

ФАКТОРЫ ПОМЕХОВЛИЯНИЯ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Шпитальная Е.Н.

доцент кафедры спортивных игр, Саратовский национальный исследовательский
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов, Россия
E-mail: shpitalnaya46@mail.ru

Аннотация: В статье рассматривается роль психологической подготовки волейболисток. Негативный крик зрителей с трибуны, любая оплошность в игре, резкий тон тренера или партнеров по команде – все это сказывается на психике игроков, вызывает волнение, боязнь сделать еще больше ошибок. Поэтому возникает вопрос – как быть психологически готовым, чтобы на любых соревнованиях преодолевать помеховлияния и быть помехоустойчивыми.

Ключевые слова: помеховлияние и помехоустойчивость, психика игрока-волейболиста, эмоциональное возбуждение, психологическая подготовка.

FACTORS OF INTERFERENCE IN THE COMPETITIVE ACTIVITY OF THLETES

Shpitalnaya E.N.

Saratov State University, Russia

Abstract: The article discusses the role of psychological training of volleyball players. The negative cry of the audience from the stand, any mistake in the game, the sharp tone of the coach or teammates - all this affects the psyche of the players, causes excitement, fear of making even more mistakes. Therefore, the question arises - how to be psychologically ready to overcome interference and be noise-resistant at any competition.

Key words: interference and noise immunity, the psyche of a volleyball player, emotional arousal, psychological preparation.

Соревновательная деятельность, во многом, отличается от тренировочных занятий, так как в единоборстве двух команд происходит столкновение двух потоков помеховлияния, продуцируемых каждой из противодействующих сторон. Естественно, это вызывает появление нервно-психического напряжения (которого нет в тренировочном режиме деятельности), и что, безусловно, сказывается на регуляторных функциях самоуправления поведением волейболистов. Соревновательный успех (а это есть выигрыш игры) часто зависит от преодоления или непреодоления помеховлиянием помехоустойчивости и от того, какой фактор возобладает [1].

Если мы говорим о соревновательной деятельности, прочитывая статьи в отечественной литературе, то следует прочитать работы В.И. Стрхова (2004). По его мнению, «спортивно-соревновательную деятельность можно рассматривать как единство двух противоположных начал – помеховлияний и помехоустойчивости. Согласно этой теории любое спортивное соревнование мы будем рассматривать как противоборство (столкновение) двух или более (все зависит от того, сколько соперников одновременно находятся в поле внимания друг друга) систем

помеховлияний». А вот преимущество в каждой конкретной ситуации спортивной борьбы можно достичь за счет помеховлияния, к которому соперники не могут найти нужную помехоустойчивость. Поэтому успех в соревнованиях всегда зависит не только от того, как команда преодолела, либо не преодолела помеховлиянием помехоустойчивости, но и от того, какой из этих факторов у каждого из соперников преобладает. «Единство и борьба этих систем-антиподов и выявляют психологический механизм спорта, понятно, что эти явления неразделимы, так как каждое из них понимаемо через другое явление. Есть все основания считать, что эти явления представляют собой единый процесс, две неразрывные стороны одного феномена» (В.И. Страхов, 2004).

Особое значение помеховлияющие факторы играют в волейболе (но может быть и в другом виде спорта, где борются две команды), ибо это игра своих ошибок и именно успешное решение технических и тактических задач достигается при посредстве помеховлияющего воздействия на внимание команды соперников.

На тренировочных занятиях, на соревнованиях любого ранга (от ДЮСШ, сборных университетов и страны) всегда неизбежно столкновение с разного рода помеховлияниями. Этот эффект возникает и внешней ситуацией, и ее психической картиной в личном восприятии спортсмена [2]. Каждый спортсмен понимает, что у него есть наиболее значимое помеховлияние, есть преодоление последствий, сопряженных со значительным напряжением. Иногда восприятие этого помеховлияния бывает таким нежелательным для волейболиста, что одно упоминание о том, что это повторится, негативно действует на его психическое состояние. Таким переживанием (автор статьи, в прошлом волейболистка и хорошо это знает!) бывает не совсем удачная игра, которой сопутствовало данное помеховлияние, что плохо влияет на мобилизационную готовность спортсмена и ведет к понижению помехоустойчивости [3].

Для выявления степени подверженности психики волейболисток воздействию негативных источников помеховлияния, а именно:

- объективных внешних условий соревнований;
- эмоциональное возбуждение;
- помех со стороны своего организма и психики;
- травмы и утомление;
- наличие и поведение зрителей (когда их нет – то же плохо);
- поведение соперника;
- поведение тренера - мы провели исследование, состоящее из многих помеховлияющих факторов.

В исследовании приняли участие игроки женских волейбольных команд г. Саратова: команда СГУ, команда СГАУ, команда СГАП и команда СГМУ, игроки имеют спортивное звание «кандидата в мастера спорта», первый спортивный разряд, всего 48 человек. Испытуемым предлагалась по 10-ти бальной шкале (1 балл – наименее выражено, 10 баллов – наиболее выражено) оценить степень воздействия представленных помеховлияющих

факторов на их психику и игровое поведение во время соревнований. Полученные результаты дали возможность провести статистическую обработку, главной задачей которой было установление степени корреляции между различными помеховлияющими факторами. Можно смело утверждать, что, в основном, все помеховлияния оказывали негативное воздействие на психику спортсмена и выполнением им игровых функций.

Вот некоторые из них:

1. Взаимосвязь: нервный и грубый тон тренера и неуверенность в своих силах $r=0,753$. Такой тон тренера, конечно, отвлекает от игры, игрок теряет, отсюда не точно выполняет свои игровые функции.

2. Взаимосвязь: зрители в зале и неуверенность в игре $r=0,478$. В данном случае помехи возникли из-за поведения зрителей, т.е. они не только активно поддерживают команду соперников (что, в общем-то, нормально), но и негативно (выкриками в адрес какого-то игрока) действуют на волейболистов.

3. Взаимосвязь: разминочное состояние соперника и боязнь проигрыша $r=0,436$. Предстартовое состояние соперника преследует своей целью или запугивание, или вызвать неверие команды в свои силы, а с другой стороны - породить излишнюю самоуверенность.

4. Взаимосвязь: команда проигрывает в партии более 5 очков и чрезмерное волнение $r=0,394$. В данном случае команда соперников ведет с большим счетом, а у игроков противоположной команды возникает чувство волнения, как-бы не проиграть.

5. Взаимосвязь: в течение партии проигрыш более трех очков и боязнь ответственности в игре $r=0,344$. Здесь волейболист акцентирует свое внимание на проигрыше подряд трех очков и возникает чувство страха от боязни проиграть еще больше очков. Автор статьи (в силу своего опыта) подтверждает, что боязнь ложится тяжелым грузом на психику спортсмена. Игрок начинает контролировать каждый прием, заострять внимание на своих ошибках, теряет и в итоге - нервно-психическое и подавленное состояние.

6. Взаимосвязь: резкие замечания партнеров по команде и чрезмерное волнение $r=0,316$. Резкий тон партнера, грубые слова (а не поддержка), упрек после неудачного приема или передачи мяча достаточно тяжело переносятся многими игроками. Естественно, нарушатся психологическая устойчивость, а это ведет к сбою игры.

7. Взаимосвязь: матч в день приезда и отсутствие настроения на игру $r=0,294$. Какие помехи можно отметить, в частности, усталость с дороги, мысли не об игре, а об отдыхе (который будет потом), апатия, волнение. Такое редко бывает, но, тем не менее, все это влияет на состояние игрока и на выполнение им своих игровых функций.

8. Взаимосвязь: игровые возможности ограничены маленьким залом и боязнь поражения $r=0,505$. Это важный фактор и очень часто, играя в нестандартных залах, игроки испытывают психологический дискомфорт в выполнении игровых функций. Местной команде играть в зале привычно, а вот приезжей команде - достаточно тяжело (снижается эффективность игры,

допускается много ошибок при приеме подачи или передачи мяча, при атакующих ударах и блокировании).

9. Взаимосвязь: боязнь ответственности и боязнь поражения $r=0,454$. Если такой игрок в составе команды есть, то такому игроку мешает его собственная психика – когда надо забить решающий атакующий удар или выполнить подачу в решающей партии, то все эти «обязанности» ложатся тяжелым грузом на психику игрока. Он начинают осторожничать и выполнять действия в пол- силы, т.е. тренер должен его заменить, чтобы не проиграть партию или игру.

Можно с уверенностью сказать, что в соревновательной деятельности большое количество разнообразных помеховлияющих факторов, как внешнего, так и внутреннего характера. По нашему мнению, помеховлияющие факторы больше действуют на команды среднего уровня, воздействуют на неокрепшую психику молодых спортсменов при выполнении технико-тактических действий, что снижает уровень игровых моментов.

Как пример, в командах высшего эшелона волейболистки (все-таки это профессионалы!) не обращают внимания на выкрики с трибун, на поведение соперников (кстати, в волейболе такое редко бывает), на резкий тон тренера и в данном случае, мы можем говорить о хорошей психологической подготовке, которая, действительно, приходит с опытом [4].

Библиографический список:

- 1.Ткачева М.С. Психология спорта: помехоустойчивость и помеховлияние./ Саратов, 2008.
- 2.Беспалова Т.А. Психологические особенности личности спортсмена./ Влияние физической культуры на картину мира ребенка. Междун., межвуз, сб. научных трудов. Саратов, 2012. С. 102-107.
- 3.Павленкович С.С. Психоэмоциональное состояние спортсмена как показатель их подготовки к условиям соревновательной деятельности. Страховские чтения, 2018 №26, С. 216-221.
- 4.Шпитальная Е.Н. Психологические основы эффективности тренировочного процесса. Саратов: Изд-во Сарат. ун-та, 2015. С.141-146.