

Тема 5. Спортивна форма як прояв вищої готовності до змагань

Мета: усвідомити сутність спортивної форми, психологічні особливості цього стану; розглянути передумови й засоби досягнення і збереження спортивної форми; ознайомитися з особливостями мобілізаційної та психологічної готовності спортсменів до змагань.

План

1. Сутність спортивної форми.
2. Готовність до змагань (мобілізаційна готовність).
3. Формування у спортсмена впевненості у своїх можливостях.

Ключові терміни та поняття: спортивна форма, психологічні особливості, тренуваність, емоційний підйом, підвищена реактивність, емоційне збудження, мобілізаційна готовність, психологічна готовність спортсмена до змагання, впевненість.

1. Сутність спортивної форми

Спортивна форма – оптимальний (найвищий) рівень готовності спортсмена до досягнення спортивного результату, що характеризується його здатністю до одночасної реалізації у змагальній діяльності різних сторін підготовленості (технічної, тактичної, фізичної, психологічної, теоретичної). Спортивне тренування є процесом доцільного управління розвитком спортивної форми. Дослідження показали, що процес розвитку спортивної форми протікає в порядку послідовної зміни трьох фаз – набуття, збереження (відносна стабілізація) і тимчасова втрата спортивної форми. Фазність розвитку спортивної форми є природною основою періодизації тренувального процесу. Набуття, збереження і тимчасова втрата спортивної форми відбуваються в результаті суворо визначених тренувальних впливів, характер яких закономірно змінюється залежно від фази розвитку спортивної форми. Відповідно в тренувальному процесі чергуються три періоди – підготовчий, змагальний і перехідний.

Спортивна форма базується на фізичній, технічній і тактичній підготовленості спортсмена, але не зводиться до них.

Психологічні особливості цього стану (за О. А. Черніковою):

- 1) прискорення процесів сприйняття, що пов'язані з конкретним видом спортивної діяльності;
- 2) розширення обсягу сприйняття;
- 3) поліпшення швидкості реакції;
- 4) активізація діяльності свідомості, встановлення повного контролю над своїми діями і найбільш досконале управління ними;
- 5) емоційний підйом, бадьорий і життєрадісний настрій.

Спортсмен готовий ризикувати при прийнятті рішень і реалізації своїх дій. Найбільш загальним критерієм спортивної форми є спортивний

результат, показаний у змаганнях. У ньому, як у фокусі, відображаються всі сторони готовності спортсмена. Спортсмен «знаходиться у формі», якщо показує результат, що перевищує рівень свого попереднього особистого рекорду або максимально близький до цього рівня.

Згідно з науковими даними стан спортивної форми відрізняється від стану високої тренуваності й головною її ознакою є наявність у спортсменів підвищеної реактивності, стандартне навантаження викликає у них більшу, а не меншу реакцію вегетативної системи. Відбувається максимальна мобілізація організму, що є позитивним феноменом. Для спортивної форми економність функцій не характерна.

Емоційний компонент починає домінувати і виступати регулятором поведінки, адже спортсмен хвилюється за свій наступний виступ, налаштовується на демонстрацію максимального на даний момент результату.

Унаслідок цього емоційне збудження стає постійним (стійким) станом. На цьому фоні виконання стандартного навантаження викликає високу реактивність, яка виражається в тому, що на попереднє навантаження організм реагує не економно, великими вегетативними змінами. Відтак енергетична вартість роботи змінюється у спортсмена, що готується до змагань, у зв'язку з посиленням його психічної активності.

Феномен підвищеної реактивності не можна розглядати як критерій спортивної форми і очікувати від спортсмена рекордних результатів.

Справа в тому, що довготривалий стан підвищеної емоційності не вигідний для організму. Поведінка людини втрачає пластичність. Не випадково найбільша кількість зривів гальмівних реакцій спостерігається у спортсменів у періоди найбільш гострої боротьби за місце у збірній команді. В цей період відзначаються невротичні реакції тривожного очікування, неадекватні форми поведінки та неадекватні реакції на ситуацію.

Отже, стан «бути у формі», бути готовим проявити свої можливості, базується на фізичній, технічній, тактичній та морально-вольовій підготовці спортсмена. У стані спортивної форми спортсмен тренується із задоволенням, незважаючи на велике фізичне навантаження.

Та для досягнення максимального результату важливе і правильне налаштування спортсмена. Мова йде про психологічний компонент спортивної форми – готовність до змагань.

2. Готовність до змагань (мобілізаційна готовність)

У науковій літературі психологи по-різному тлумачать і визначають цей компонент спортивної форми. Так, А. Ц. Пуні говорить про стан передстартової готовності та методи його регуляції, Ф. Ю. Генон – про мобілізаційну готовність.

Попри наявність певних розбіжностей в думках, дослідники спорту під цим станом розуміють досить сталий стан, що триває кілька днів і характеризується появою цільової домінанти, спрямованістю свідомості

спортсмена на досягнення високого результату, готовністю боротися з будь-якими труднощами під час змагання. Налаштовуватися психологічно спортсмен може декілька тижнів, і чим ближче дата змагання, тим більш чітко будуть проявлятися ознаки змагальної домінанти у спортсменів.

Ознаками стану психічної готовності спортсмена до змагання згідно з А. Ц. Пуні є:

- 1) впевненість спортсмена у своїх силах;
- 2) прагнення до спортивної боротьби, бажання докласти максимум зусиль і боротися із самовіддачею для досягнення перемоги;
- 3) оптимальний рівень емоційного збудження;
- 4) високий рівень стійкості до різних перешкод, до впливу несприятливих зовнішніх і внутрішніх чинників;
- 5) здатність довільно управляти своєю поведінкою (діями, емоціями) у мінливих умовах спортивної боротьби.

У стані спортивної форми мобілізуються саме ті функції (психічні та фізіологічні), що забезпечують досягнення спортивного результату.

Загостреність сприйняття адекватних стимулів, переведення з довготривалої пам'яті в оперативну необхідної для ефективної діяльності інформації, активізація розумових процесів (прискорення оперативного мислення) – ось ознаки інтелектуальної зібраності спортсмена у стані готовності до змагань.

Стан готовності до змагань пов'язаний з вольовою мобілізацією фізичних і духовних сил. Це готовність проявляти максимум вольового зусилля, не допускати розвиток небажаного емоційного стану, спрямовувати свідомість не на переживання значимості змагання і очікування успіху або невдачі, а на контроль своїх дій і дій суперника.

Вольова мобілізація має сприяти і активації симпатoadреналової системи, щоб процес регулювання готовності наблизився до екстремального. Показовим є приклад, коли футбольний тренер звернувся до гравців своєї команди з тим, щоб наступну гру вони присвятили йому, тим самим мотивуючи їх до змагання. В результаті команда перемогла сильного суперника, маючи перед цим дві поразки.

Необхідно враховувати, що хвилювання спортсмена перед наступною змагальною діяльністю може і без того активізувати симпатoadреналову систему, яка починати домінувати над вольовим контролем. Тому М. Буаже, досліджуючи питання спортивної форми, відмічав, що лише одиницям вдається підтримувати максимальну енергію, більшість же або не досягає бажаної форми, або впадає у перетренованість.

Украй важливою є проблема психологічної стійкості спортсменів безпосередньо на змаганнях. П. А. Рудик наголошує на тому, що різко виражені емоційні стани повинні протікати не стихійно, часто спотворюючи поведінку людини, а під суворим контролем свідомості. На жаль, це не завжди вдається.

Оскільки стан готовності до змагання пов'язаний із домінантним

станом, потрібно уникати передчасної розрядки цієї доміанти. Варто зберігати високий рівень готовності спортсмена до вирішального старту. Інакше спортсмен може зазнати невдачі.

Через відсутність у спортсмена готовності до змагань у нього може з'явитися відчуття пригніченості, сильне хвилювання, нервові перебудження. Пригніченість зазвичай розвивається внаслідок завищеної оцінки сил суперника і страху поразки. Стан сильного збудження викликає надмірна зосередженість на наступному виступі, перебільшення його значимості та хвилювання за результат.

Стан демобілізації та самозаспокоєності з'являється в результаті надмірної самовпевненості спортсмена у своїй перемозі та зниження рівня відповідальності. Відсутність прагнення до змагальної боротьби може стати наслідком поганої фізичної підготовленості або частих змагань, що психічно виснажують спортсмена.

Якщо мотивація до змагань відсутня, спортсмен не має права брати в них участь, оскільки це сформує звичку проявляти свої можливості у півсили.

Загальна психологічна підготовка спортсмена є важливою складовою спортивного тренування і здійснюється протягом усього навчально-тренувального процесу.

3. Формування у спортсменів впевненості у своїй можливостях

Успіх у спорті залежить від багатьох чинників, але одним із найважливіших є психологічна підготовка спортсменів. Вона потребує тренування розуму, що покликано забезпечити оптимальну концентрацію, контроль емоцій, впевненість і витривалість на тренуваннях та змаганнях. При підготовці спортсменів сьогодні все більше уваги приділяється психологічній складовій. І це не випадково. Адже людина лише там досягає результату, де вона сама вірить у свої сили. Люди не народжуються «впевненими» або «невпевненими». Комплекс неувпевненості розвивається внаслідок минулого невдалого досвіду, а в підсвідомості закріплюються сумніви у власних силах.

У всі часи філософи закликали пізнавати себе. Ніхто не знає сили власних можливостей, доки сам не випробує їх.

Упевненість у собі – це якість особистості, яка проявляється у здатності усвідомлювати власну спроможність розв'язувати поставлені завдання; адекватно оцінювати свої можливості; довіряти власному досвіду, розраховувати на нього в ускладнених ситуаціях, бути переконаною у досягненні успіху. Впевненість у своїх силах стимулює бажання розкрити свій потенціал і продемонструвати свої можливості, бажання перемагати й отримувати задоволення від цієї перемоги.

А. Ц. Пуні підкреслює необхідність формування у спортсменів впевненості в собі та готовності до змагань. Науковці у галузі спорту переконані, що виступи спортсменів на змаганнях будуть успішні в тому

випадку, коли рівень їх впевненості в успіху досягне в середньому 70% від максимального.

Упевненість у своїх силах необхідна спортсменові не лише для досягнення високих результатів, а й для підвищення ефективності тренувань. Розвивається вона в міру підвищення рівня фізичної підготовленості та спортивної майстерності.

Впевненість у собі – це могутня внутрішня сила та корисна звичка, яку варто розвивати. Для цього необхідно:

- ✓ зосередитися на поставленій меті, максимально сконцентруватися на тренуваннях і змаганнях;
- ✓ вдосконалюватися та розвиватися як спортсмен і як особистість;
- ✓ підвищувати рівень власної самооцінки;
- ✓ навчитися управляти емоціями, зберігати позитивний настрій;
- ✓ подолати внутрішні бар'єри, що стоять на шляху до успіху;
- ✓ зберегти спокій у критичних ситуаціях;
- ✓ поважати й об'єктивно оцінювати суперників, але не боятися їх;
- ✓ не хвилюватися перед стартом і не накручувати себе.

Тренування психологічної стійкості спортсменів і їх впевненості у власних можливостях передбачає використання різноманітних психологічних технік, таких як візуалізація, позитивне мислення та саморегуляція.

Значиму роль у цих процесах відіграє особистість тренера, його здатність впливати на мотиви, вчинки, свідомість спортсменів, їх емоційний стан і самооцінку. Тренер є елементом комунікативної спортивно-педагогічної системи «тренер – спортсмен», він формує у своїх вихованців відчуття впевненості, навчає їх цілепокладання. Відтак важливо досягнути міцного зв'язку між тренером і спортсменом. Психологічна підтримка старшого наставника та продуктивна співпраця з ним допомагають створити сприятливу атмосферу для розвитку спортивного потенціалу та досягнення поставлених цілей.

Тренер як ніхто знає психологічні потреби та реакції своїх вихованців на стресові ситуації. Враховуючи їх при плануванні та організації тренувального процесу, він тим самим сприяє психологічному розвитку спортсменів, створенню оптимального психологічного клімату в команді. Одним із важливих аспектів роботи тренера як психолога є підтримка спортсменів у складних ситуаціях. Він допомагає спортсменам зберегти позитивну психологічну стійкість, віру в успіх і мотивацію на досягнення нових результатів.

Для спортсмена важливо вибудувати позитивну комунікацію та співпрацю з тренером і членами команди. Здатність ефективно спілкуватися та встановлювати позитивні взаємини сприяє створенню сприятливого середовища для тренування, де спортсмен може розкрити свій потенціал і досягти кращих результатів.

Наявність впевненості забезпечує адекватність сприйняття та оцінювання спортсменом умов і обставин змагальної боротьби (сили суперників, небажаних погодних умов тощо). При вираженій невпевненості

відмічається, як правило, неадекватність мотиваційних установок і рівня домагань спортсменів, що призводить до неповної мобілізації зусиль.

Водночас впевненість у своїх силах – ще не гарантія успіху та досягнення перемоги. Відтак не варто надавати відчуттю впевненості вирішального значення при діагностиці стану готовності спортсмена до змагання. Однак враховувати його, зіставляти з реальними можливостями спортсмена корисно, оскільки воно свідчить про мобілізаційне налаштування.

Впевненість можна формувати під час контрольних змагань (прикидок), спарингів, організованих тренером таким чином, щоб невпевнений у собі спортсмен переміг більш кваліфікованого, перспективного. Наприклад, стрибуну у висоту із жердиною тренер може поставити на тренуваннях планку на рекордній для нього висоті, не повідомивши про це. Якщо стрибок виявиться вдалим, тренер розкриє спортсмену свою маленьку хитрість, а його вихованець, переконавшись, що це дійсно рекордна для нього висота, подолає «психологічний бар'єр» і досягне впевненості.

Отже, спортивна форма пов'язана з максимальною мобілізацією спортсмена на високе досягнення, причому ця мобілізація має підкріплюватися його фізичною, техніко-тактичною та психологічною підготовленістю.

Упевненість у своїх здібностях, вміння продуктивно взаємодіяти, контролювати свої емоції та стресові ситуації, а також зосередитися на меті є ключовими чинниками досягнень і успіхів у спорті.

? Питання для самоконтролю

1. Розкрийте сутність поняття «спортивна форма». Назвіть психологічні особливості спортивної форми.

2. Поясніть, чим стан спортивної форми відрізняється від стану високої тренуваності.

3. Якими рисами характеризується стан психічної готовності спортсмена до змагань?

4. Із чим пов'язаний стан готовності спортсмена до змагань?

5. За якими критеріями визначається ступінь впевненості спортсмена в успіху?

6. Де і яким чином можна сформувати впевненість у спортсмена?

7. Поясніть роль тренера у формуванні впевненості спортсмена у власних силах і можливостях.