**Характеристика психических состояний в спортивной деятельности.**

Приспосабливаясь к особенностям спортивной деятельности, переходя с одного уровня функционального состояния организма на другой, спортсмен определенным образом отражает происходящие изменения в виде переживания отношения к результатам выполняемой деятельности.

Если психика есть система взаимосвязанных друг с другом психических компонентов, то психическое состояние – это специфическое, характерное для определенного актуального отрезка деятельности соотношение и взаимодействие этих компонентов на определенный период времени. Оно выступает как временно возникшая функциональная система, направленная на достижение определенного результата.

Психическое состояние – это всегда «конкретная деятельность» с конкретной целью. Таким образом, психическое состояние – это переживание личностью конкретного отношения к возможным результатам актуального отрезка деятельности.

Типичные психические состояния спортсменов.

Психические состояния отражают всю гамму внутренних и внешних, субъективных и объективных условий жизнедеятельности, актуальных для человека в данный момент времени. Они классифицируются по факторам, отражающим их существенные признаки: по преобладанию в структуре, по признаку отношения к определенному виду деятельности, по временному отношению к деятельности, по напряженности психических функций, по направленности переживаний и т.д.

На тренировке спортсмен может находиться в самых различных психических состояниях, как желательных: сосредоточенность, внимательность, увлеченность, азартность, воодушевленность, упорство, решительность, мобилизованность, так и нежелательных: рассеянность, апатия, неуверенность, агрессивность, робость.

Создание у спортсмена благоприятного психического состояния, обеспечивающего качественный уровень тренировки, является конкретной задачей психологической подготовки. Достигнутое актуальное психическое состояние может носить временный характер. Стабилизируясь, актуальное состояние имеет тенденцию к переходу в доминирующее психическое состояние, которое, сохраняясь, длительное время, на базе устойчивых отношений определяет свойства личности, составляющие суть спортивного характера.

По уровню напряженности психических функций состояние спортсмена может колебаться в весьма широких пределах от оптимального функционирования до стресса и фрустрации. В связи с этим следует отметить, что одним из важнейших факторов обеспечения эффективности деятельности спортсмена является уровень психического напряжения. При этом в целостном процессе психической регуляции деятельности личности можно наблюдать три ее главных компонента: интеллектуальный, эмоциональный и волевой. Не случайно в подготовке спортсменов высокой квалификации наряду с ее физическими, техническими, тактическими компонентами, значительной место занимают волевая и психическая подготовка. Однако такое разделение в достаточной мере условно, так как ни разум, ни чувство нельзя вычленить из целого. При этом, учитывая всю важность интеллектуального компонента, принципиальное значение для эффективности деятельности спортсмена имеют особенности взаимодействия и взаимовлияния эмоционального и волевого компонентов.

Психическое напряжение проявляется на тренировке и в соревнованиях. Напряжение в тренировочном процессе связано, главным образом, с необходимостью выполнять все более возрастающую физическую нагрузку. В экстремальных условиях соревнований к нему добавляется психическое напряжение, диктуемое целью достижения определенного результата. Условно напряжение в тренировке можно назвать процессуальным, а в соревновании – результативным. Обычно они проявляются не только в деятельности, но и до нее, той разницей, что процессуальное напряжение возникает непосредственно перед тренировкой, а результативное может возникать задолго до соревнования.

Известно, что состояние психического напряжения, так же как – физического утомления, чередуемые с отдыхом, являются средством достижения фазы суперкомпенсации, то есть – целью спортивной тренировки. Однако те супернагрузки, которые используются в современном спорте высших достижений, могут привести к переутомлению, психической напряженности, то есть к понижению функций организма, что может рассматриваться как фактор отрицательный.

Если рассматривать тренировочный процесс как педагогический процесс управления состояниями спортсмена с замкнутой петлей обратной связи, то весьма важным компонентом здесь является система контроля. При управлении психическим состоянием такой контроль принято называть психодиагностикой. Исходя из того, что после больших нагрузок психика спортсмена восстанавливается дольше других функций, на первый план выходит знание тренером признаков психического перенапряжения: нервозность, порочная стеничность, астеничность и определяет общие и специфические для каждой стадии признаки.

Соревновательные и предсоревновательные психические состояния.

Обычно выделяют следующие характеристики динамики предсоревновательного и соревновательного психического напряжения: стартовое безразличие, боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия.

Стартовое безразличие означает, что спортсмен достаточно спокоен и объясняется тем, что предстоящие соревнования не представляют для него особой значимости, уровня его подготовленности вполне достаточно для победы. Считается, что стартовое безразличие не может способствовать проявлению резервных возможностей организма, которые вскрываются только благодаря экстраординарным психическим состояниям. Поэтому это определяется как неблагоприятное.

Состояние боевой готовности является оптимальным, так как обеспечивает гармонию всех функций организма, когда возможно проявление его резервов. Понятно, что подведение спортсмена в таком состоянии к моменту старта требует огромного психологического и педагогического мастерства тренера. Но, даже при филигранном подведении спортсмена к конкретному соревнованию тренер должен быть готов к возникновению непрогнозируемых отрицательных факторов, которые могут в значительной мере понизить состояние боевой готовности. Это могут быть различные организационные издержки, а также непосредственные воздействия психологического плана.

Психическое напряжение, возрастая, может перейти в психическую напряженность, и спортсмен попадает в состояние, называемое предстартовой лихорадкой и характеризуемое дисгармонией функций и систем, обеспечивающих соревновательную деятельность. Наблюдается падение энергетических возможностей. В этом состоянии результат спортсмена совершенно не предсказуем, хотя значительно больше шансов, что он будет отрицательным. Вполне понятно, что состояние предстартовой лихорадки является нежелательным.

Следует отметить, что неконтролируемое состояние предстартовой лихорадки может привести к резкому падению психического напряжения и переходу в чрезвычайно опасное состояние, практически не поддающееся коррекции и называемое предстартовой апатией. Предстартовая апатия– характеризуется относительно низким уровнем эмоционального возбуждения из-за возникновения охранительного торможения и ослабления возбуждения. Ей соответствуют незначительные сдвиги вегетативных функций. Психологический синдром: вялость, сонливость, отсутствие желания соревноваться, угнетенное настроение, неуверенность в своих силах, страх перед противником, отсутствие интереса к соревнованиям, малая помехоустойчивость к неблагоприятно действующим факторам, ослабление внимания, притупление остроты восприятия, снижение продуктивности памяти и мышления, ухудшение координации привычных действий, неспособность «собраться» к моменту старта, резкое снижение волевой активности. Предстартовая апатия не позволяет спортсмену мобилизоваться, деятельность его осуществляется на пониженном функциональном уровне, спортсмен при стартовой апатии не в состоянии «выложиться».