

Психологические факторы успешного выступления спортивной команды на соревнованиях

Федоткина Наталья Михайловна

студентка

Воронежский государственный университет, Воронеж, Россия

E-mail: nafania.87@inbox.ru

Для подготовки спортивной команды к соревнованиям тренерскому штабу приходится решать одну из главных проблем спортивной деятельности – разрабатывать программу тренировочных мероприятий, которые могли бы оптимально подвести каждого игрока, а, соответственно и команду в целом, к предстоящим соревнованиям. Поэтому в спортивной психологии активно исследуются те психологические факторы, которые непосредственно влияют на результат ее выступления. Тренеру очень важно знать о наличии таких психологических факторов, так как их учет позволит ему наиболее оптимально спланировать подготовительную работу. В данной работе предполагается системно охватить имеющиеся данные, которые раскрывают характеристики психологических факторов успешного выступления спортивной команды на соревнованиях.

В результате анализа литературы удалось выделить и классифицировать многочисленные факторы по двум основаниям:

- первое основание – объективный или субъективный фактор;
- второе основание – индивидуальный или командный фактор.

Таким образом, получаем следующее их соотношение.

| | Индивидуальные | Командные |
|--------------|---|--|
| Объективные | <ul style="list-style-type: none"> • Тип нервной системы • Психофизиологические показатели • Информация о сопернике | <ul style="list-style-type: none"> • Взаимодействие, взаимоотношения в команде • Сыгранность (сработанность) команды • Статусно-ролевые отношения (игрок, капитан, тренер) |
| Субъективные | <ul style="list-style-type: none"> • Предстартовое состояние (готовность к соревнованиям) • Фактор побед и поражений • Субъективное отношение к сопернику • Фактор «дороги» • Фактор «чужая площадка» • Масштаб и значимость соревнования | <ul style="list-style-type: none"> • Тактический план, «разгадка» тактического плана соперника • Секундирование (насколько тренер может перестроить тактику игры во время перерывов) |

Кратко охарактеризуем каждый из них. Тип нервной системы определяет индивидуальные особенности каждого спортсмена, а, соответственно, определяет стиль спортивной деятельности в целом. Е.П. Ильин, И.П. Волков раскрывали в своих работах специфику типов нервной системы применительно к спортсменам. Было выявлено, что лица со слабой и с сильной нервной системой имеют свои особенности, которые определяют их игровое поведение в тренировочном и соревновательном процессе. Спортсменам необходимо выполнять многократные пробежки преодолевать болевые ощущения, обладать высокой точностью скоординированности движений, быстро переключаться с одних двигательных актов на другие и т.д. Такие физические

показатели могут оказать влияние на психические показатели, а, следовательно, и на результаты выступления спортсменов. Безусловно, когда спортсмен настраивается на конкретное выступление, то он знает, с кем ему придется соревноваться, поэтому информация о сопернике и субъективное отношение к нему являются также важными моментами в подготовке команды в целом. Готовность к соревнованиям или предстартовое состояние – это такой фактор, которому спортивные психологи уделяют большое внимание, поэтому его характеристики можно встретить, например, в работах Е.П. Ильина, А.Д. Ганюшкина, А.Ц. Пуни. В общем, готовность понимают как состояние спортсмена в заданный период времени, способствующее наиболее полной реализации им своей подготовленности в конкретных условиях тренировки или соревнования. Понятие «победа» и «поражение» в психологическом плане следует рассматривать широко. Победить – это не значит только занять в каком-либо соревновании первое место. Точно так же и потерпеть поражение – не значит не выиграть первенства. В психологическом смысле победа – это успех команды на соревновании, а поражение – неудача. Ведь первое место в любом соревновании занимает обычно только один участник или одна команда, успех же могут иметь многие, которым удалось на данном соревновании улучшить свои результаты. Точно так же и поражение фактически терпят столь главные претенденты на выигрыш соревнования, но многие могут выступать на соревнованиях неудачно, т.е. показывая более низкие для себя результаты. Победа и поражение (т.е. успех или неудача) могут вызывать положительное или отрицательное психологическое состояние спортсмена и соответствующее этому состоянию отношение к деятельности, выражающееся в объективных действиях. В последних исследованиях психологи указывают на то, что каким способом команда добирается до стадиона, сказывается на результате выступления команды в первые минуты соревнования. Существует жесткая разница между «своим» и «чужим» полем (площадкой). Нет привычных условий для последних приготовлений к матчу. А они – эти последние приготовления – является основными частями давно отработанного стереотипа настройки спортсмена. Поэтому эти факторы нужно учитывать при комплексной подготовке. Наряду с важностью рассмотрения индивидуальных факторов нужно рассматривать и командные факторы. Так как спортивную команду чаще всего рассматривают как малую группу, то естественно важно уделять внимание внутри командным взаимоотношениям. Поэтому необходимо изучать статусно-ролевые отношения, обращать внимание на сработанность членов команды. Целью участия спортсмена на соревнованиях, как правило, является достижение победы, сопровождающееся нередко улучшением личного спортивного результата или установлением рекорда. И всегда встает вопрос: как достигнуть указанной цели? Он встает даже тогда, когда возможность достижения определенного результата не вызывает сомнений. Ответом на этот вопрос и является предварительный, т.е. составленный еще до начала соревнований, план действий спортсмена в ходе соревнования. Таким образом, мы рассмотрели ряд психологических факторов, которые непосредственно связаны с выступлением команды на соревнованиях. Можно исследовать их отдельно друг от друга или совместно, что позволит получить более полную картину о готовности показать высокий результат.

Анализ факторов позволяет в свою очередь выделить критерии успешности выступления команды на соревнованиях, опора на которые в процессе эмпирического исследования позволит изучить вклад того или иного фактора в общий показатель результативности игры. В качестве критериев выступают: 1) счет; 2) индивидуальные действия спортсменов; 3) согласованность действий партнеров; 4) выполнение задач, поставленных игроком перед собой; 5) выполнение задач, поставленных тренером; 6) оценка течения игры в целом; 7) количество забитых голов (шайб); 8) судейство; 9) оценка зрителей; 10) организация матча в целом.

В исследовании после сыгранных матчей игрокам предлагалось оценить каждую игру по выделенным критериям. Проведенная работа показала, что такая системная оценка позволяет спортсменам наиболее всесторонне оценить успешность их выступления в соревнованиях. А изучая данные критерии и соответствующие им факторы с помощью стандартизированных методик можно получить объективный показатель результативности команды, а также выделить ведущие факторы успешного выступления на соревнованиях, требующие наиболее внимательного учета.