

ВПЛИВ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ НА УСПІШНИЙ ВИСТУП СПОРТСМЕНІВ

Спортивна діяльність, успішність тренування та особливо якість змагального виступу значно залежать від психофізичного стану спортсмена.

Кожен спортсмен, упродовж своєї спортивної кар'єри, хоч раз відчував той особливий приємний стан, коли все починає виходити дуже вдало, причому без особливих зусиль. Мозок працює дивно чітко, точні рішення виникають швидко, спортсмен відчуває легкість, радість, глибоку впевненість у своїх можливостях. Цей стан можна назвати натхненням.

Довготривалі спостереження за спортсменами, які відмінно виступають, коли в них все виходить дуже гарно, було вирішено назвати оптимальним бойовим станом (ОБС).

ОБС для кожного спортсмена строго індивідуальний і вельми специфічний, але в ньому можна виділити три основні компоненти, загальні для всіх.

Перший компонент ОБС – фізичний. Це сукупність фізичних якостей та відповідних їм відчуттів в організмі, таких як сила, гнучкість, легкість, розслабленість, почуття вільного глибокого дихання, гарної роботи серця та ін. Подібні відчуття повністю залежать від якостей фізичної і технічної підготовки спортсмена. Чим краще фізична і психічна підготовка, тим більше можливостей фізичного компонента ОБС. Шлях до оптимального психічного стану лежить через точно знайдені та вміло використані фізичні відчуття.

Другий компонент ОБС – емоційний. Рівень емоційного збудження може бути високим, низьким, середнім та ін. Різноманітність емоцій можливо умовно поділити на дві великі групи: позитивні, ті що допомагають жити та діяти (наприклад радість), та негативні, які майже завжди заважають (наприклад страх). Спортивна діяльність буде успішною, якщо рівень емоційного збудження буде оптимальним для чергового тренування або змагання.

Третій компонент ОБС – розумовий. Фізичний і емоціональний ОБС завжди пов'язані з розумовими процесами, але краще їх виділити у спеціальну групу. Розумовий компонент – це чітка програма дій у певних умовах спортивної боротьби. Спортсмени, які не мають чіткої програми дій, мають безпредметну схвильованість, недостатню зібраність для вирішення конкретної задачі. Потрібно зуміти зосередитись на тих елементах, від яких залежить успішне вирішення поставленої задачі.