

Секция «Актуальные исследования психологии спорта и здорового образа жизни»

Психологические смыслы применение ритуалов в олимпийских видах спорта

Научный руководитель – Бурцева Евгения Валентиновна

Галеева Регина Биктимировна

Студент (бакалавр)

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,

Республика Татарстан, Россия

E-mail: regina.galeeva.2014@mail.ru

Р.Б. Галеева

«Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СМЫСЛЫ ПРИМЕНЕНИЯ РИТУАЛОВ В ОЛИМПИЙСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Актуальность исследования. Безусловно, спорт высших достижений — это напряженная конкурентная борьба с участием лучших и наиболее подготовленных спортсменов, в которой предсказать чью-либо победу часто попросту невозможно. Во время соревнований профессиональные спортсмены переживают эмоциональный подъем, который со временем может перерасти в стресс, поэтому тренеры и психологи прибегают к некоторым хитростям изобретая и ориентируя внимание спортсмена на различные ритуалы, например одевать перчатки сначала на левую руку, притрагиваться к кромке поля перед выходом на него и так далее. Во многих спортивных играх ритуал отражает традиции команды. Ритуалом в спорте называют устойчивую регулярную последовательность действий, выполнение которых влияет на психическое состояние. По содержанию, форме, направленности, длительности, составу участников можно выделить самые разнообразные ритуалы.

Содержание ритуала обусловлено психологической проблемой, которую предстоит решить спортсмену. Например, эмоциональное "перегорание" от сильных переживаний непосредственно перед соревнованием [1, 3].

По механизму формирования последовательность действий может:

- быть "скопирована" с других исполнителей, например, с более результативных спортсменов;
- быть передана с другими знаниями и умениями (в системе конкретной тренерской "школы", традиций команды или клуба, в форме советов старших товарищей);
- возникнуть стихийно в результате эмпирического анализа накопленного опыта, в стремлении повторить "удачное" стечение обстоятельств или "счастливые" условия прошлой победы;
- быть целенаправленно разработана для решения конкретных задач психологической подготовки к предстоящей соревновательной деятельности: разминка или ее отдельные элементы, преднамеренные действия, запланированные тайм-ауты [2, 3].

Мы полагаем, что применение ритуалов в спорте имеет как позитивные, так и негативные последствия.

Позитивный результат соблюдения ритуалов проявляется в возможности обеспечивать эмоциональную стабильность и сохранение способности к мобилизации себя на успешное решение стоящих перед спортсменом трудных задач в соревновательной деятельности

Негативный результат

ü Ритуал становится стереотипным, навязчивым повторением действия и полностью подчиняет себе спортсмена

ü Вера в сверхъестественность и безотказность действия ритуала, что приводит к снижению личной ответственности за результат и нарушает психологический баланс личности

ü Потеря личностной уверенности при невозможности выполнения ритуала или его неправильном выполнении [2].

Выводы.

Таким образом, проведенное нами исследование позволяет заключить, что:

1. большинство используют спортсменов неосознанно и считают, что применение ритуала не влияет на соревновательный результат.

2. обращение спортсмена к ритуалам связано в основном с тремя группами их смыслонаделения:

- o Ориентация на обеспечение стабильности соревновательной деятельности
- o Нейтрализация или предупреждение неблагоприятных для ее выполнения факторов
- o Повышение уверенности в себе.

3. ритуалы выступают необходимым элементом поддерживающее психологическое благополучие спортсмена, но результат зависит от нас самих.

Библиография

1. *Калинкина, Е. В., Синкина, О. А.* Предстартовое состояние спортсмена // Молодой ученый. — 2016. — №8. — С. 1206-1208.

2. *Родионов, В. А.* Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий ; под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — С. 118-128. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00285-0.

3. *Уляева, Л.Г.* Специфика психотерапии в спорте // Живая психология. — 2017. — Том 4. — № 1. — С. 15-24.