

РАЗДЕЛ 4.

ОТВЕТЫ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА НА ВОПРОСЫ СПОРТСМЕНОВ

12 *Что такое психологический ритуал спортсмена?*

Изучению проблемы ритуала и возможностей их использования в работе психолога были посвящены статьи В.Г.Сивицкого, В.В.Козлова^{1, 2}

Ритуалом в спортивной деятельности называют предопределенную последовательность действий, регулярное выполнение которых приводит к определенному результату. Внешне ритуал может выглядеть и как короткое, практически незаметное действие (отдельные движения в процессе принятия боевой стойки в единоборствах), и как продолжительная во времени процедура с использованием внешней атрибутики и других людей (действия игроков команды в определенные моменты игры: перед стартовым свистком, забитый или пропущенный гол, тайм-аут и т.п.). Использование ритуала следует отнести к наивным или простейшим методам психорегуляции в зависимости от механизма воздействия на психику.

Так, талисманы, «счастливые» места, номера, способы шнуровки обуви, последовательность одевания и другие подобные действия, которые спортсмен может контролировать. Они несут в себе элемент веры в сверхъестественные силы, удачу или судьбу. Так как эти методы психического воздействия невозможно проверить, их называют наивными, несмотря на значимость для состояния спортсмена.

Простейшими ритуалами являются стандартизированные последовательности действий, имеющие психофизиологическое

¹ Сивицкий В.Г. *Использование ритуала в работе спортивного психолога* / В.Г.Сивицкий // *Спортивный психолог*. – 2004. – № 1

² Козлов, В.В. *Психотехнический смысл ритуала* / В.В. Козлов, В.Г. Сивицкий // *Человеческий фактор: Проблемы психологии и эргономики*. В.2 (27) Москва-Тверь: Изд-во ООО «Триада», 2004

обоснование, например, определенный ритм дыхания, закрывание глаз (или взгляд «в никуда») для мысленного повторения действия и т.п.

Ритуал в спорте создается для решения различных задач. Среди них чаще всего встречаются следующие:

- формирование адекватного эмоционального настроения на выполнение соревновательной попытки;
- формирование конкретной установки на выполнение последующего действия, приема, подхода и т.п.;
- подготовка функциональных систем организма к предстоящему выполнению соревновательного действия;
- формирование уверенности в успешном завершении предстоящего действия и всего выступления в целом;
- закрепление полученной информации, создание психологической «опоры» в процессе обучения (в психологии этому есть еще одно название: психологический «якорь», техника «якорения» и т.п.);
- деактуализация негативных последствий неудачной попытки, приема или действия как противоположность предыдущей задаче с целью восстановления эмоционального баланса до оптимального уровня.

13 *Как формировать ритуал соревновательного поведения?*

В процессе создания и использования ритуала можно выделить отдельные этапы, каждый из которых может стать «ключевым» и имеет свои особенности. Содержание ритуала обусловлено психологической проблемой, на решение которой он направлен. При этом спортсмен может не осознавать существование проблемы. В процессе создания ритуала важно выявить истинные причины проблемы и разработать последовательность действий для целенаправленного изменения ее негативного влияния на психическое состояние спортсмена.

Например, переход от «предстартовой лихорадки» к состоянию «предстартовой апатии», т.е. эмоциональное «перегорание» от сильных

переживаний непосредственно перед состязанием. Это может быть результатом различных факторов; индивидуальных особенностей спортсмена, высокой значимости соревнований, непредвиденных внешних условий и др. Для каждого из этих случаев нужен свой ритуал, выполнение которого будет возможным при любых условиях и в том числе по внешней команде тренера или психолога.

После создания ритуал апробируется в тренировочных условиях, а его выполнение совершенствуется в течение доведения действий до автоматического выполнения. Принципиальным может оказаться даже незначительная на первый взгляд деталь, особенность выполнения: чередование и глубина вдоха-выдоха, положение пальцев, последовательность, направление и акцент движения и т.д. В большинстве случаев, освоение последовательности действий при разучивании ритуала происходит с учетом следующих правил:

- от отдельных элементов к целостному действию;
- от медленного исполнения к реальному темпу работы (а в ряде случаев и к сокращенному, «свернутому» представлению);
- от равномерного неторопливого исполнения к индивидуальному ритмическому рисунку в вариативных условиях.

Чаще всего освоение ритуала гармонично вписано в тренировочное занятие и приводит к переходу фокуса внимания от внешних атрибутов (поза, мимика, дыхание, местоположение) к внутренним ощущениям (расслабление или напряжение мимических и скелетных мышц, осознание пульса и т.д.). Результатом освоения становится идеомоторный образ всей последовательности как одного действия. Несмотря на переход от ощущения внешних раздражителей к внутренним переживаниям, часто именно концентрация внимания на формальном соблюдении «правильной» последовательности действий ритуала помогает достичь желаемого эффекта.

14 *Когда и как следует изменять ритуал спортсмена?*

Ритуал, навязанный извне или сформированный в определенных условиях, через какой-то промежуток времени может переставать «работать». Ощущение неудовлетворенности ритуалом может быть связано с формирующейся зависимостью от ритуала, утратой новизны впечатлений, физической сложностью повторяемых действий, необходимостью перемен в образе жизни и т.п. Причины сохранения ритуала после осознания его неэффективности могут быть разными:

- привычка к ритуалу как элементу комфортного состояния: обычно происходит тогда, когда сформировалась психологическая зависимость от ритуала и есть потребность в его выполнении;
- поддержание своего имиджа как проявление индивидуальности – празднование гола у футболиста, выход боксера на ринг, подготовка к выступлению у гимнастов и т.п.;
- отсутствие адекватной замены текущему ритуалу: результат от использования ритуала по-прежнему превышает затрачиваемые усилия;
- групповая работа, то есть необходимость участия в ритуале для других членов группы, например, для поддержания бойцовского духа;
- отождествление ритуала с выполняемыми социальными ролями, т.е. соответствие ожиданиям болельщиков, зрителей, товарищей по команде и др.

Неудовлетворенность ритуалом приводит к протесту против его выполнения. Это может произойти, когда достигнутый после выполнения ритуала результат не соответствует возлагаемым на него надеждам или когда усилия, необходимые для выполнения ритуала, не компенсируются полученным состоянием. Отказ от выполнения ритуала следует признать целесообразным только тогда, когда нет нужды продолжать его использование. Если же существует потребность в его выполнении, то более эффективным будет изменение ритуальных действий.

Изменение ритуала может происходить в следующих направлениях:

- упрощение процедуры, например, сокращение выполняемых действий или количества повторений, переход к «схематичному»

выполнению действий и т.п., например, приветствие соперника в единоборствах;

- усложнение процедуры, например, добавление новых действий, предметов, текста, чем достигается обновление привычной последовательности; часто именно так разнообразится разминка;

- изменение продолжительности отдельных элементов и процедуры в целом, когда при одинаковых действиях изменяется ритмический рисунок выполнения;

- изменение внешних условий выполнения ритуала: например, публичное выполнение, переход из помещения на открытое пространство, звуковое сопровождение и т.п.