

ОСОБЕННОСТИ ЗОН КОМФОРТА В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

FEATURES OF THE COMFORT ZONES IN SPORTS ACTIVITIES



Палий Вера Ивановна – канд. психол. наук, преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки Московского городского педагогического университета, Институт естествознания и спортивных технологий (МГПУ ИЕСТ), Москва, Россия, pali-vera@yandex.ru

Paly Vera – PhD in Psychological Science, Lecturer at the Department of Theory and Methods of Physical Education and Sports Training at the Moscow City Pedagogical University, Institute of Natural Sciences and Sports Technology (MSPU IEST), Moscow, Russia

Ключевые слова: зона комфорта, зона внешнего тренировочного комфорта, зона внутреннего тренировочного комфорта, зона внешнего соревновательного комфорта, зона внутреннего соревновательного комфорта, зона предсоревновательного дискомфорта.

Аннотация. На основе анализа спортивной деятельности и использования междисциплинарного подхода выявлены и описаны зоны комфорта спортивной деятельности. Определены две базовые зоны комфорта и одна зона дискомфорта. К базовым относятся зоны тренировочного и соревновательного комфорта, которые в свою очередь делятся на зоны внешнего и внутреннего комфорта, а этап предсоревновательной подготовки представлен в зоне дискомфорта. Раскрыты содержательные компоненты зон комфорта спортивной деятельности.

Keywords: the comfort zone, training area, external comfort, internal training zone comfort zone comfort foreign competition, domestic competition comfort zone precompetitive discomfort.

Abstract. Based on the analysis of sports activities and the use of an interdisciplinary approach identified and described the comfort zone of sports activities. Two basic comfort zones and one discomfort zone are defined. The basic ones include zones of training and competitive comfort, which in turn are divided into zones of external and internal comfort, and the stage of pre-competition preparation is presented in the zone of discomfort. Disclosed substantial components zones of comfort sporting activities.

Актуальность. Стремление спортсмена к достижению высоких результатов, овладению спортивным мастерством, подготовкой к соревнованиям, выступление на соревнованиях на высоком уровне с полной отдачей определяется множеством факторов, среди которых основное место занимает мотивация спортсмена.

Мотивация является самым важным механизмом любой деятельности, который выполняет функции целеполагания, планирования необходимые для проявления активности спортсмена. Высокий уровень мотивации актуален на разных этапах становления спортивной карьеры.

Изучению мотивации посвящено много научных работ как в области общей психологии, так и в психологии спорта [1, 3, 4], причем отечественные и зарубежные ученые сходятся во мнении, что

мотивация в спорте зависит как от внутренних, так и от внешних детерминант.

В научной литературе и в практической работе внимание исследователей обычно концентрируется на определении и использовании факторов конструктивной мотивации, то есть на мотивации деятельности, полезной для достижения успеха. При этом малоизученными остаются факторы, детерминирующие нежелательное, вредное или даже разрушительное для спортсмена поведение, противоречащее целям и ценностям. Причины деструктивной мотивации в спорте обычно рассматриваются в общей форме и детально не исследуются, между тем, именно их выявление, систематизация, детальный анализ и учет в практической работе являются важнейшим условием повышения эффективности спортивной деятельности.

В последние годы создаются достаточно комфортные условия для занятий спортом особенно в этом преуспел такой вид спорта как футбол в тоже время мы видим, что комфортные условия не являются поводом для достижения высокого результата.

Целью данной статьи как раз и является выявление зон комфорта в спортивной деятельности и их анализ.

Термин «зона комфорта», рассматривается как комплекс максимально благоприятных для субъекта условий внешней и внутренней среды, включающий и психологические факторы. Таким образом зону комфорта можно рассматривать как устоявшийся мир, к чему человек уже привык, где все стабильно и предсказуемо. Находиться в таком состоянии приятно, но не всегда пребывая в таком состоянии можно добиться успеха [2].

Находясь в зоне комфорта, человек останавливается в своем развитии на определённых позициях и достижениях, и дальше чего-то добиваться не хочет, так как его всё устраивает. Казалось бы, это действительно неплохо, так как стабильность указывает на надёжность положения. Но спортсмены, решившие заниматься профессиональным спортом должны прикладывать максимум усилий чтобы достичь высоких результатов. Одной из основных задач тренера является решать долгосрочные задачи по подготовке спортсменов в профессиональном спорте. Настоящая задача достаточно сложная, так как подготовка спортсменов высокой квалификации базируется на основе учета ряда

особенностей таких как: мировоззренческие, социально психологические, психологические, нейрорпсихологические, анатомические, физиологические и генетические. Несмотря на это тренер имеет взаимоотношение с целостной личностью, для которой необходимо создать благоприятные, комфортные условия в процессе достижения высокого результата. Каждый человек по-своему уникален и для достижения желаемого результата у него формируется собственная независимая от других индивидуальная зона комфорта.

Почему занимаясь спортом человек попадает в зону комфорта?

Зона комфорта в спорте – это область необходимых благоприятных условий внешней и внутренней среды для занятий спортом, которая включает и психологические факторы.

Спорт – это достаточно сложный вид деятельности, который состоит из таких видов деятельности как тренировочная, так и соревновательная, исходя из этого, можно выделить зону комфорта тренировочной деятельности и зону комфорта соревновательной деятельности. Причем каждая из этих зон имеет зоны внутреннего и внешнего комфорта. На рисунке, представлена схема зон комфорта спортивной деятельности.

В последние годы в нашей стране мы наблюдаем бурную коммерциализацию спорта, что дает возможность зарабатывать спортсменам большие деньги яркое тому доказательство – футбол.

Возможно, к зоне внешнего комфорта тренировочной деятельности можно отнести все, что

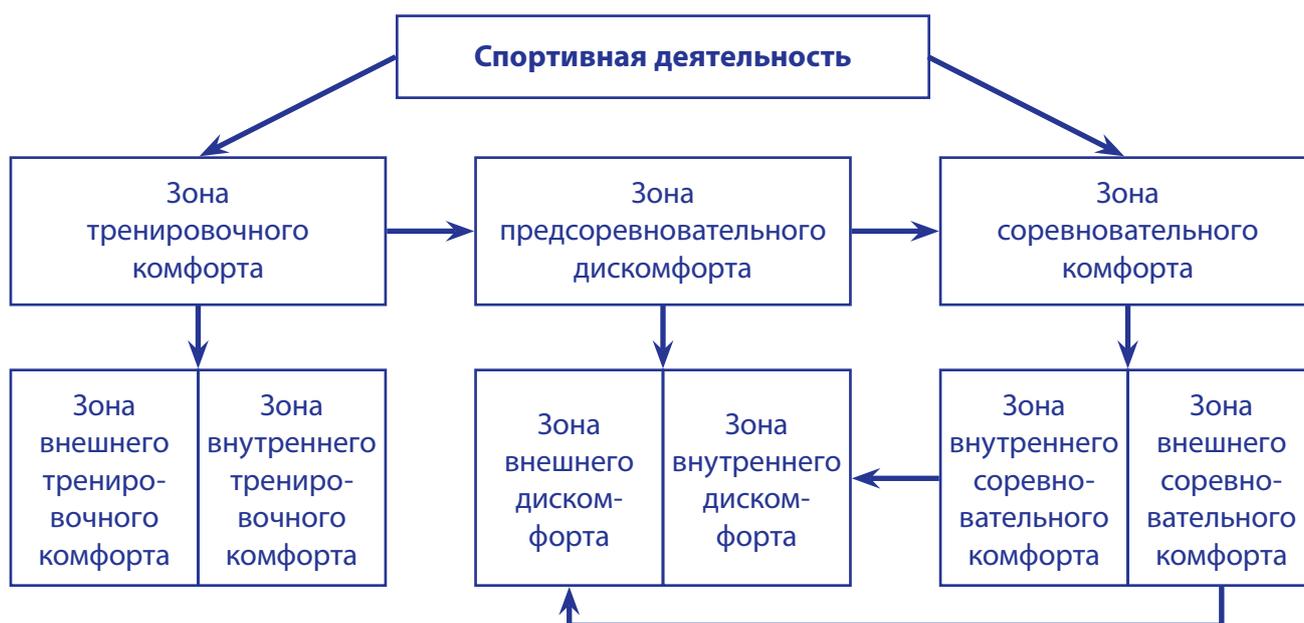


Рисунок – Зоны комфорта спортивной деятельности



окружает спортсмена, а именно комплекс таких необходимых условий как финансирование спортсменов, оборудование стадиона, манежа, спортивного зала, климатические, температурные условия, влажность, освещенность, планирование спортивных нагрузок в тренировочном процессе, влияние родителей, педагогов, тренеров, обслуживающего персонала, чиновников и многое другое.

Почему, занимаясь спортом, человек попадает в зону внутреннего комфорта?

Известно, что после тренировочных занятий человек испытывает прилив бодрости и сил, обычно такое состояние описывается пространной фразой: «физическая активность стимулирует выработку гормонов счастья – эндорфинов» [7, 9]. В работе Дэвида Дж. Линдена [5] показано, что современная наука пока не может точно ответить на вопрос, какие именно биохимические изменения в мозге порождаются физическими нагрузками, однако некоторые эксперименты показали, что тренировки сопровождаются повышенным выбросом опиоидов головного мозга. Эти вещества играют важную роль в формировании эмоций, привязанности и мотивации.

Переход в зону соревновательного комфорта осуществляется через зону дискомфорта. Для того чтобы реализовать поставленную цель и войти в зону соревновательного комфорта спортсмен должен пройти через зону дискомфорта. Чем же данная зона отличается от зоны тренировочного и соревновательного комфорта?

Зона предсоревновательного дискомфорта – это зона перехода, которая связана с повышенным стрессом, так как спортсмен целиком и полностью должен перестроить режим жизни и деятельности, ориентируясь на те климатические и временные особенности в которых будут проходить соревнования. В зоне предсоревновательного дискомфорта меняется и режим выполняемой работы так как на данном этапе подготовки центральное место отводится полному моделированию предстоящих состязаний, которое предполагает целостное воспроизведение соревновательных упражнений, режима соревнований, его внешних условий [6].

Главным компонентом спортивной деятельности является соревнование, которое направлено на достижение результата. Цель соревнований – достижение лучшего результата независимо от уровня подготовленности спортсмена.

Зона соревновательного комфорта (Рисунок) имеет зону внешнего и внутреннего комфорта, так как на достижение личного результата может оказывать влияние пребывание спортсмена в этих

зонах. В том случае, если зона внешнего дискомфорта на предсоревновательном этапе идентична зоне внешнего соревновательного комфорта, то вероятно у спортсмена в этой зоне не будут возникать сложности и он ощутит комфорт в этой зоне. Если же в зоне внешнего дискомфорта условия тренировки были далеки от условий соревнований, то у спортсмена могут возникнуть проблемы во внешней зоне соревновательного комфорта. К зоне внешнего соревновательного комфорта можно отнести места проведения соревнований (фактор «своего» и «чужого» поля), географическое и климатическое положение места проведения соревнований (высота расположения места соревнований над уровнем моря, температура, влажность, атмосферное давление, уровень солнечной радиации, часовой пояс и т.д.), оборудование мест их проведения и отношение зрителей.

Попадая в зону внутреннего соревновательного комфорта, спортсмен проявляет яркие эмоциональные переживания, высокую внутреннюю мобилизацию. В связи с высокой напряженностью соревнований человек испытывает еще более сильную физическую и психологическую нагрузку. Острые ощущения, которые испытывает спортсмен в процессе соревнований, связанные с ними эмоциональные перегрузки, стрессы и тревоги способствуют чрезмерной выработке адреналина, которые сравнимы с феерией наслаждений у наркомана. Этот гормон помогает не только мобилизоваться и получить дополнительные физические и психологические возможности для преодоления возникших ситуаций, но и дает возможность [9, 10] спортсмену ощутить тот прилив сил, чтобы справиться со всякими сложностями и на некоторое время почувствовать себя «сверхчеловеком», преодолевая экстремальные условия соревновательной деятельности, с которыми вряд ли справится в обычном состоянии.

Настоящая статья построена в основном на предположениях и собственном опыте работы со спортсменами. Исследований по проблеме изучения зон комфорта в спорте практически не проводилось, хотя работа в этом направлении не только представляет научный интерес, но и достаточно актуальна, так как у многих спортсменов, находящихся в зонах комфорта, перестают расти спортивные результаты и меняется поведение.

Литература

1. Горбунов, Г.Д. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе / Г.Д. Горбунов // Практические

занятия по психологии: учебное пособие для институтов физической культуры. – Москва, 1989. – 45 с.

2. Ехлаков, Р.С. Зона комфорта: социально-философский анализ / Р.С. Ехлаков // Политехнический молодежный журнал. – 2017. – № 2. – С. 114-119.

3. Кузьмин, М.А. Мотивация спортивной деятельности в различных видах спорта / М.А. Кузьмин // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», – 2012. – №2 (84). – С. 84-89.

4. Киселев, Ю.А. Победы: Размышление и советы психолога спорта / Ю.А. Киселев. – Москва : Спорт академия, 2002. – 326 с.

5. Линден, Дэвид Дж. Мозг и удовольствия / Дэвид Дж. Линден. – Москва : Эксмо, 2012. – 288 с.

6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – Москва, 1991. – 543 с.

7. Меерсон, Ф.З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – Москва : Медицина, 1988. – 256 с.

8. Неверкович, С.Д. Роль и функции психологии в спорте / С.Д. Неверкович // Спортивный психолог. – 2004. – № 2. – С.4-11.

9. Смирнов А.Н. Эндокринная регуляция. Биохимические и физиологические аспекты: учеб. пособие; под. ред. Ткачука / А.Н. Смирнов. – 2009. – 368 с.

10. Эндорфины / Под ред. Э. Коста, М. Трабукки; пер. с англ. – Москва : Мир, 1981. – 368 с.

Literature

1. Gorbunov, G.D. Motivation of an athlete in the training process / G.D. Gorbunov // Practical classes in psychology: a manual for institutes of physical culture. – Moscow, 1989. – 45 p.

2. Yehlakov, R.S. Comfort zone: socio-philosophical analysis / R.S. Yehlakov // Polytechnic youth magazine. – 2017. – № 2. – P. 114-119.

3. Kuzmin, M.A. Motivation for sports activities in various sports / M.A. Kuzmin // Scientific-theoretical journal «Uchenye zapiski», – 2012. – №2 (84). – P. 84-89.

4. Kiselev, Yu.A. Win: Reflection and advice of a sports psychologist / Yu.A. Kiselev. – Moscow: Sport Academy, 2002. – 326 p.

5. Linden, David J. Brain and pleasures / David J. Linden. - Moscow: Eksmo, 2012. – 288 p.

6. Matveyev, L.P. Theory and methods of physical culture: studies. for in-t physical. cult. / L.P. Matveyev. – Moscow, 1991. – 543 p.

7. Meerson, F.3. Adaptation to stress situations and physical loads / F.3. Meerson, M G. Pshennikova. – Moscow: Medicine, 1988. – 256 p.

8. Neverkovich, S.D. The role and functions of psychology in sports / SD. Neverkovich // Sport psychologist. – 2004. – № 2. – P. 4-11.

9. Smirnov, A.N. Endocrine regulation. Biochemical and physiological aspects: studies. allowance; under. ed. Tkachuk / A.N. Smirnov. – 2009. – 368 p.

10. Endorphins / Ed. E. Costa, M. Trabukki; per. from English. – Moscow: World, 1981. – 368 p.

