

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей Республики Коми
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва»

***ПРЕДСТАРТОВОЕ
СОСТОЯНИЕ,
ПСИХОРЕГУЛЯЦИЮ –
В ПРАКТИКУ
ВОСПИТАНИЯ
ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ***

Подготовила: старший инструктор-методист
ГБОУДОД РК «СДЮСШОР»
Сычева Ольга Александровна

2013 год

Наблюдая за учащимися ГБОУДОД РК «СДЮСШОР» на соревнованиях я заметила, что некоторые спортсмены очень нервные, раздражительные. В поведении наблюдается капризность, упрямство, грубость в отношениях с товарищами и с тренерами, снижение самокритичности. Или наоборот – обычно общительные, разговорчивые - в день соревнований уединяются, уходят в себя, не разговорчивы. В школе есть учащиеся, особенно девочки, которые не один год регулярно посещают учебно-тренировочные занятия, но в соревнованиях участвуют мало. Они или не появляются в день соревнований (это больше касается внутришкольных соревнований) или попросту не выходят на старт. У тренеров-преподавателей на это один ответ: «Боятся стартовать». Считаю, что назрела необходимость применения психорегуляции в занятиях с учащимися. Ее основная цель - формирование особого психического состояния, способствующего наиболее полному использованию спортсменом своего потенциала, накопленного на тренировках. Эта задача достигается благодаря специальным центрально-мозговым перестройкам, создающим такую интегративную деятельность организма, которая наиболее рационально направляет возможности спортсмена на решение конкретных задач. Это уже конечная цель психорегуляции, а достигать ее в процессе соревнований можно лишь при условии овладения психорегуляцией на тренировках.

Речь пойдет о способах психорегуляции, которые спортсмены могут применять, участвуя в спортивных соревнованиях. Это особенно важно для тех, кто всерьез занимается лыжным спортом и участвует не только в школьных, но и в более высокого ранга соревнованиях. **Стартовое состояние лыжника** иногда оказывает решающее влияние на конечный результат соревнований. Даже при высокой степени готовности эмоциональное напряжение перед стартом может свести на нет весь длительный процесс подготовки. Чтобы помочь спортсменам реализовать на соревнованиях свои возможности, необходимо научить их бороться с негативными психическими состояниями с помощью специальных приемов психорегуляции для настройки. (Это особенно актуально для учащихся с неустойчивой психикой, излишне эмоциональных и неуравновешенных).

Специальная подготовка позволяет обеспечить оптимальный уровень психологической готовности к соревнованиям или к выполнению большой и интенсивной тренировочной нагрузки.

Прежде всего, спортсменам следует объяснить, что волнение перед соревнованиями неизбежно и естественно, поскольку вызвано нарастающим эмоциональным возбуждением. У одних волнение начинается уже за несколько дней до соревнований, у других проявляется в день соревнований или непосредственно перед стартом. Важно дать понять спортсменам, что волнение перед соревнованиями даже необходимо для мобилизации душевных и физических сил на достижение высокого результата. Однако волнение это должно быть, если так можно выразиться, нормированным.

Известно, что перед началом соревнований лыжники находятся в различном эмоциональном состоянии. В настоящее время можно выделить **три вида предстартового состояния:**

1. Состояние боевой готовности. Оно характеризуется активным стремлением лыжника к борьбе на трассе, уверенностью в своих силах, сосредоточенностью, вниманием и обострением процессов восприятия окружающей обстановки, четким пониманием целей и задач предстоящего соревнования.
2. Состояние стартовой лихорадки. При наблюдении за лыжником в этом состоянии обращает на себя внимание излишнее волнение перед стартом, рассеянность внимания, чрезмерная суетливость и возбудимость, неадекватно бурная реакция на обычные внешние раздражители и обстановку перед стартом, неустойчивое настроение, нарушение контроля за своими действиями и поступками и т. п.
3. Состояние стартовой апатии. В этом состоянии лыжник обычно пассивен, вял и безразличен к самим соревнованиям и к конечному результату. Обычно он сидит с отрешенным видом, замедленно реагирует на слова и другие раздражители, иногда зевает. У него отсутствует желание стартовать и бороться на дистанции, кроме того, наблюдается плохое настроение.

Вполне закономерен вопрос: каким же должен быть уровень волнения участника соревнований? Степень возбуждения должна быть такой, чтобы мобилизовать, воодушевить спортсмена, поднять его мышечный и психический тонус, вызвать прилив энергии и уверенность в своих силах. Очень индивидуальны и проявления возбуждения. У одних появляется чувство азарта, спортивной злости, даже ярость, у других - легкое приятное волнение, похожее на праздничное воодушевление, общий подъем, боевой дух, нетерпеливое ожидание борьбы.

Очень важно объяснить спортсмену, что в период соревнований он должен наблюдать за своими ощущениями, сопоставлять свое состояние с показанным результатом и таким образом определить оптимальное состояние, при котором он демонстрирует высокий личный результат.

Для снятия излишнего волнения и навязчивых мыслей о предстоящих соревнованиях можно применить приемы психорегуляции – отключения и переключения.

При ярком проявлении какого-либо вида предстартового состояния (апатии или лихорадки) тренер должен целенаправленно воздействовать на психику учеников. Иногда достаточно провести со школьником короткую беседу, отвлекающую от соревнований, и привлечь его внимание к каким-либо деталям предстартовой подготовки, занять каким-то делом (подготовкой одежды, лыж и т.п.). Порой целесообразно вызвать положительные эмоции юного лыжника, напомнив об успехах в прошедших соревнованиях, или направить его мысли на другие воспоминания или дела,

не связанные со стартом и спортом. Можно применить интересные и полезные упражнения, помогающие «отключить» психику от травмирующих раздражителей и способствующие тренировке внимания. Приняв удобную расслабленную позу (сидя или лежа) в течение 2-5 минут пристально разглядывать какой-нибудь предмет, стремясь не отводить от него взгляд (моргать можно) и стараясь различить в нем как можно больше деталей. Можно применить и, так называемое, мифическое созерцание: на спокойном вдохе закрыть глаза, как стирая увиденное. Так повторить 20-40 раз.

Весьма эффективный прием – отвлечение с помощью сюжетных представлений и воображения. Умение удержать в памяти приятные картины прошлого – хороший способ саморегуляции эмоционального состояния. Находясь в спокойной расслабленной позе с закрытыми глазами, с максимально возможной точностью мысленно воссоздать желаемую ситуацию. Например, представить себе теплое, ласковое, закатное солнце. Вы лежите на траве, забыв о тяготах повседневной жизни (и конечно же, о соревнованиях). Смотрите на медленно плывущие облака, и ничего не отвлекает от созерцания голубого неба. Если в это время все же одолевают навязчивые мысли о соревнованиях, соперниках, надо представить, что это вас не касается, а проходит, словно на киноэкране: вы лишь невольный свидетель происходящего. Рекомендуется при этом говорить про себя: «Мысли проходят, поднимаются вверх и уплывают, как облака по голубому небу».

Если накануне важных соревнований психическое напряжение спортсмена заметно возрастает и тренер чувствует, что ими трудно становится управлять, он может воспользоваться и более действенными приемами. Учитывая, что нередко напряжение повышается при постановке слишком высоких целей на соревнованиях – занять 1 место, выиграть у сильного соперника, что бывает при хорошей подготовленности, тренер должен снизить значимость соревнований для спортсмена или команды, помочь отвлечься от мыслей о результатах и последствиях соревнований, попытаться нарисовать благоприятную для спортсменов посоревновательную ситуацию. Спокойное и уверенное поведение тренера перед стартом, его убежденность в достижении высоких результатов могут положительно повлиять на эмоциональное состояние учеников.

Другой действенный способ управлять эмоциональным состоянием основан на умении концентрировать внимание на определенных предметах и ситуациях. В тех случаях, когда необходимо уменьшить волнение участников соревнований прямо перед стартом (особенно в состоянии предстартовой лихорадки), следует предложить им проделать упражнения на внимание. Внимательно осмотреть место соревнований (сооружения, людей), закрыть глаза и увидеть все это мысленно. Затем открыть глаза и сосредоточить внимание, например, на пальцах правой руки, последовательно на каждом из них (необходимо не просто рассмотреть палец, но и ощутить биение пульса в его кончике). Вновь закрыть глаза,

мысленно увидеть палец и ощутить пульсацию в нем. После этого открыть глаза и вернуться в окружающую обстановку. Повторить все сначала. Упражнение это помогает отключиться от внешних раздражителей, успокоиться и привести себя в уравновешенное состояние.

Внимание можно концентрировать и на дыхании. Учитывая, что фаза вдоха является мобилизирующей, а фаза выдоха – успокаивающей, при необходимости успокоиться прибегают к «вечернему типу дыхания» (с удлиненной фазой вдоха). Лучше это делать под счет (например, вдох – 4 счета, выдох – на 6, пауза – на 2 счета). И наоборот, если нужно мобилизовать, возбудить себя, следует дышать по «утреннему типу» с длинной фазой вдоха (вдох – 6, пауза – на 2 и выдох на 4 счета). Повышенное возбуждение устраняется еще лучше, когда дыхание согласуют с напряжением и расслаблением мышц. При вдохе вполсилы напрячь мышцы рук и ног, при выдохе – расслабить их и «вслушаться» в возникающие ощущения.

«Включайте голову» во время соревнований и тренировок. Этот призыв должен быть постоянно обращен к спортсменам как на тренировках, так и на соревнованиях. Независимо от того, достигли спортсмены высоких результатов в спорте или только начинают заниматься физической культурой, они должны постоянно слышать о том, что мыслительная деятельность и движения связаны между собой.

Участвуя, скажем, в кроссе следует заранее продумать основную линию поведения на дистанции, не забывая о деталях. Исходя из своих возможностей, погодных условия, рельефа местности, можно заранее наметить время и темп бега, решить, на каких отрезках дистанции будет сделано ускорение. Готовясь к старту, спортсмен должен дать себе установку бежать в соответствии с индивидуальным графиком, не нарушая его, даже если его обгонит более слабый соперник.

Для того, чтобы снизить излишнее эмоциональное возбуждение и достичь состояния боевой готовности перед стартом, можно использовать весьма эффективный прием, называемый «десенсибилизация». (Под этим термином понимается снижение остроты или устранение нежелательных чувств и эмоций). Данный прием представляет собой один из вариантов уже известного сюжетного воображения. Он просто незаменим для легковозбудимых и чрезмерно волнующихся спортсменов. Желательно, чтобы ребята воспользовались приемом десенсибилизации уже за 2-3 дня до соревнований. Приняв удобную позу (лежа или позу «кучера») и по возможности расслабив все мышцы тела, мысленно воссоздать соревновательную обстановку: место соревнований, предстартовую суету, зрителей, основных соперников. Затем постараться увидеть себя выходящим на старт. Причем нужно увидеть себя в состоянии приятного волнения, ощущающего легкое, сильное, упругое тело, уверенного в себе и стремящегося к соревнованию. Особенно важно внушать себе чувство

спокойной боевой готовности, уверенности, поскольку неуверенность в себе, в значительной степени, усиливает волнение и вызывает различные негативные реакции. Можно сказать себе: «Чувствую силу и энергию в мышцах. Все тело как стальная пружина, которая «выстрелит» меня со старта. Рядом со мной соперник. Я чувствую непоколебимую уверенность в себе и со спокойной улыбкой смотрю на соперника ...» и т.п. Главное – ощутить себя в нужное состояние.

Полезно мысленно представить себе отдельные соревновательные ситуации, из которых вы выходите победителем. Представлять картину надо неоднократно, стараясь как можно точнее ощутить вызываемое состояние.

На первых порах при мысленном воссоздании соревновательной обстановки спортсмен может почувствовать довольно сильное возбуждение. В этом случае ему следует несколько расслабиться, а потом продолжить мысленную тренировку. После нескольких занятий возбуждение снизится. Если в процессе такой тренировки ему удастся мысленно представить себя в нужном состоянии, не ощутив при этом излишнего волнения, значит он хорошо овладел приемом десенсибилизации.

Овладение данным приемом достаточно сложное, и поэтому обучать ему следует только спортсменов, достигших заметных успехов в спорте. Причем тренер должен сначала объяснить им суть данного приема, помочь составить формулы, описывающие требуемое состояние, а потом предложить спортсменам перейти к самостоятельному обучению.

Разминка перед стартом может быть использована не только с целью подготовки организма к предстоящим соревновательным нагрузкам, но и для регулирования предстартового состояния лыжника. Различные по характеру интенсивности и длительности упражнения и передвижение на лыжах, их разнообразные сочетания могут заметно изменить эмоциональное состояние лыжника-гонщика. В том случае, если наблюдается в большей или меньшей степени предстартовая лихорадка, необходимо проводить разминку с меньшей интенсивностью, в виде спокойного, но более длительного передвижения на лыжах. Лучше это сделать в стороне от стартового городка и зрителей, чтобы избежать дополнительного возбуждающего влияния этих факторов. Время разминки зависит от индивидуальных особенностей лыжника и уровня возбуждения. Контроль за состоянием лыжника в этом случае осуществляется по объективным показателям: частоте дыхания и сердечных сокращений. Необходимо учитывать и субъективный фактор - самочувствие спортсмена. В случае стартовой апатии лыжника, наоборот, проводят более интенсивную разминку, выполняя несколько коротких ускорений. Все это повышает возбудимость, улучшает настроение и снимает апатию. Разминка перед стартом с учетом эмоционального состояния - дело сугубо индивидуальное и учиться ее проводить лыжники должны в процессе тренировок и перед малоответственными соревнованиями.

Список использованной литературы:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.