

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
г. Хабаровска «Центр детского творчества «Гармония»

**Методическое сообщение
«Предстартовое волнение спортсмена.
Способы регуляции»**

Автор-составитель:
Мещеряков Роман Сергеевич,
педагог дополнительного образования

г. Хабаровск, 2021

Содержание

1. Факторы, влияющие на выраженность предстартового волнения спортсмена	3
2. Предстартовое эмоциональное состояние спортсмена	4
3. Способы регуляции предстартового состояния	7
Методы срочной регуляции предстартовых состояний	7
Методы регуляции, которые могут осуществляться спортсменом и тренером заблаговременно	9
4. Источники	10

Участники тренировок, соревнований регулярно подвергаются крайне высоким физическим и психологическим нагрузкам. Успешность выступления в соревнованиях во многом зависит от умения спортсмена управлять своим психическим состоянием перед и в ходе соревнований.

Факторы, влияющие на выраженность предстартового волнения (предстартового эмоционального возбуждения) спортсмена:

1. Значимость соревнований или уровень притязаний спортсмена (значимость всегда личностна и не всегда совпадает с рангом соревнований). Если уровень притязаний высок, то предстартовое волнение будет выражено сильнее. Но этот уровень должен быть адекватным имеющимся возможностям, то есть не превышал их, но был бы и не ниже. Эмоционально стабильные спортсмены оценивают свои возможности выше среднего уровня.

2. Наличие сильных конкурентов. Сильные соперники ожесточают спортивную борьбу, уменьшают уверенность спортсмена в успехе, что вызывает дополнительные волнения.

3. Условия, обстановка соревнования. Торжественность и праздничность соревнований, присутствие многочисленных зрителей усиливают предстартовое волнение спортсмена, вызывают бодрость, воодушевление.

4. Поведение окружающих спортсмена людей, особенно тренера, мешающего сосредоточению спортсмену своими «накачками».

5. Индивидуальные психологические (возрастные) особенности спортсмена. Эмоционально возбудимые спортсмены демонстрируют большее предстартовое эмоциональное возбуждение, чем эмоционально невозмутимые. У юных спортсменов предстартовое повышение пульса, артериального давления и мышечной силы выражено больше, чем у взрослых.

6. Характер и особенности взаимоотношений в коллективе, то есть психологический климат.

7. Личные и командные соревнования. Предстартовое волнение выражено у тех спортсменов, которые выступают за команду.

8. Присутствие на соревнованиях значимых для спортсмена лиц.

9. Степень овладения способами саморегуляции.

10. Вид спорта. Предстартовый сдвиг у представителей разных видов спорта не одинаковый.

11. Опыт спортсмена. Оценка степени предстартового волнения опытных и неопытных спортсменов должна происходить с учётом выбранных показателей.

12. Время возникновения предстартового возбуждения. Зависит от многих факторов: специфики деятельности, мотивации, стажа в данном виде деятельности, пола, развития интеллекта. Слишком рано возникшее предстартовое возбуждение приводит к быстрой истощаемости нервного потенциала, снижает психическую готовность к предстоящему соревнованию (бою). К раннему предстартовому напряжению может приводить неуверенность, что в свою очередь приводит к «перегоранию» и как следствие — проигрыш.

Предстартовое эмоциональное состояние спортсмена

Выделяют три вида эмоциональных состояний спортсменов:

1. Боевая готовность (воодушевление)

Характеризуется оптимальной степенью нервного и эмоционального возбуждения и наиболее благоприятно для выполнения соревновательной деятельности.

Плюсы:

- +спортсмен ощущает подъём сил, энергии, активности (возникает вдохновение);
- +уверен в успехе, с нетерпением ожидает старта, намерен с полной отдачей сил и до конца бороться за победу;
- +обострено восприятие;
- +сконцентрировано внимание на предстоящем бою;
- +мышление осуществляется быстро, характеризуется критичностью, гибкостью;
- +высокая помехоустойчивость к неблагоприятным факторам;
- +ясно помнит, что ему надо учесть и использовать в своём бою.

Минусы:

- может наблюдаться снижение произвольного контроля над действиями;
- увеличение инертности возбуждательного процесса.

2. Предстартовая лихорадка

Появляется при большом желании достичь успеха и сопровождается сильным эмоциональным возбуждением.

Характеристики:

- неустойчивость переживаний, что приводит к капризности, упрямству, грубости, снижению самокритичности;
- страдает память;
- рассеяно внимание (не может сосредоточиться);
- отрывочно восприятие, представления;
- снижена гибкость и логичность мышления;
- нарушение сна;
- наблюдается дрожь в руках, ногах, становятся холодными;
- появляется суетливость, торопливость, неадекватная реакция на обычные раздражители;
- ухудшается способность к расслаблению;
- нарушение координации движений;
- наблюдается переоценивание своих возможностей и недооценивание возможностей соперника;
- возможно появление страха.

Для спортсменов возбудимого типа порог перехода из первой стадии во вторую выше, чем для спортсменов тормозного типа. Как следствие, при оценке степени эмоционального возбуждения перед стартом должны учитываться индивидуальные особенности спортсмена.

Успешному устранению может способствовать более интенсивная, чем обычно, разминка с помощью физических упражнений, воздействия авторитета тренера.

3. Предстартовая апатия

Апатия может появляться при перетренированности спортсмена, когда деятельность не представляет для данного спортсмена интереса.

Характеристики:

- общая вялость;
- сонливость;
- снижение быстроты движений;
- ухудшение координации привычных действий;
- ослабление внимания;
- ослабление, притупление процессов восприятия;
- ослабление волевых процессов;
- неуверенность в своих силах;
- страх перед соперником;
- малая помехоустойчивость;
- снижение памяти;
- неспособность «собраться» к моменту начала боя;
- учреждение и неравномерность пульса.

При диагностике состояния готовности к соревнованиям важно учитывать не только уровень эмоционального возбуждения, но и физиологические параметры.

Одним из видов предстартовой напряжённости является **тревога** (тревожное ожидание). Она возникает тогда, когда человек ожидает событие, которое значимо для него, но исход которого (приятный или неприятный) ему неизвестен.

Усугубляет состояние тревоги **чувство неуверенности** спортсмена в степени готовности к предстоящему бою или в том, какую оценку дадут другие люди результату его боя.

Возможные причины неуверенности:

1. Недостаток сведений, необходимых для принятия решения; при любой твёрдой оценке ситуации неуверенности не может быть, следовательно, нет причин для тревожности.
2. Борьба мотивов (хочу и должен).
3. Недостаточное закрепление навыков.
4. Боязнь сильного соперника.
5. Частые поражения или проигрыш важного соревнования.

6. Вынужденная смена игрового амплуа.

Также частыми причинами могут быть новизна обстановки, задания, неясность и неопределённость цели и задач.

Неуверенность чаще всего возникает у людей с неадекватной заниженной самооценкой и легко внушаемых. Такие спортсмены часто верят в приметы, ритуалы.

Другая крайность – это *состояние благодущия, самоуспокоенности*. Данное состояние возникает при переоценке собственных сил и недооценке сложности и трудности предстоящего соревнования или когда предстоит бой с более слабым соперником.

В этом случае:

- волевая мобилизованность спортсмена снижена,
- спортсмен испытывает положительные эмоции в предвкушении успешного боя,
- интенсивность внимания и бдительность снижены,
- процессы восприятия и мышления замедлены.

Всё вышеперечисленное приводит к **снижению результативности спортсмена**.

Способы регуляции предстартовых состояний

Чаще всего предстартовое состояние эмоционального возбуждения возникает задолго до самого соревнования. Поэтому необходимо проводить мероприятия, направленные на уменьшение психической напряжённости.

Методы срочной регуляции предстартовых и стартовых состояний:

1. Психическая саморегуляция.

Воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов. Может осуществляться с помощью самоубеждения, воздействия на себя с помощью логических доводов, самовнушения, основанного на беспрекословной вере.

Основным способом, который чаще всего используется на практике и тщательно разработан теоретически, является самовнушение (психическая саморегуляция).

- «Аутогенная тренировка (АТ)» (Шульц И.Г. - дыхание).

- «Прогрессивная релаксация» (Джекобсон Э. – изменение тонуса мышц).

- Сочетание дыхания с напряжением и расслаблением мышц (Персиваль Л.). Делается задержка вдоха на фоне напряжения мышц, а затем спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц. Это помогает снять чрезмерное волнение.

Умение расслабляться (мышечно и психически), выключаться из борьбы важно в соревновательной деятельности, которая осуществляется с короткими перерывами. Это сохраняет спортсмену энергию во время ожидания следующего боя.

2. Изменение направленности сознания.

Варианты:

Отключение. Состоит в умении думать о чём угодно, кроме обстоятельств, вызывающих психическое напряжение. Требуется проявления волевых качеств, с помощью которых человек старается включить сферу сознания посторонние предметы, объекты, ситуации.

Переключение. Связано с концентрацией внимания и направленностью сознания на какое-либо интересное дело, на чтение книги, просмотр фильма и так далее.

Отвлечение. Состоит в ограничении сенсорного потока: пребывание в тишине, с закрытыми глазами, в спокойной расслабленной позе, при актуализации в представлениях ситуации, в которой человек чувствует себя легко и спокойно.

Эффективнее не отвлекать внимание спортсмена, а переключить его внимание от мучительных раздумий на деловую сторону работы, осмысление трудностей через их анализ, уточнение инструкций, заданий, мысленное повторение действий.

3. Снятие психического напряжения путём разрядки

Снятие напряжённости может быть осуществлено за счёт замещающей деятельности. Типы разрядки нервного напряжения у разных людей различны: через двигательные акты, через речь.

В первом случае (двигательные акты) это может быть разминка. При апатии она может помочь привести спортсмена в состояние боевой готовности. При чрезмерном возбуждении – успокоить. Однако если предстартовое возбуждение слишком ярко выражено, то разминка может только ещё больше увеличить возбуждение. Поэтому необходимо учитывать исходный фон и подбирать соответствующую нагрузку.

4. Использование дыхательных упражнений

Изменяя произвольно режим дыхания, человек изменяет и режим своей психической деятельности.

В практике используются три типа упражнений:

1. Полное брюшное дыхание.

Вдох выполняется через нос. Вначале при расслабленных и слегка опущенных плечах наполняются воздухом нижние отделы лёгких, живот при этом всё более и более выпячивается. Затем последовательно поднимаются грудная клетка, плечи и ключица. Полный выдох выполняется в той же последовательности: постепенно втягивается живот, опускается грудная клетка, плечи и ключица.

2. Полное ритмичное дыхание первого типа

Осуществляется в определённом ритме (лучше всего в темпе ходьбы): полный вдох на 4, 6 или 8 шагов. Затем следует задержка дыхания, равная половине шагов (2, 3, 4 шага), сделанных при вдохе. Полный выдох делается опять за тоже число шагов (4, 6, 8). После выдоха – задержка дыхания прежней продолжительности (2, 3, 4 шага) или несколько короче, в случае возникновения неприятных ощущений. Количество повторений определяется самочувствием. В ходе повторений продолжительность вдоха может возрасть до 12 шагов и более, а в связи с этим может возрасть и задержка дыхания.

3. Полное ритмичное дыхание второго типа

Главное отличие от первого типа – условие выдоха. Выдох осуществляется толчками через плотно сжатые губы.

Злоупотреблять этими упражнениями не стоит. Положительный эффект возрастает по мере упражняемости, а на первых этапах он может быть незначительным.

Методы регуляции, которые могут осуществляться спортсменом и тренером заблаговременно.

1. Снижение уровня притязаний

Целесообразно снизить требования к спортсмену, так как причиной психического напряжения могут быть сложность стоящей перед спортсменом задачи и его неуверенность в возможности её решения. Но если сам спортсмен ставит перед собой трудные цели, то есть имеет высокий уровень притязаний, то задача осложняется. Можно снизить этот уровень путём убеждения, но это может привести к неприятным последствиям: демобилизация, уход от борьбы.

Лучше изменить направление мыслей спортсмена со спортивного результата и представления о спортивной борьбе на точное, технически правильное выполнение упражнения, на тактически грамотное ведение боя. Необходимо заставить думать спортсмена не о результате, а способах его достижения. Кроме того, необходимо исключить угрозу наказания за неудачное выступление.

Воздействие тренера в значительной мере зависит от внушаемости спортсмена. Спортсмен ориентируется в большей степени на то лицо, которое даёт указания или совет, а не на содержание воздействия, его анализ и осмысление.

2. Использование метода десенсибилизации (снятие чувствительности к факторам, вызывающим тревогу и страх)

Сначала необходимо составить перечень ситуаций и список людей, которые вызывают у спортсмена состояние тревоги даже в незначительной степени.

Далее этот перечень ранжируется в последовательности от факторов, вызывающих значительные опасения и страхи, до факторов, вызывающих небольшую тревогу.

После этого спортсмену предъявляются сначала ситуации, вызывающие незначительную тревогу. После адаптации к ним переходят к факторам, вызывающим средний уровень тревоги. Далее переходят на более высокий уровень, и так до тех пор, пока спортсмен не адаптируется ко всем стрессогенным для него факторам.

3. Моделирование соревновательных усилий

Целесообразно на тренировках моделировать некоторые ситуации, присущие соревнованию. Например, тренер может провести тренировку в незнакомом зале, пригласить на тренировку родителей, друзей спортсмена, болельщиков якобы команды соперника, чтобы те проявляли эмоции в отношении спортсмена, тренера.

Данные методы необходимо применять с осторожностью и после каждой подобной тренировки необходимо объяснять спортсменам их смысл.

Источники

1. Градополов Г.Д. Бокс.-М.: гос. изд-во «Физкультура и спорт», 1956.-323с.
2. Денисов Б.С. Бокс.- М.: гос. изд-во «Физкультура и спорт», 1949.-55с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта.-СПб.: Питер, 2018.-352с.: ил.-(Серия «Мастер психологии»)

Интернет-источники

1. <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/10897/2/2019lagutinaes.pdf>