

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества «Искра» г.Орска»

ПРЕДСТАРТОВАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-ГИРЕВИКОВ

Методические рекомендации

Кистерский Вячеслав Владимирович,
педагог первой квалификационной категории

г. Орск, 2023 г.

**Методические рекомендации. Автор-составитель Кистерский В.В.
Методические рекомендации «Предстартовая психологическая
подготовка спортсменов-гиревиков». – Орск, 2023. – 13 с.**

Аннотация: В методических рекомендациях дана психологическая характеристика предстартовым состояниям, представлены группы приёмов регуляции и саморегуляции состояния спортсменов-гиревиков перед выходом на соревновательный помост.

Методические рекомендации предназначены для педагогов дополнительного образования физкультурно-спортивного направления, тренеров-преподавателей, преподавателей физической культуры и рекомендуются к применению в учебно-тренировочном процессе и участии в соревнованиях различного уровня.

Содержание

Введение	4
1. Общая характеристика предстартовых состояний	4
1.1. Оптимальное предстартовое состояние	4
1.2. Предстартовая апатия	6
1.3. Предстартовая лихорадка	7
2. Приёмы саморегуляции	8
3. Приёмы регуляции предстартового состояния.....	11
Заключение.....	12
Список используемых источников	12

Введение

Органическую часть развития человека составляет физическое воспитание. Среди всего многообразия средств физического воспитания заметное место занимают упражнения с отягощениями, к которым и относятся упражнения с таким спортивным снарядом как гири.

При достижении определённого уровня развития физических качеств, при использовании упражнений с гирями, у спортсменов возникает вполне естественное желание помериться силой с другими представителями гиревого сообщества. Однако при наступлении соревновательного момента у спортсменов-гиревиков зачастую возникает проблема отнюдь не с физическим состоянием, а связанная с психологической подготовкой к соревнованиям. Проблема формирования умений и навыков вхождения в оптимальное предстартовое состояние является очень важной для современного спорта. Это объясняется тем, что одной из основных причин, мешающих спортсмену полностью реализовать накопленный потенциал, является неумение справляться с неблагоприятными предстартовыми состояниями, такими как стартовая апатия и стартовая лихорадка.

Цель наших методических рекомендаций – познакомить со способами формирования умений и навыков преодоления неблагоприятных предстартовых состояний спортсменов-гиревиков и подведения их к выступлению на соревновательном помосте в состоянии боевой готовности.

1. Общая характеристика предстартовых состояний

Предстартовое состояние – это эмоциональная реакция спортсмена, которая сопровождается усилением и мобилизацией всех вегетативных функций организма (повышением ЧСС, ритма дыхания, обменом веществ), наступающая перед началом соревнований. Основоположник отечественной спортивной психологии Авксентий Цезаревич Пуни выделил три формы предстартовых состояний: боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия. Кроме того, А.Ц. Пуни объяснил психофизиологические механизмы предстартовых состояний и описал характерные для этих состояний признаки. Наличие той или иной формы предстартового состояния и признаков, его характеризующих, связано с определённым уровнем эмоционального напряжения.

1.1. Оптимальное предстартовое состояние

Спортивный психолог Анатолий Васильевич Алексеев выделяет три основополагающих компонента оптимального предстартового состояния: физический, эмоциональный и мыслительный.

Оптимальное предстартовое состояние, которое так же называют «боевая готовность», положительно сказывается на деятельности спортсмена

– гиревика в соревнованиях, позволяя ему максимально реализовать свои двигательные, волевые, интеллектуальные возможности. При оптимальном предстартовом состоянии спортсмен чувствует прилив сил, тепло и эластичность мышц, желание выступить и показать отличный, а может, даже и рекордный результат.

Предстартовое состояние «боевой готовности» является наиболее предпочтительным перед любыми соревнованиями, так как положительно влияет на деятельность спортсмена.

Боевая готовность выражается в осознании спортсменом важности предстоящей задачи, в понимании ответственности и сложности предстоящей борьбы, стремлении вести эту борьбу в полную силу и до победного конца. Спортсмен переживает активные эмоции уверенности в успехе, в своих силах, чувствует прилив бодрости, энергии и с нетерпением ждет начала спортивной борьбы. Она доставляет ему радость, удовлетворение. К старту спортсмен готовится расчетливо, тщательно и организованно. Его внимание направлено на основную задачу (ничего постороннего не замечает), оно устойчиво и интенсивно. Вместе с тем обостряется четкость восприятия, повышается наблюдательность. Мышление спортсмена работает четко, он успевает быстро анализировать, обобщать, взвешивать, оценивать, принимать нужное решение.

Физический компонент представляет собой совокупность физических качеств и соответствующих им ощущений (сила, гибкость, легкость, подвижность, расслабленность, чувство свободного, глубокого дыхания, хорошей работы сердца и т.д.) А подобные ощущения, как известно, полностью зависят от качества физической и технической подготовленности спортсмена. Это проявляется в субъективных, причем, весьма своеобразных ощущениях. Так, у многих бегунов перед наступлением боевой готовности появляется чувство, что им становится легче и естественнее бегать, чем ходить. У пловцов в это время обостряется «чувство воды» – она начинает восприниматься «особенно быстрой, скользкой». Стрелки говорят о чувстве полной «слитности» с оружием, а у игроков возникает особое «чувство мяча», который становится необычайно послушным в ногах футболистов, в руках гандболистов и баскетболистов и т. д. Итак, чем лучше подготовлен спортсмен физически и технически, тем богаче возможности физического компонента боевой готовности.

Эмоциональный компонент отражает оптимальный для данной деятельности уровень эмоционального возбуждения, способствующий успешной деятельности. Под уровнем эмоционального возбуждения понимается определенная сила волнения, в которой находится человек.

Современный квалифицированный спортсмен должен уметь готовить себя не только в физическом, техническом и тактическом отношении, но и обязательно научиться самостоятельно «организовывать» свое эмоциональное состояние. В частности, уметь в зависимости от ситуации вызывать определенное настроение.

Мыслительный компонент позволяет полностью сосредоточиться на тех элементах, на тех опорных пунктах, от которых зависит успешное решение поставленной задачи.

Состояние боевой готовности у каждого спортсмена весьма специфично и глубоко индивидуально. Поэтому, как правило, одному спортсмену нельзя использовать элементы боевой готовности другого спортсмена.

1.2. Предстартовая апатия

Предстартовая апатия не позволяет спортсмену мобилизоваться, деятельность его осуществляется на пониженном эмоциональном уровне, спортсмен при стартовой апатии не в состоянии «выложиться». В гиревом спорте стартовая апатия проявляется у атлетов полным безразличием к состязаниям и нежеланием подходить к гирям, даже для проведения разминочных мероприятий.

Предстартовая апатия характеризуется недостаточным уровнем возбудимости центральной нервной системы (ЦНС), увеличением времени двигательной реакции, невысокими изменениями в состоянии скелетных мышц и вегетативных функций, подавленностью и неуверенностью спортсмена в своих силах.

Предстартовая апатия – неблагоприятное психическое состояние, мешающее спортсмену мобилизоваться и реализовать все свои возможности в условиях соревнований. Эти состояния возникают независимо от воли спортсмена и очень трудно поддаются произвольной регуляции. Предстартовая апатия возникает тогда, когда максимальный уровень психического напряжения резко падает. Чаще всего предстартовая апатия является следствием острого перенапряжения в предсоревновательной ситуации.

Для предстартовой апатии характерны следующие проявления:

- преобладание торможения над возбуждением, возникновение охранительного торможения. Вегетативные сдвиги незначительные (снижение частоты сердечных сокращений и частоты дыхания, малая подвижность);

- снижение отчетливости ощущений и восприятий, интенсивности внимания, мыслительной активности. Пониженная эмоциональная возбудимость, плохое настроение;

- замедленные движения, длительное сохранение даже неудобных статических поз. Более тихая и менее выразительная, чем обычно, речь. Пониженная реактивность, зевота, сонливость;

- неуверенность и даже потеря веры в свои силы и успех, безразличие к окружающему и к предстоящей соревновательной борьбе, нежелание участвовать в соревновании.

Такое состояние чаще бывает у молодых спортсменов, которые не ставят перед собой целей достижения наивысшего результата. Даже квалифицированные и опытные спортсмены (при недостаточной подготовленности) иногда снижают уровень своих притязаний, что также может привести к недостаточному психическому возбуждению. При повторении такого состояния вырабатывается своеобразный рефлекс на обстановку, который впоследствии очень трудно преодолеть.

1.3. Предстартовая лихорадка

Предстартовая лихорадка – это состояние эмоционального возбуждения, которое часто возникает задолго до выступления. Это избыточное волнение, при котором человек нервничает, суетится. Причем, степень волнения во многом зависит от важности выступления. Иногда даже одна мысль о предстоящем выступлении приводит к учащению пульса, появлению бессонницы, снижению аппетита. Человека все вокруг раздражает. Она также характеризуется излишним возбуждением, спортсмен чрезмерно активен, раздражителен, зачастую теряет самообладание, вспыльчив, нетерпим к окружающим. Спокойный в тренировочных условиях спортсмен в таком предстартовом состоянии становится упрямым, злым, грубым, чрезмерно придиричивым и неразумно требовательным к другим.

В настоящее время выделяют ряд причин, способствующих развитию предстартовой лихорадки у спортсменов.

Во-первых, они могут быть связаны с психологическими особенностями человека. Есть люди, изначально тревожные. При встрече с новой неожиданностью они испытывают чувство тревоги, опасения и даже страха. И в ситуации трудной и опасной это проявляется наиболее ярко. А ситуация выступления на соревнованиях – как раз такая ситуация.

Во-вторых, такая повышенная тревожность может формироваться у человека в течение его жизни под воздействием разных неблагоприятных факторов и травмирующих психику обстоятельств.

В-третьих, предстартовая лихорадка возникает нередко и тогда, когда впереди значимое соревнование, а человек не чувствует себя к нему достаточно хорошо подготовленным. Не готовится к выступлению, надеется на «авось» и в результате сам себя лишает спокойствия и уверенности.

А если все эти причины соединились в одно целое – и врожденная склонность к тревожности, и плохая подготовленность к предстоящему ответственному соревнованию, то при таком сочетании неблагоприятных факторов предстартовая лихорадка может быть очень ярко выражена.

2. Приёмы саморегуляции

Предстартовые состояния эмоционального возбуждения часто возникают задолго до соревнований и могут истощить нервную систему спортсмена, дезорганизовать его деятельность. В связи с этим требуется проведение мероприятий, направленных на уменьшение психической напряженности. Имеется несколько способов уменьшения психической напряженности спортсменов: выполнение в определенном ритме дыхательных актов, расслабление скелетных мышц, изменение направленности сознания, моторная разрядка и т. д.

Психическая саморегуляция. Воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов (представлений) называют психической саморегуляцией. Она может осуществляться с помощью самоубеждения, воздействия на себя с помощью логических доводов, самовнушения, основанного на беспрекословной вере. Основным способом, используемым на практике и тщательно разработанным теоретически, является самовнушение. Оно использовалось человеком еще несколько тысяч лет назад в системе йога. Дальнейший этап в развитии этого способа психической саморегуляции связан с именем немецкого психиатра Иоганна Генриха Шульца, выпустившего в 1932 году книгу «Аутогенная тренировка».

Наряду с аутогенной тренировкой известна система саморегуляции Эдмунта Джекобсона – «прогрессивная мышечная релаксация» (расслабление). Джекобсон обнаружил, что при эмоциях у человека напрягаются скелетные мышцы. Для снятия эмоциональной напряженности он предложил расслаблять их. Этот способ помогает снимать чувство тревоги и страха.

Канадский ученый Ллойд Персиваль предложил еще один способ психической саморегуляции: сочетание дыхания с напряжением и расслаблением мышц. Делая задержку вдоха на фоне напряжения мышц, а затем спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц, можно снять чрезмерное волнение. Таким образом, метод Персиваля соединил в себе два способа саморегуляции, описанных выше, – дыхание и изменение тонуса скелетных мышц.

Изменение направленности сознания. Варианты этого способа саморегуляции разнообразны.

Отключение – состоит в умении думать о чем угодно, кроме обстоятельств, вызывающих психическое напряжение. Отключение большей частью требует проявления волевых усилий, с помощью которых человек старается включить в сферу сознания (путем концентрации внимания) посторонние предметы, объекты, ситуации и т. п.

Переключение – связано с концентрацией внимания и направленностью сознания на какое-нибудь интересное дело, на чтение увлекательной книги, просмотр фильма, спектакля и т. п.

Отвлечение – состоит в ограничении сенсорного потока: пребывание в тишине, с закрытыми глазами, в спокойной расслабленной позе, при актуализации в представлениях ситуаций, в которых человек чувствует себя легко и спокойно (отдых на берегу моря, в лесу и т. п.).

Эффективность этих способов саморегуляции зависит, вероятно, от силы возникшей у спортсмена доминанты и от его индивидуальных особенностей.

Снятие психического напряжения путем разрядки. Во многих случаях снятие напряженности может быть осуществлено за счет замещающей деятельности. Типы разрядки нервного напряжения у разных людей различны: одни разряжаются через двигательные акты, другие – через речь.

В качестве первого способа разрядки может использоваться *разминка*. При апатии она может привести спортсмена в состояние боевой готовности, при чрезмерном возбуждении – успокоить. Однако при очень резко выраженных предстартовых реакциях разминка еще больше увеличивает возбуждение. Следовательно, необходимо учитывать исходный фон и подбирать к нему нагрузку при разминке. При регулировании сильного психического возбуждения следует, по-видимому, обеспечить «золотую середину», так как слишком слабый разряд оставляет большое по силе возбуждение, а слишком сильный разряд способствует возникновению еще более сильного возбуждения, то есть самовозбуждения.

Регулирующий эффект разминки определяется качеством и видом используемых для нее упражнений: чем больше разминка похожа на упражнения предстоящего соревнования, тем больше она увеличивает предстартовое возбуждение. Предварительная же работа, отличающаяся по характеру от предстоящей деятельности, уменьшает возбуждение спортсмена. Показана целесообразность комплексного применения разминки и методов аутогенной тренировки для снятия у спортсменов возникшей напряженности.

Юрий Георгиевич Коджаспиров предлагает оптимизировать эмоциональное предстартовое состояние спортсменов с помощью *музыкального воздействия*. Он выделяет *три вида музыки* в зависимости от ее

функционального предназначения: *отвлекающая, расслабляющая и мобилизующая.*

Задача *отвлекающей* музыки состоит в переключении внимания спортсмена с тяжелых и тревожных предстартовых переживаний на приятные и нейтральные мысли. При подборе музыкального материала предварительно определяются музыкальные вкусы данного спортсмена. Задача *расслабляющей* музыки заключается в дальнейшем понижении тревожности с помощью музыкальной стимуляции мышечного расслабления. Используется лирическая музыка с нежной, как бы льющейся мелодией, способствующей непроизвольному расслаблению нервно-мышечной системы. Звучание музыки должно быть негромким, без резких перепадов громкости звука. Можно использовать природные звуки – шелест листвы деревьев, пение птиц, плеск морских волн и т. п. Сеанс длится 20 минут, после чего делается часовой перерыв. Затем наступает третий этап с использованием *мобилизующей* музыки. Ее задачей является повышение соревновательной готовности спортсмена. Эта музыка помогает спортсмену приобрести уверенность в себе. Продолжительность сеанса 20–25 минут. По характеру эта музыка – бодрые марши, спортивные или военные песни.

Использование дыхательных упражнений. Изменяя произвольно режим дыхания, человек изменяет и режим своей психической деятельности. Поэтому дыхательные упражнения являются одним из простых и надежных методов саморегуляции психических состояний спортсменов.

В практике используются *три типа* упражнений: *полное брюшное дыхание* и *два вида ритмического дыхания*. При выполнении *первого упражнения* вдох выполняется через нос. Вначале при расслабленных и слегка опущенных плечах наполняются воздухом нижние отделы легких, живот при этом все более и более выпячивается. Затем вдохом последовательно поднимаются грудная клетка, плечи и ключицы. Полный выдох выполняется в той же последовательности: постепенно втягивается живот, опускается грудная клетка, плечи и ключицы.

Второе упражнение состоит в полном дыхании, осуществляемом в определенном ритме (лучше всего в темпе ходьбы): полный вдох на 4, 6 или 8 шагов. Затем следует задержка дыхания, равная половине шагов, сделанных при вдохе. Полный выдох делается опять за то же 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 возрастать до 12 шагов и более, а в связи с этим может возрастать и задержка дыхания.

Третье упражнение отличается от второго только условиями выдоха: толчками через плотно сжатые губы.

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

До сих пор речь шла о методах срочной регуляции предстартовых и стартовых состояний. Однако эта регуляция может осуществляться спортсменом совместно с тренером и заблаговременно. Этому будут способствовать следующие методы.

3. Приёмы регуляции предстартового состояния

Особое значение для регуляции эмоционального состояния спортсмена-гиревика перед выходом на помост имеют словесные воздействия тренера. В форме доверительной беседы тренер должен убедить ученика в том, что у него нет достаточных причин и оснований для опасений за исход предстоящих соревнований, что он хорошо подготовлен и в состоянии выполнить стоящие перед ним задачи. Кроме того, тренер может использовать свой авторитет для внушения спортсмену всего, что он считает необходимым. При этом воля тренера должна на какое-то время подавлять волю спортсмена, преодолевать его сопротивление, рассеивать сомнения и страхи.

Выше уже говорилось, что причиной психического напряжения спортсмена могут быть сложность стоящей перед ним задачи и его неуверенность в возможности ее решения (достижения поставленной перед ним цели). В этом случае целесообразно снизить требования к спортсмену. Если же спортсмен сам ставит перед собой трудные цели, имеет высокий уровень притязаний – задача усложняется. Снизить уровень притязаний спортсмена можно лишь путем убеждения, но это чревато неприятными последствиями, демобилизацией и уходом спортсмена от борьбы. Поэтому лучше изменить направление мыслей спортсмена со спортивного результата и представления о спортивной борьбе на точное, технически правильное выполнение упражнения, на тактически грамотное ведение поединка. Нужно заставить спортсмена думать не столько о результатах, сколько о способах их достижения. Кроме того, необходимо исключить угрозу наказания спортсмена за неудачное выступление.

Воздействие тренера в ситуации психического напряжения в значительной мере зависит от внушаемости спортсмена, то есть его веры даже в те доводы, которые высказываются тренером в неаргументированной форме. В этом случае спортсмен ориентируется не столько на содержание воздействия, его анализ и осмысление, сколько на форму воздействия и его источник, на то лицо, которое дает указания или советы.

При предсоревновательном нервно-эмоциональном напряжении внушаемость возрастает, что связано, очевидно, с увеличением тревожности и неуверенности спортсменов в исходе поединков.

Использование метода десенсибилизации (снятие чувствительности к факторам, вызывающим тревогу и страх). Сначала составляется перечень ситуаций и людей, которые вызывают у спортсмена состояние тревоги даже в незначительной степени. Затем 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.

Моделирование соревновательных условий. Чтобы помочь спортсменам снизить соревновательную тревогу, целесообразно на тренировках моделировать некоторые ситуации, присущие соревнованию. Например, тренеру можно неожиданно для спортсмена провести тренировку или контрольную игру в незнакомом спортивном зале, пригласить на тренировку родителей или девушку спортсмена, болельщиков якобы команды соперника, чтобы те освистывали воспитанников тренера, и т. д. Конечно, эти методы нужно применять осторожно и после каждой такой тренировки объяснять спортсменам их смысл.

Заключение

Изложенные способы воздействия на регуляцию эмоционального состояния спортсменов-гиревиков имеют своей главной целью помочь им полнее раскрыть свои способности и возможности в спорте, поднять уровень спортивных результатов за счёт совершенства механизмов психической регуляции и саморегуляции.

Кроме того, способность спортсменов-гиревиков регулировать своё психическое состояние, безусловно, поможет им в будущем, в повседневной и профессиональной деятельности. Способность сохранять спокойствие в непростых жизненных ситуациях, несомненно, окажет положительное влияние на здоровье человека в целом и на психическое здоровье в частности. А здоровые люди – это и есть здоровое общество!

Список используемых источников

1. Алексеев А. В. Я спокоен. Как защитить себя от стресса / А. В. Алексеев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004.

2. Воробьёв А. Железная Игра / А. Воробьёв. – М.: Молодая гвардия, 1980. – 288 с.
3. Воротынцев А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев. – М.: Издательство «Советский спорт», 2002.
4. Гиревой спорт / авт.-сост. А. М. Горбов. – М.: АСТ; Г51 Донецк: Сталкер, 2006. – 191 с.: ил.
5. Журнал «Гиревой спорт в России и в мире» № 7/2015 год. <https://vfgs.ru/>
6. Коджаспиров Ю. Г. Научные основы музыкальной стимуляции спортивной деятельности: (история, теория и методика): монография / Ю. Г. Коджаспиров. – М.: Экон-Информ, 2010. – 351 с.: ил.
7. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.
8. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А.Ц. Пуни. – М: Физкультура и спорт, 1969.