

МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СИБИРСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

А.С. Гричанов
В.В. Денискин

**УПРАВЛЕНИЕ ПРЕДСТАРТОВЫМИ СОСТОЯНИЯМИ
СПОРТСМЕНОВ- КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЙ МВД РОССИИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К
СОРЕВНОВАНИЯМ**

Учебное пособие

Красноярск 2007

Гричанов, А.С.

Управление предстартовыми состояниями спортсменов-курсантов образовательных учреждений МВД России в подготовке к соревнованиям : учебное пособие для спортсменов-курсантов, тренеров, преподавателей и специалистов физического воспитания / А.С. Гричанов, В.В. Денискин ; кафедра физической подготовки. – Красноярск: Сибирский юридический институт МВД России, 2007. – 33 с.

Рецензенты: А.Н. Савчук - кандидат педагогических наук, профессор кафедры теоретических основ физического воспитания и спорта КГПУ им. В.П. Астафьева;

Л.М. Фомин - руководитель научно-методического центра Дивногорского УОР, кандидат педагогических наук, доцент кафедры зимних видов спорта КГПУ им. В.П. Астафьева;

Е.В. Панов – заместитель начальника кафедры физической подготовки СибЮИ МВД России, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки СибЮИ МВД России

В учебном пособии предоставлена информация об особенностях психических состояний спортсменов в подготовке к соревнованиям, изложены конкретные способы и средства управления предстартовым состоянием в условиях соревновательной деятельности, представлена методика формирования предстартового состояния у спортсменов.

Учебное пособие предназначено для спортсменов-курсантов различных видов спорта и квалификации, тренеров, преподавателей и специалистов физического воспитания.

Одобрено на заседании кафедры
физической подготовки
«_____» _____ 2007 г.,
протокол № _____

СОДЕРЖАНИЕ:

ВВЕДЕНИЕ	4
ВОПРОС 1. ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ СПОРТСМЕНА В ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ	5
1.1 Характеристика предстартовых состояний	7
1.2 Использование средств психической саморегуляции на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям	10
1.3 Массаж как вспомогательное средство в формировании и управлении предстартовым состоянием	13
1.4 Индивидуализация психолого-педагогического процесса в соответствии с типологическими и личностными свойствами спортсмена	14
ВОПРОС 2. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ У СПОРТСМЕНОВ	17
2.1 Методика формирования предстартового состояния у спортсменов	17
2.2 Управление предстартовым состоянием в условиях соревновательной деятельности	27
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	32
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	33

ВВЕДЕНИЕ

Подготовка курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России к трудовой деятельности, к успешному освоению избранной профессии - одна из основных задач в воспитании высококвалифицированных работников органов внутренних дел. В связи с неуклонным ростом преступности реализация этой задачи должна приобретать новые наиболее эффективные формы и методы.

В теории и организации физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России, используются различные средства и методы, направленные на развитие двигательных навыков, физических и психических качеств. При этом отмечается, что психологическая подготовка, остается наименее разработанным разделом теории и практики физической подготовки курсантов и слушателей.

Под психологической подготовкой курсантов понимается система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучаемых, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к служебной деятельности по силовому задержанию правонарушителей и надежной ее реализации.

Особое значение психологическая подготовка приобретает в учебно-тренировочном процессе подготовки спортсменов-курсантов. Известно, что в процессе спортивной деятельности у спортсмена возникают различные предстартовые состояния. При этом одни предстартовые состояния негативно воздействуют на внимание, память, мышление, скорость и точность движений. Другие вызывают положительные физиологические сдвиги в организме, оптимизируют деятельность, способствуют достижению наилучшего спортивного результата.

Используя средства и методы психологической подготовки можно сформировать и управлять предстартовым состоянием, что будет способствовать полной реализации физической, технической и тактической подготовленности спортсменов-курсантов, как в соревновательной, так и в профессиональной деятельности.

Важно отметить, что независимо от того, с каким составом спортсменов проводится психологическая подготовка, преподавателю или тренеру необходимо учитывать особенности педагогического процесса в образовательных учреждениях МВД России, знать специфику избранного вида спорта, условия, в которых проходят соревнования, факторы, влияющие на психику спортсменов-курсантов и в каком направлении изменяются их психические процессы и состояния под влиянием тренировки и соревнований. Нужно как можно ближе ознакомиться с особенностями личности спортсменов, их характером, свойствами нервной системы и др.

ВОПРОС 1. ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ СПОРТСМЕНА В ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ

В настоящее время все психические явления распределяются в современной психологии на три группы - это психические процессы, отличающиеся кратковременностью протекания, психические состояния, характеризующиеся более длительным протеканием, и психические свойства личности - наиболее стойкие психические явления.

Психические процессы представляют субъективное отражение действительности в различных формах психических явлений. Психические процессы можно подразделить на познавательные (ощущения, восприятия, представления, память, мышление и воображение), эмоциональные (чувства, аффекты) и волевые (решение, исполнение, волевое усилие и т. д.).

Психические процессы вызываются как внешними воздействиями, так и раздражителями внутренней среды организма. Они протекают непрерывно с различной быстротой и интенсивностью, тесно связаны друг с другом и обеспечивают формирование знаний и первичную регуляцию поведения и деятельности человека.

Психическое состояние - это относительно устойчивый уровень психической деятельности человека, проявляющийся в определенной активности личности. Для человека свойственны различные эмоциональные состояния или настроения (бодрость, раздражительность, усталость, печаль и т. д.), состояние внимания (сосредоточенность, рассеянность и др.).

Психические состояния возникают от воздействия обстановки, в которой совершается деятельность, хода и результатов работы, временных факторов, словесных воздействий, физиологических причин (болезнь, травма, переутомление и др.) и во многом определяют продуктивность и успех выполняемой деятельности человека.

Внутренняя сущность человека, присущие ему индивидуальные особенности психики, сознания определяют его личность. Имеется огромное количество особенностей, черт психики, отличающих личность одного человека от другого. Невозможно найти двух людей, которые не отличались бы друг от друга какими-то свойствами интеллекта, особенностями восприятия, внимания, темперамента, чертами характера, привычками, оттенками переживаний и т. д. При этом следует иметь в виду, что личность не является случайным скоплением ее отдельных черт. Существуют вполне определенные психические особенности, так называемые свойства личности, которые находятся в известной взаимосвязи и обеспечивают определенный уровень деятельности и поведения, типичный для данного человека.

Свойства личности весьма многообразны, они отчасти связаны с природными особенностями человека, сформировавшимися в процессе исторического развития, а отчасти с результатом практической деятельности человека. Выделяют общественные и моральные свойства личности: принципиальность, трудолюбие, откровенность, скромность; интеллектуальные или познавательные свойства - наблюдательность, любознательность, гибкость ума; волевые - целеустремленность, решительность, настойчивость; эмоциональные - отзывчивость, впечатлительность, страстность и т. д.

В процессе деятельности эти свойства связываются и соединяются друг с другом и образуют сложные структуры личности. К ним относятся жизненная позиция или направленность личности, определяемая системой ее потребностей, интересов, мировоззрения; темперамент - система особенностей, характеризующих динамику психических процессов (силу и глубину психических, переживаний, скорость протекания психических процессов и степень эмоциональной возбудимости), а также динамическую сторону поведения; характер - совокупность существенных «стержневых» свойств личности, отличающих человека как члена общества; способности - свойства личности, обеспечивающие успешное выполнение той или иной деятельности.

Все описанные группы психических явлений, которые характеризуют психологически человека как личность, тесно взаимосвязаны и взаимодействуют друг с другом, проявляются и формируются в процессе его деятельности.

Условия спортивной деятельности (тренировки, предсоревновательные подготовки и соревнования) по-разному могут воздействовать на психику спортсмена, вызывать разные проявления психических процессов и даже свойств его личности, вызывать различные психические состояния.

Например, на тренировочном занятии некоторые легкоатлеты-спринтеры не могут сосредоточить свое внимание на моменте начала бега с низкого старта, а на соревнованиях это им хорошо удается. У других, наоборот, на тренировке проявляется сосредоточенное внимание, тогда как во время соревнования у них уменьшается мобилизационная готовность, что содействует ухудшению устойчивости и сосредоточенности внимания.

Известно, что многие спортсмены перед соревнованием чрезмерно возбуждены, несобранны и растерянны, но после выхода на старт становятся спокойными и собранными, четко и быстро реагируют на внешние воздействия, тогда как у других в результате нервного «перегорания» возникает запредельное торможение, при этом отмечается вялость, апатичность.

У одного и того же спортсмена в различных условиях могут наблюдаться разные показатели, характеризующие степень быстроты

реакции, состояние восприятия, внимания, мышления и других психических процессов, разные проявления волевых качеств, свойств нервной системы, разное отношение к деятельности, разные психические состояния.

Следовательно, главной задачей психологической подготовки спортсмена, а в частности психической саморегуляции, является создание оптимального предстартового состояния и предотвращение неблагоприятного воздействия ряда внутренних и внешних причин. Важным компонентом этого состояния является способность управлять своими мыслями, чувствами, действиями и поведением.

1.1 Оадаёо адепоёёа і даапо адогаіо тпоіуіёё

Многочисленными исследованиями предстартовых состояний были установлены разнообразные предрабочие сдвиги, главным образом, вегетативных функций организма (учащение пульса, дыхания, повышение обмена веществ и легочной вентиляции, рост потребления кислорода, изменение деятельности выделительной системы, изменение порогов чувствительности анализаторов и др.). Эти же исследования послужили основанием для заключения об условнорефлекторном механизме предстартового состояния, позволили трактовать его как сложную реакцию на действие многочисленных экстероцептивных и интероцептивных раздражителей являющихся сигналами о предстоящей деятельности, и считать, что предстартовое состояние в конечном итоге представляет собой приспособительную реакцию к предстоящей работе.

У многих спортсменов предсоревновательное состояние возникает задолго до выступления на соревнованиях. Принято считать, что первые изменения в психическом состоянии спортсмена происходят после получения информации об участии в конкретном соревновании. В зависимости от уровня подготовленности, поставленных задач, масштабов предстоящих соревнований, отношение к выступлению, сил соперников, типа нервной системы, характера спортсмена и других обстоятельств у него уже в это время может появиться или боевой подъем, или, наоборот, сомнения в своих возможностях, или безразличное отношение к результатам соревнования.

Физиологически то или иное предстартовое состояние является «предвосхищающей» реакцией нервной системы на предстоящую работу, требующую полной мобилизации всех сил. В зависимости от воздействия предстартовых раздражителей (слова, представления, соревновательной обстановки и т. д.) в коре головного мозга происходит сложное взаимодействие нервных процессов, которое проявляется в тормозных реакциях или реакциях возбуждения.

Традиционно предстартовые состояния делят на три типичные формы: боевая готовность, стартовая лихорадка и стартовая апатия.

Боевая готовность характеризуется оптимальным уровнем всех физиологических процессов, умеренным психическим напряжением. Уровень напряжения нервной системы совпадает со временем старта, происходит мобилизация психической деятельности, повышение активности соматического функционирования и чувство общего подъема морально-психических, душевных и физических сил. Если при этом и наблюдаются отдельные неприятные ощущения со стороны соматических органов и систем, то они как бы маскируются, заслоняются общей позитивной окраской, положительным эмоциональным фоном, приподнятым настроением, активным стремлением преодолеть трудности и добиться высоких результатов при достижении цели. Таким образом, при умеренно выраженном нервно-психическом напряжении не только отчетливо проявляются мотивация к достижению цели, стремление к энергичным действиям, но и испытывается удовлетворение от самой деятельности.

При умеренно выраженном психическом напряжении в психической деятельности наблюдаются существенные позитивные сдвиги:

- возрастает эффективность основных свойств внимания: увеличивается его объем, усиливается способность к концентрации на выполняемом задании, снижается отвлекаемость;
- изменяется функция памяти, хотя модификация мнемической функции при напряжении не имеет столь отчетливого и целостного положительного характера, как функция внимания;
- увеличивается продуктивность логического мышления;
- увеличивается точность движений, уменьшается количество ошибок.

Таким образом, умеренная степень нервно-психического напряжения характеризуется практически всеобъемлющим повышением качества и эффективности психической деятельности и представляет такую форму психического состояния, при которой со всей полнотой раскрываются способности спортсмена к достижению цели, выполнению соревновательной деятельности. Отметим, что А.В. Алексеев (1985) назвал это состояние, при котором все получается очень хорошо, оптимальным боевым состоянием (ОБС).

Однако оптимальный уровень психического напряжения не всегда совпадает со временем старта, так как сохранить такое состояние длительное время практически невозможно. В некоторых случаях психическое напряжение усиливается, переходя в чрезмерное повышение возбудимости нервной системы - **стартовую лихорадку**. Впервые это состояние исследовала О.А. Черникова (1937). В этом состоянии нервная система спортсмена находится на грани возможности выдерживать

концентрированное возбуждение, чаще всего выражающееся в возрастании привычного темпа движений и речи, учащении пульса, дыхания, гипергидроза ладоней, дрожании конечностей, иногда дрожи во всем теле, резком усилении диуреза.

Выявляются отчетливые признаки нарушений в психической сфере:

- значительно снижается объем внимания, его устойчивость и способность к концентрации, способность к переключению внимания;
- существенно снижаются продуктивность кратковременной памяти и способность к долговременному вербальному сохранению;
- обнаруживаются ярко выраженные негативные сдвиги и в такой характеристике оперативного мышления, как способность к решению логических задач;
- снижается координация деятельности.

Физиологические и психические симптомы повышенного возбуждения, характеризующие неблагоприятное состояние спортсмена перед стартом представлены в таблице 1.

Таблица 1

Симптомы повышенного возбуждения

Физиологические симптомы	Психические симптомы
<ul style="list-style-type: none"> - повышенная частота сердечных сокращений; - повышенное артериальное давление; - учащенное дыхание; - повышенное мышечное напряжение; - нервные движения; - бессонница; - тошнота; - повышенное выделение адреналина; - нарушение координации движений. 	<ul style="list-style-type: none"> - узкая фокусировка внимания; - чувство утомления; - депрессивное состояние; - головокружение; - чувство паники; - потеря самоконтроля; - неспособность к управлению объемом и направленностью внимания; - значительно сниженная сосредоточенность; - большая нервозность; - нежелание тренироваться, участвовать в соревнованиях; - безразличие; - подавленность.

Стартовая апатия характеризуется преобладанием в коре головного мозга тормозного процесса, возникновением запредельного охранительного торможения. Занимающийся при этом теряет интерес к соревнованию, становится безинициативным, вялым, подавленным. У него ослабевают процессы восприятия явлений и реагирования на внешние раздражители, ухудшается координация движений, особенно при сложных

технических действиях, снижаются показатели силовой и скоростной регулировки. Такое состояние обычно кратко по времени и, как правило, возникает в результате перехода от максимального психического напряжения к состоянию неподвижности (ступор) в предсоревновательной ситуации. Это состояние не позволяет спортсмену реализовать даже достигнутый уровень подготовленности.

Различные предстартовые состояния оказывают определенное влияние на деятельность спортсмена во время соревнования и на достижение им спортивного результата.

Наиболее упорядоченной деятельностью является в тех случаях, когда при прочих равных условиях спортсмен перед стартом находится в состоянии боевой готовности, которое является наиболее оптимальным и позволяет спортсмену достигнуть успеха в соревновании. Общее чрезмерное возбуждение, типичное для состояния стартовой лихорадки не позволяет в полной мере спортсмену контролировать распределение своих сил на дистанции, дезорганизует деятельность. В состоянии стартовой апатии деятельность изменяется в другом направлении: у спортсмена отмечается снижение его волевой активности; он может контролировать и регулировать темп своих действий, однако вся его деятельность протекает на общем сниженном уровне.

1.2 Èñîëüçááí èá ñðáññòá ï ñèòè:áñéé ñàí ï ðááñéüöèè í à ýòàí á íáí ï ñðáññòááí í é í íáá ò í á è è ñ ðááí í ááí è ýí

Психическая саморегуляция - научно-устоявшееся направление в теории спортивной тренировки, представляющее собой сознательно управляемый процесс, направленный на создание оптимального предстартового состояния. Навыки психической саморегуляции позволяют противостоять различным сбивающим факторам, причем не только биологического характера - утомлению, но и, в первую очередь, психологического - неуверенности и страху.

Развивая навыки психической саморегуляции с помощью специальных средств и методов, спортсмен учится контролировать проявления и причины возникшего состояния, создавать образы-представления спортивных ситуаций, концентрировать и переключать внимание, отвлекаться от воздействия отрицательных психогенных факторов и раздражителей, использовать словесные формулы и специальные приемы.

На современном этапе выделяют несколько групп методов и средств психической саморегуляции спортсменами.

В первую группу целесообразно отнести использование традиционных методов и форм самовнушения на основе методики

психорегулирующей тренировки А.В. Алексеева, с помощью которой можно применительно к ситуации активизировать, или затормозить процессы, а также повысить качество подготовки и эффективности выполняемой деятельности. Следовательно, возрастает роль таких средств психической саморегуляции, как самоободрение, самоприказ, самоубеждение. Сущность этих приемов сводится к тому, что спортсмен, тщательно осмыслив предстоящую соревновательную ситуацию и представив в ней себя, оформляет нужные ему мысли и чувства в точные слова. А затем с их помощью организует свое состояние и поведение.

К исследованиям второй группы средств психической саморегуляции следует отнести современные технологии, такие как ментальная тренировка и нейролингвистическое программирование, а также нетрадиционные восточные системы самосовершенствования или, чаще всего их фрагменты.

А.В. Родионов (1983) считает, что повысить способность вызывать желаемые мысленные образы поможет метод тренировки, предложенный шведским ученым Л.Э. Унесталем (1982). Многие приемы концентрации основываются на ментальной (мысленной) тренировке, в которой используются механизмы такого психического процесса, как воображение.

Своего рода «перевод сознания в мышцы» лежит в основе другого метода, заимствованного из восточных учений, - медитации. Практика медитации - прекрасный способ повышения уровня концентрации. Медитация учит погружаться в само действие так, что человеку не нужно концентрироваться на том, что он делает, это происходит автоматически.

Заслуживает внимания сложная система дыхательной гимнастики йогов (Yoga - санскр., соединение), которая приводит не только к улучшению вентиляции легких и насыщению крови кислородом, но и к увеличению экскурсии диафрагмы, к самомассажу и улучшению кровообращения внутренних органов.

Третий подход к развитию способности спортсменов к психической саморегуляции обусловлен принципами лично-ориентированного образования. Литературные данные свидетельствуют, что большинство методов регуляции психического состояния применялись и изучались изолированно. Это не позволяло обучающимся индивидуально выбрать предпочитаемую методику. На определенном этапе разработки проблемы такой подход необходим. Однако в связи с многоуровневостью психического состояния более действенным должно быть применение комплекса психолого-педагогических упражнений объединенных основной идеей тренинга. Причем, как отмечают О.А. Черникова и О.В. Дашкевич (1971) с помощью правильно составленной программы саморегуляции возможно предупредить перетренировку и переутомление, а также ускорить рост спортивных результатов.

При рациональной психической саморегуляции на предстоящие соревнования высокое эмоциональное возбуждение связано не с переживаниями и представлениями о предстоящих трудностях, а с концентрацией внимания на узловых компонентах соревновательной деятельности, учет которых необходим для успешного выступления. Спортсмены, настраивающиеся соответствующим образом, нередко оживлены, общительны перед стартом, легко устанавливают контакты со зрителями, уверенно ведут себя перед стартом. За этими внешними проявлениями скрываются целеустремленность, сосредоточенность, концентрация внимания. При этом внимание концентрируется на основных для данной деятельности двигательных действиях, мыслях, ощущениях и отвлечением от посторонних факторов. Спортсмен должен быть хорошо подготовлен к обстановке соревнований, то есть, сконцентрировать внимание не на внешних факторах, а на регулировании внутреннего состояния.

Исследования доказывают, что под влиянием средств психической саморегуляции в организме улучшается кровообращение, нормализуется венозный отток из тканей мозга; наблюдается ослабление тонуса поперечно полосатой и гладкой мускулатуры, снижение эмоциональной напряженности; замедляется пульс, повышается температура кожи; снижается артериальное давление и т.д.

В связи с этим, приобретает значение психорегулирующая тренировка (ПРТ). ПРТ берет свое начало от аутогенной тренировки И.Х. Шульца (1985). Но, в отличие от аутогенной тренировки, она развивалась и усовершенствовалась по своему пути. Следует отметить, что так развивалась не только ПРТ. Подобную «самостоятельность» обрели, например, такие методики психической саморегуляции, как «активное самовнушение», «психотоническая тренировка», «актив-терапия» и ряд других методик.

Авторам методик с самого начала работы со спортсменами стало очевидным, что придется решать две равнозначные задачи. Необходимо добиться не только спокойствия в тех случаях, когда очевидно явление предсоревновательного возбуждения, но и высокой активности, соревновательной мобилизации. Так появилось обоснование использования успокаивающей и мобилизующей частей ПРТ.

Обе части ПРТ создавались в процессе работы с высококвалифицированными спортсменами. В первую очередь это были дзюдоисты, затем штангисты, стрелки (стендовая и пулевая стрельба), легкоатлеты, фехтовальщики, пятиборцы, пловцы, прыгуны в воду, борцы классического стиля и боксеры. Объективные данные о воздействии ПРТ на психическое состояние регистрировались с помощью ЭКС, температуры кожи, тонуса мышц, ЧСС и коэффициента скорости поглощения кислорода.

В ПРТ можно отметить следующие основные особенности:

- отсутствие формул «тяжести»;
- наличие мобилизующей части;
- объединение в одном комплексе успокаивающей и мобилизующей частей с разнонаправленным характером действия;
- систематизацию последовательности формул и значительное укорочение сроков обучения начальным приемам психической саморегуляции.

При обучении психорегулирующей тренировке не менее важным является оптимальное сочетание ауто- и гетеровоздействия (самовнушения и внушения извне). Должен осуществляться постепенный переход с гетеровоздействия на аутовоздействие, так как спортсмен должен научиться самостоятельно использовать средства психорегуляции на тренировках и в условиях соревновательной деятельности.

1.3 Î àññàæ èàé àññîî ïàññòàéññî ïà ïðàññîðàî à ôîðì èðññàí èè è òíðààéàí èè ïðàññîðàðòîáàîî ïññîíýí èàí

В настоящее время в спортивной практике наряду со средствами психической саморегуляции широкое распространение получили разнообразные средства воздействия на спортсмена, стимулирующие его работоспособность и оказывающие положительное влияние на восстановление (биологические препараты, медикаменты, массаж, электростимуляция, гидротерапия, условия гипоксии и т.д.).

Одним из наиболее известных, эффективных и доступных средств является спортивный массаж. Широкое применение массажа в спорте объясняется его воздействием на различные органы и системы человека как не специфического средства и, в то же время дающего возможность дифференцированного и целенаправленного влияния как на весь организм в целом, так и на отдельные его функции и органы.

Физиологическое и психологическое значение массажа связано с изменением функции внешнего дыхания, ускорением кровообращения и лимфообращения в организме, изменением терморегуляции, увеличением объема движения в суставах, а также с устранением молочной кислоты, изменением психосоматического, психоэмоционального и общего функционального состояния спортсмена. При этом, положительное действие массажа на организм человека не ограничивается местным влиянием на отдельные участки мышечных тканей или систем. Массаж также влияет на нервную систему и ее высший отдел - кору головного мозга.

В механизме действия массажа на организм следует выделить нервный, гуморальный и механический факторы, которые оказывают

типологические и личностные качества спортсмена. Вероятно, такими «внутренними» причинами в спортивной деятельности выступает темперамент и волевые качества.

Немаловажным представляется тот факт, что темперамент является важным фактором, который оказывает существенное влияние на предстартовые состояния спортсменов, а через них на спортивный результат.

Специфика состояний в деятельности спортсменов достаточно широко исследуется в связи со свойствами нервной системы и темперамента. Так, В.С. Мерлин (1973) отмечает необходимость в объективной и обоснованной характеристике тех свойств, из которых складывается темперамент. Только при этом условии становится возможным установить зависимость индивидуальных особенностей психической деятельности от свойств темперамента, а не только от свойств нервной системы.

В то же время распространенным является мнение, что особенности психических свойств темперамента и их соотношений могут оказывать существенное влияние на эффективность деятельности человека, протекающей в экстремальных условиях, причем, соревнования в полной мере относятся к таким условиям. В частности, такие свойства темперамента, как тревожность и эмоциональная возбудимость отрицательно влияют на эмоциональное состояние и на результат деятельности. Другими словами, свойства темперамента являются тем фактором, который в значительной мере определяет положительное или отрицательное направление и степень влияния эмоциональных состояний на успешность соревновательной деятельности спортсменов.

Именно от таких свойств, как тревожность, эмоциональная возбудимость, импульсивность, сила процесса возбуждения, уравновешенность нервных процессов по силе и т. п., зависит оптимум (уровень, положительно влияющий на деятельность) и пессимум (уровень, отрицательно влияющий на деятельность) психического стресса, возникающего у спортсменов в связи с участием в соревнованиях. Этим, прежде всего и объясняется тот факт, что при одном и том же уровне эмоционального возбуждения, при одинаковой величине стресса одни спортсмены в условиях соревнований ухудшают свои спортивные результаты, другие, наоборот, - улучшают их. К первым, как правило, относятся лица со слабой и неуравновешенной нервной системой, тревожные, эмоционально возбудимые, низкоимпульсные, малоактивные. Ко вторым - преимущественно лица с сильной и уравновешенной нервной системой, малотревожные, эмоционально невозбудимые, высокоактивные.

Необходимо отметить, что лица, обладающие чертами сангвинического темперамента, будут более устойчивы к длительным воздействиям слабых по силе раздражителей и менее устойчивы в реакциях на сильные и кратковременно действующие экстремальные

факторы. Специфика такой устойчивости объясняется тем, что эти люди способны более легко, чем лица холерического темперамента контролировать незначительные изменения в окружающей среде и успевать перестраивать свои метаболические системы до того, как действие экстремального фактора наберет максимальную силу. В свою очередь, люди холерического темперамента будут обладать повышенной устойчивостью к кратковременно действующим, сильным факторам среды, по сравнению с их устойчивостью к слабым, длительно действующим факторам, в связи с легкой мобилизацией всех защитных систем организма и медленно текущими восстановительными реакциями. Лица с чертами флегматического темперамента по сравнению с меланхоликами будут лучше переносить чрезвычайно сильные и кратковременные средовые воздействия. Люди, имеющие меланхолический темперамент, более устойчивы перед длительно действующими экстремальными факторами среды малой интенсивности и очень ранимы быстро и интенсивно действующими раздражителями. Этому способствует особенность их высшей нервной деятельности легко впадать в состояние торможения.

Наблюдения показали, что в основе высокой резистентности к соревновательному стрессу у спортсменов с различными свойствами нервной системы и темперамента лежат различные индивидуальные приемы психической саморегуляции деятельности.

Для спортсменов со слабой нервной системой, высокотревожных, эмоционально возбудимых, характерным является непрерывное детальное планирование и контроль своей предстоящей деятельности, фиксированный режим дня, заниженный уровень притязаний. Эти спортсмены испытывают затруднения при необходимости быстро и самостоятельно принять решение в условиях стресса. В связи с этим они постоянно обращаются за помощью к тренеру, товарищам по команде.

Для спортсменов сильного типа нервной системы, малотревожных, эмоционально устойчивых, импульсивных, ригидных, характерным является постоянно высокий уровень целей, желаний, преобладание исполнительной деятельности над ориентировочной. Такие спортсмены отличаются высокой самостимуляцией и добиваются высоких результатов при наличии очень большого (порой максимального) уровня стресса. Они легко и быстро принимают решения, отличаются относительной самостоятельностью и не испытывают постоянной потребности в помощи тренера и партнеров.

При разработке методики формирования предстартового состояния наиболее важным является знание психологической характеристики вида спорта и учет индивидуально-психологических особенностей спортсменов. От этого будет зависеть содержание и средства психической саморегуляции и ее назначение.

Àíí ðííí äëý ñàí îéíí òðëý

1. Расскажите о явлении «предстартового волнения» спортсмена как свойство, процесс и состояние. Приведите собственные примеры проявления «предстартового волнения».

2. Какими средствами можно усилить или ослабить предстартовое состояние?

3. Что необходимо знать при разработке методики формирования предстартового состояния?

ВОПРОС 2. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ У СПОРТСМЕНОВ

2.1 Î àòíäèèà ôíðì èðíäáíéý ïðáííòàðòíáíã ññòíýíéý óñííðòñ áííá

Для повышения эффективности формирования и управления предстартовым состоянием спортсменов предлагается методика в основе которой лежит использование функциональных эффектов расслабляющего массажа и словесных формул психорегулирующей тренировки.

Методика формирования предстартового состояния включает несколько этапов.

Подготовительный этап предусматривает повышение объема знаний у спортсменов о совершенствовании навыков психической саморегуляции, влиянии этих навыков на способность создавать оптимальное состояние готовности к деятельности, психофизиологических механизмах саморегуляции, обучении технике использования психотехнических упражнений с целью развития психических функций, обуславливающих способность к саморегуляции (воображения, концентрации, устойчивости и сосредоточенности внимания).

Задачей **основного этапа** является совершенствование навыков психической саморегуляции у спортсмена с использованием психотехнических упражнений, бесед, психорегулирующей тренировки и массажа.

Управление совершенствованием навыков психической саморегуляции основывается на следующих положениях:

- повышение информированности о значимости навыков психической саморегуляции в предсоревновательном мезоцикле подготовки к соревнованию.

- использование функциональных эффектов психорегулирующей тренировки, массажа, психотехнических упражнений и бесед.

- учет исходного уровня развития навыков психической саморегуляции (создание позитивных мысленных образов, концентрация и устойчивость внимания).

Методика формирования предстартового состояния посредством совершенствования навыков психической саморегуляции и использования функциональных эффектов расслабляющего массажа включает 26 занятий в предсоревновательном мезоцикле продолжительностью от 40 до 60 минут в зависимости от используемых средств и уровня развития навыков психической саморегуляции у спортсменов.

Использование массажа и психорегулирующей тренировки предусматривает два варианта их применения. Первый вариант заключается в одновременном проведении массажа и психорегулирующей тренировки. В процессе проведения расслабляющего варианта массажа осуществляется второсигнальное воздействие на спортсмена посредством воспроизведения на магнитофоне предварительно записанного текста психорегулирующей тренировки. Время проведения массажа и ПРТ одинаковое. В начале и конце занятия регистрируется фоновая электрическая активность нервной системы с помощью прибора «Биометр». Динамика показателей, по которой можно судить об эффективности используемых средств, сообщается спортсмену.

Второй вариант предусматривает последовательное использование предлагаемых средств. Сначала проводится массаж, затем ПРТ. Использование второго варианта методики, предполагает его более высокую эффективность по сравнению с первым вариантом. Так как в первом варианте методики возможно отрицательное (отвлекающее) влияние массажа из-за прослушивания формул ПРТ. При последовательном использовании массажа и ПРТ такого отвращения внимания у спортсмена нет. К тому же внушение формул ПРТ осуществляется на фоне функциональных эффектов массажа, заключающихся в снижении тонуса мышц и уровня эмоционального возбуждения. В данном случае ПРТ проходит в более благоприятных, подготовленных для этого условиях.

Схема использования средств и методов совершенствования навыков психической саморегуляции спортсменов представлена в таблице 2.

Характеристика используемых средств:

В подготовительном периоде для формирования у спортсменов интереса к предстоящим занятиям, повышения объема знаний о предсоревновательной подготовке и ее важности в спортивной деятельности, выяснения особенностей состояния и поведения спортсмена перед стартом и во время соревнований, отношения к занятиям, контроля над выполнением домашних заданий, организации индивидуального подхода и выяснения трудностей при совершенствовании навыков саморегуляции необходимо провести ряд групповых и индивидуальных бесед. Групповые беседы могут быть проведены на темы: «Неограниченные возможности человеческой психики», «Положительные и отрицательные последствия стресса», «Воображение и представление в развитии спортивных способностей», «Предстартовые состояния и способы их регуляции», «Психическая саморегуляция в спорте».

Упражнение «Идеомоторная тренировка» [20] направлено на развитие умения создавать мысленные образы, совершенствовать механизмы воображения, представления, развивать способность к концентрации внимания. Занимающийся должен выбрать элемент двигательной деятельности с учетом замечаний тренера о его неправильном выполнении. Затем мысленно выполнить это упражнение как можно лучше.

Упражнение «Шарик и гиря» [20] предназначено для совершенствования навыков концентрации внимания и способности вызывать желаемые мысленные образы. Занимающиеся стоя в кругу спиной к центру с закрытыми глазами, вытягивают вперед руки. Предлагается вообразить, что к кисти правой руки привязан воздушный шар, а к левой руке – тяжелая гиря. Через 1-2 минуты дается команда открыть глаза и обратить внимание на положение рук. После этого упражнение повторяется с открытыми глазами. При этом даются две установки: «Как можно ярче представить шарик и гирю» и «Наблюдая за руками, не делать намеренных движений». Упражнение выполняется 3-5 минут.

Цель упражнения «Пульс» [20] - развитие способности концентрации внимания и повышение помехоустойчивости. Занимающиеся по команде сосредотачивают внимание на указанной части тела, стараясь ощутить в ней толчки своего пульса. Как только это удастся, каждый начинает вслух подсчитывать удары. Время сосредоточения на указанной части тела от 1 до 2 минут.

Упражнение «Дыхание» [20] направлено на развитие способности концентрации внимания. Участники сидя закрывают глаза, расслабляются и сосредотачиваются на своем дыхании. При этом необходимо не нарушать его естественной динамики. Упражнение выполняется 5 - 7 минут.

Упражнение «Селектор» [20] предназначено для развития устойчивости и сосредоточенности внимания. Выбирается один из участников игры – «приёмник». Остальные – «передатчики», начинают считать вслух от разных чисел и в разных направлениях. Задача «приемника» поочередно настроится на каждый «передатчик». После этого «приемником» становится следующий участник. Длительность упражнения до 10 минут.

Цель упражнения «Лабиринт» [20] - развитие воображения и сосредоточенности внимания. Группа разбивается на пары. Используя три устные команды «Прямо», «Направо», «Налево», один из участников заводит своего партнера в воображаемый лабиринт. Пройдя лабиринт, «ведомый» должен мысленно выйти из него, вслух сообщая свои действия. Прохождение лабиринтов в 6-8 колен оценивается «удовлетворительно», 9-12 – «хорошо», свыше 12 – «отлично».

Целью проведения психорегулирующей тренировки является совершенствование навыков психической саморегуляции. Психорегулирующая тренировка включает словесные формулы, вызывающие мышечное расслабление и успокоение; яркие образные представления, воздействующие на психическое состояние; упражнения, направленные на мобилизацию. Повышение способности спортсмена сосредотачивать внимание на максимальной активности одних мышечных групп при максимальном расслаблении других требует постоянной целенаправленной работы. Наиболее эффективным путем решения этой задачи является обучение спортсмена более полному произвольному расслаблению мышц, а затем концентрации напряжений мышечных групп, обеспечивающих выполнение движений.

Постепенно спортсмен учится точно дифференцировать усилия локальных мышечных групп при выполнении различных движений. Постоянный двигательный мысленный контроль над характером развиваемых усилий приводит к тому, что спортсмен начинает запоминать ощущения, которые ассоциируются у него с наиболее целесообразным выполнением двигательных действий, и в итоге приобретает навыки самоконтроля за их эффективностью.

Приведем полный набор формул ПРТ:

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь.
2. Мое внимание на моем лице.
3. Мое лицо спокойно.
4. Губы и зубы разжаты.
5. Расслабляются мышцы лба, глаз, щек.
6. Расслабляются мышцы затылка и шеи.
7. Лицо начинает теплеть.
8. Теплеют затылок и шея.

9. Мое лицо полностью расслабленное, теплое, спокойное, неподвижное.

10. Мое внимание переходит на мои руки.

11. Мои руки начинают расслабляться и теплеть.

12. Мои пальцы и кисти расслабляются и теплеют.

13. Мои предплечья и локти расслабляются и теплеют.

14. Мои предплечья и локти расслабляются и теплеют.

15. Все мои руки полностью расслаблены, теплые, неподвижные.

16. Мое внимание на моих теплых пальцах.

17. Мое внимание переходит на мое лицо.

18. Мое лицо полностью расслабленное, теплое, спокойное, неподвижное.

19. Мое внимание переходит на мои ноги.

20. Мои ноги начинают расслабляться и теплеть.

21. Мои подошвы и голеностопы расслабляются и теплеют.

22. Мои голени и колени расслабляются и теплеют.

23. Мои бедра и таз расслабляются и теплеют.

24. Мои ноги полностью расслабленные, теплые, неподвижные.

25. Мое внимание на моих теплых голеностопах.

26. Мое внимание переходит на мое лицо.

27. Мое лицо полностью расслабленное, теплое, спокойное, неподвижное.

28. Мое внимание переходит на мое туловище.

29. Мое туловище полностью расслабленное и теплое.

30. Мое внимание на моей груди.

31. Мое дыхание спокойное, свободное, легкое.

32. Мое внимание на моем сердце.

33. Мое сердце бьется спокойно, ровно, хорошо.

34. Оно отдыхает.

35. Весь мой организм отдыхает.

36. Мое внимание на моем лице.

37. Мое лицо полностью расслабленное, теплое, спокойное, неподвижное.

38. Я отдыхаю.

39. Я отдохнул (ла) и успокоился (лась). Или - я отдохнул (ла) и набрался (лась) сил.

40. Самочувствие хорошее. Или - самочувствие отличное.

На первом занятии, сразу после беседы, спортсмены прослушивают текст первых восемнадцати формул. Это делается потому, что после первых девяти формул никаких субъективных ощущений не возникает, и если ограничить занятия только вводными формулами, то это не заинтересует спортсменов. Когда же на первом занятии даются восемнадцать формул, и в итоге ко многим приходит ощущение тепла в

пальцах рук, у всех появляется желание прийти на следующее занятие, узнать еще что-то новое для себя.

Спортсменам не надо предлагать записать или запомнить наизусть текст формул, важнее, чтобы они поняли логику, смысл формул и запомнили те действия, которые диктуются каждой формулой.

Формулы вводной группы лишь создают условия для последующего занятия, но именно эти формулы, настраивая на дальнейшее управление мышцами, обеспечивают успех. Они создают фон успокоения, способствуют сосредоточению, и самое главное - они должны привести к расслаблению мимической мускулатуры лица и мышц шеи, создать бесстрастное неподвижное лицо, которое называю «маской релаксации». Обычно нет необходимости навязывать спортсменам те образы и действия, которые им следует вызывать в соответствии с каждой формулой. Через два-три занятия у каждого вырабатывается свое зрительное представление и набор ощущений.

Чтобы показать последовательность контроля за расслаблением мышц лица, иногда бывает целесообразно добавить несколько дополнительных формул. Например, вслед за формулой «Чувствую и мысленно вижу свое лицо» добавить: «Расслабляются мышцы лба... глаз... подбородка...шеи...». Двух повторений, как правило, бывает достаточно, чтобы спортсмены поняли и усвоили эту последовательность, успевая далее проследить расслабление этих мышц только за время одной формулы «Чувствую и мысленно вижу свое лицо».

С началом занятия спортсмены закрывают глаза. Руководитель один раз произносит формулу вслух, спортсмены один раз повторяют текст про себя. Формула «Чувствую и мысленно вижу свое тело» сопровождается, после расслабления мышц лица и шеи, мысленным просматриванием и предварительным расслаблением всех мышц тела в направлении сверху вниз.

Добиваясь расслабления мышц, спортсменам надо включать в свои представления и ощущения как можно больше признаков расслабленной мышцы: «увидеть» и прочувствовать, какие они «рыхлые» и мягкие. Чтобы ускорить появление тепла в мышцах, можно рекомендовать «увидеть», например, мышцу в виде губки, которая после того, как была сжата, расширяется, разрыхляется и впитывает в себя горячую и полезную кровь. Расслабление мышц руки обычно проводится от плеча к пальцам. Наиболее быстро ощущается наполнение кровью мышц пальцев и кистей: возникает тепло, которое первоначально воспринимаются в форме перчатки. Поэтому ощущение потеплевших мышц проводится снизу вверх, от пальцев до плеча.

Объем первого занятия, в связи с большим количеством новой информации, повторяется для закрепления эффекта 4-5 раз. Если занятия не удастся проводить 2-3 раза в день (к чему следует стремиться), то

третью девятку формул приходится подключить раньше, иначе курс обучения слишком растягивается.

К началу работы над третьей девяткой формул спортсмену важно, если он занимается сидя, найти правильную позу, при которой вес целиком распределяется на позвоночник. Это позволит не оказывать давление предплечьями рук (кроме своего веса) на четырехглавый разгибатель бедра. Для расслабления мышц ног это существенно. Такая посадка способствует лучшему расслаблению мышц спины и живота. В мышцах ног эффект занятия не достигается столь быстро, как в мышцах рук, поэтому занятия в объеме трех групп формул повторяются 5 - 6 раз. К концу этого периода расслаблением охватывается значительная часть произвольной мускулатуры, уменьшается число сердечных сокращений, снижается кровяное давление.

С добавлением четвертой девятки формул в расслабление вовлекаются уже практически все основные мышцы. Постепенно увеличиваясь по объему и продолжительности, занятия теперь продолжаются 10 - 12 мин. В этом периоде у многих уже отмечается переход на сниженный уровень бодрствования, специфическое состояние, которое называют аутогенетическим погружением.

По мере овладения приемами успокаивающей части ПРТ число формул можно постепенно сокращать. Поскольку предшествующими повторениями рефлекс выработан и закреплен, далее он реализуется весь сразу. С этого времени применяются сокращенные наборы формул, обеспечивающие быстрый переход в состояние аутогенетического погружения, в котором спортсменам остается только его поддерживать, сосредоточиваясь на расслаблении мышц. Одним из сокращенных вариантов формул может быть, например, такой:

1. Успокаиваюсь...
2. Круг внимания сужается...
3. Чувствую все свое тело - мышцы полностью расслаблены и теплы...
4. Дыхание спокойное и легкое...
5. Сердце бьется спокойно и ровно...
6. Живот мягкий, теплый...
7. Все мышцы отдыхают...
8. Все в моем организме отдыхает...
9. Я весь приятно отдыхаю...

При хорошо закрепленном навыке спортсменам бывает достаточно принять привычную позу и мысленно «пробежать» отдельные слова формул: «Успокаиваюсь... лицо... все тело... дыхание... сердце... все совершенно спокойно». После этого приборы могут показать, что все вегетативные эффекты занятия уже достигнуты. Тем не менее, целесо-

образно время от времени проводить занятия по полному комплексу формул.

В занятиях, когда уже добавлена третья девятка формул, в конце проводятся приемы активизации, в которых как бы отрицается действие формул успокаивающей части.

Сначала может быть рекомендован такой набор:

1. Я успокоился, отдохнул...
2. Весь мой организм набрался сил...
3. Уходит ощущение расслабления...
4. Мои мышцы становятся легкими и упругими...
5. Мое внимание на моем лице...
6. Мышцы моего лица становятся подвижными...
7. Я чувствую себя активнее и бодрее...
8. Сонливость рассеялась, мне хочется улыбнуться...
9. Все мышцы легкие и упругие...
10. Хочется двигаться...
11. Дышу глубоко...
12. Голова отдохнувшая, ясная...
13. Мое самочувствие хорошее, бодрое...
14. Я полон энергии, готов действовать...
15. Встаю!

Впоследствии число этих формул сокращается. Активизирующие формулы, завершая успокаивающее занятие, должны возвращать спортсмена в его исходное состояние. В зависимости от того, насколько легко или трудно в отдельных случаях происходит индивидуальное возвращение к прежнему состоянию бодрствования, формулы активизации и число их повторений можно менять. Конечно, содержание этих формул также должно соответствовать ощущениям и представлениям спортсмена.

Каждый квалифицированный спортсмен может сам подобрать наиболее выразительные для него формулировки, вспомнить из своей практики наиболее близкие ощущения.

Основное в возникновении эффекта мобилизации - научиться вызывать ощущение озноба, холода, которое получается не сразу. Для облегчения перехода от первой части занятий к мобилизации можно предложить такой прием: внимание занимающихся концентрируется на крыльях носа и выдыхаемом через нос воздухе. Создается представление освежающего ветерка, который чувствуется сначала на лице, потом на шее и т. д. Если воспользоваться таким приемом, то набор мобилизующих формул будет следующим:

1. Чувствую, что выдыхаемый воздух холодит мои ноздри...
2. Прохлада охватывает мое лицо, как будто холодный ветер обдувает меня...

3. Прохлада распространяется через шею на плечи... (Переходные формулы.)

4. Возникает ощущение легкого озноба...
5. Как под холодным душем...
6. Чувствую легкую дрожь в мышцах...
7. Озноб усиливается...
8. Чувствую и вижу, как кожа покрылась мурашками...
9. Озноб пробегает по плечам и спине...
10. Он опускается через плечи до предплечий и кистей...
11. Мышцы моих рук напрягаются...
12. Дыхание стало частым и глубоким...
13. Сердце бьется учащенно и мощно...
14. Озноб становится еще сильнее...
15. Он распространяется через бедра до стоп...
16. Озноб передергивает, разминает все мои мышцы...
17. Мышцы ног напрягаются...
18. Я весь приятно возбужден и полон энергии...
19. Мои мышцы упругие и сильные...
20. Мне хочется двигаться...
21. Я весь как сжатая пружина, готовая мгновенно распрямиться...
22. Готов действовать...
23. Чувствую в себе взрывной заряд активности...
24. Резко встаю!

Приведенный подробный набор мобилизующих формул необходим в начале обучения, чтобы сформировать ощущение озноба. По мере того как с помощью этих формул возникновение представления и ощущения озноба достигнуто и закреплено (напряжение мышц не составляет трудности для спортсменов), постепенно переходят к более сокращенным вариантам, например:

1. Дыхание углубляется и становится более частым...
2. Вдыхаемый воздух холодит лицо...
3. Возникает ощущение легкого озноба...
4. Озноб распространяется по телу...
5. Озноб передергивает, массирует мои мышцы...
6. Мышцы стали упругими...
7. Сам я бодр и активен...
8. Самочувствие отличное...
9. Все тело напряжено, как сжатая пружина...
10. Я готов действовать!
11. Резко встаю!

В ходе занятий спортсмену предоставляется возможность подбирать для себя более подходящие, с его точки зрения, формулы. Точно так же, как при хорошей отработке формул успокоения весь их эффект

так как контролируемый темп чаще только кажется сниженным, а на самом деле остается по-прежнему высоким.

В возникшей соревновательной ситуации используются приемы успокаивающей части ПРТ. Например, для пловца:

1. Я спокойно и приятно отдыхаю ...
2. Чувствую и ощущаю себя в воде ...
3. Вода теплая, она ласкает меня ...
4. Меня радует свобода моих движений ...
5. Мышцы мне послушны, я свободно ими управляю ...
6. Движения привычные и легкие ...
7. Чувствую и вижу движение левой руки ...

И далее - по заданию.

Массаж должен иметь расслабляющую направленность с использованием приемов поглаживания и потряхивания. Они выполняются на больших участках тела (спине, области таза, бедрах), продолжительностью - 7-10 минут. Эффективны приемы комбинированного поглаживания (4-5 минут), ритмичного разминания (1,5-2 минуты); потряхивания (1,5-2 минуты). Делать массаж следует, начиная со спины. Сначала нужно применить комбинированное поглаживание по всей спине (5-6 раз), затем на ягодичных мышцах (4-5 раз) и на задней поверхности бедер (4-5 раз); после этого вторично на спине (5-6 раз), а на широчайших мышцах спины нужно выполнить двойное кольцевое разминание (4-5 раз). Каждое движение сопровождается успокаивающим потряхиванием и поглаживанием по всей спине. После чего проводится поглаживание двумя руками на шее и голове, в области затылка (6-7 раз), кругообразное растирание подушечками пальцев обеих рук (5-6 раз) и снова поглаживание (4-5 раз). Затем необходимо применить повторное поглаживание на ягодичных мышцах (5-6 раз) и двойное кольцевое разминание (3-4 раза), сопровождаемое потряхиванием в сочетании с поглаживанием двумя руками. Следующий прием - комбинированное поглаживание (5-6 раз) и длинное разминание в сочетании с потряхиванием (3-4 раза) бедра. В конце массажа бедра проводится поглаживание (5-6 раз).

После этого массируемый принимает положение лежа на спине. Начинать выполнение массажа следует с груди. Необходимо сделать комбинированное поглаживание или поглаживание двумя руками (5-6 раз). Далее массируется бедро, производится поглаживание двумя руками или комбинированное поглаживание (7-8 раз). Бедра массируются поочередно, затем опять делается массаж груди, заключающийся в ритмичном ординарном разминании одновременно на обеих сторонах, при этом каждая рука разминает соответствующую ей сторону (4-5 раз). В обязательном порядке после разминания должно выполняться

потряхивание. В конце следует произвести легкое продолжительное поглаживание груди.

Следующим этапом является повторное выполнение массажа бедер. В данном случае нога массируемого должна находиться на бедре массажиста в таком положении, чтобы можно было одновременно массировать переднюю, заднюю, внутреннюю и наружную поверхности бедра. Сначала проводится поглаживание двумя руками (6-7 раз), потом легкое поверхностное валяние (4-5 раз), которое чередуется с потряхиванием (4-5 раз), после чего делается разминание (3-4 раза), выполняемое в медленном темпе с максимальной легкостью. После каждого законченного движения нужно делать потряхивание и поглаживание. В конце массажа следует произвести поглаживание бедра (5-6 раз).

Для развития умения успешно регулировать возникшее предстартовое состояние существуют разнообразные упражнения, например отвлечение и переключение внимания, чередование быстрого или медленного, плавного или резкого темпа движений, формирование умения рационально организовывать предстартовую деятельность. Исключительно важно переключить внимание на технически совершенное выполнение упражнений и тактических действий. В основе такого приема лежит образное представление спортсменом процесса выполнения технических, тактических и других действий, с мысленным проговариванием условий выполнения движений.

Важнейшей и наиболее сложной задачей является решение этой проблемы. Решить эту проблему поможет применение приемов мобилизующей части ПРТ. Например:

1. Дыхание углубляется и становится более частым...
2. Вдыхаемый воздух холодит лицо...
3. Возникает ощущение легкого озноба...
4. Озноб распространяется по телу...
5. Озноб передергивает, массирует мои мышцы...
6. Мышцы стали упругими...
7. Самочувствие отличное...
8. Все тело напряжено, как сжатая пружина...
9. Я готов действовать!
10. Резко встаю!

Массаж должен иметь тонизирующую направленность. Продолжительность сеанса - 9-12 минут. При этом выполняются следующие приемы: разминание (6-8 минут); выжимание (1,5-2 минуты); ударные приемы - поколачивание, рубление, похлопывание (2-2,5 минуты). Благодаря своему физиологическому воздействию эти приемы способствуют быстрейшему выходу спортсмена из состояния апатии, помогают ему стать активным и энергичным. Проводить массаж следует интенсивно и глубоко, в то же время он не должен быть болезненным и

грубым. Необходимо выполнять все приемы в быстром темпе. В первую очередь проводится массаж спины. Следует выполнить энергичное поглаживание двумя руками (3-4 раза) со значительным давлением, это поможет подготовить ткани к более глубокому приему - выжиманию, который проводится с отягощением (2-3 раза). Затем необходимо провести растирание по всей спине гребнями кулаков (3-4 раза) и основанием ладони (3-4 раза).

Разминать длинные, мышцы спины нужно основанием ладони (3-4 раза). Затем следует выполнить растирание межреберных промежутков подушечками четырех пальцев (2-3 раза). На широчайших мышцах спины выполняется глубокое двойное кольцевое разминание (3-4 раза), чередуемое с энергичным потряхиванием. Далее - ударные приемы по всей спине. После их выполнения производится растирание гребнями согнутых пальцев и спиралевидное растирание, выполняемое основанием ладони.

Массаж обеих сторон таза и задней поверхности бедер состоит из энергичного растирания гребнями кулаков. Затем массируемый занимает положение лежа на спине. Сначала проводится энергичное выжимание, разминание и ударные приемы на груди с помощью одной руки. Затем нужно начинать массаж бедер. Нога массируемого должна быть поднята на бедро массажиста. Проводится выжимание с отягощением по всему бедру (по 2-3 раза на каждом участке) и прямолинейное и спиралевидное растирание гребнями кулаков, а также ударные приемы (по 4-5 раз). Эти приемы выполняются в основном на передней и наружной поверхностях. После чего необходимо произвести глубокое и энергичное разминание: двойное ординарное, длинное, двойное кольцевое, двойной гриф. Массаж икроножной и передней большой берцовой мышцы состоит из следующих приемов: выжимание, ординарное разминание, потряхивание. В заключение сеанса необходимо провести встряхивание. Очень полезно чередовать разминание с ударными приемами, которые способствуют повышению возбудимости центральной нервной системы.

Предварительный предстартовый массаж, применяемый при стартовой апатии и стартовой лихорадке, должен быть окончен за 5-7 минут до старта. Массаж лучше проводить в помещении, теплом и изолированном от внешних раздражителей. Также его можно выполнять на воздухе, но при этом необходимо, чтобы место проведения массажа находилось в тени и было загорожено от ветра.

С большей пользой могут использоваться в практике саморегуляции предстартовых состояний дыхательные упражнения, проводимые совместно с массажем.

1-е упражнение – так называемое полное брюшное диафрагмальное дыхание, вдох через нос. Вначале воздухом при расслабленных и слегка опущенных плечах наполняются нижние отделы легких, живот при этом

все более и более выпячивается. Затем вдохом последовательно поднимаются грудная клетка, плечи и ключицы.

2-е упражнение – ритмическое дыхание – то же полное дыхание, но выполняемое в определенном ритме. Удобнее всего темп и ритм дыхания задавать шагами неторопливой ходьбы. Скажем, полный вдох выполнен за восемь шагов. Затем следует задержка дыхания, продолжающаяся четыре шага. Полный выдох необходимо закончить за восемь шагов, не забывая о последовательности освобождения легких от воздуха; втягивание живота, грудной клетки, опускание плеч и ключиц.

Для того чтобы избежать гипервентиляции легких, рекомендуется также задержка дыхания на выдохе той же продолжительности, что и на вдохе (в данном примере в течение четырех шагов). При этом нередко возникают неприятные ощущения, особенно при чрезмерно полном выдохе. Поэтому задержку дыхания на выдохе можно сокращать в зависимости от самочувствия. Во всяком случае, неприятных ощущений лучше избегать. Количество повторений упражнения также определяется самочувствием. В ходе повторений продолжительность вдоха может постепенно возрастать. Так, при третьем выполнении для полного вдоха может потребоваться уже десять шагов, при четвертом – двенадцать, а возможно, и более. В связи с этим меняется и время задержки дыхания: пять и шесть шагов соответственно. В соотношении продолжительности вдоха и выдоха возможны нарушения, но при этом надо помнить, что значительное ускорение выдоха действует мобилизующе. Лучше всего успокаивающее действие такого дыхания отмечается в том случае, когда в ходе его выполнения возникает желание зевнуть. Подавлять зевок ни в коем случае нельзя – он поддерживает работоспособность коры головного мозга. Как только он возникает, надо прекратить выполнение упражнения и с наслаждением зевнуть. Сразу после зевок резко падает внутреннее напряжение, что вовсе не означает, что дыхательное упражнение надо прекратить – ритмическое дыхание можно продолжать до второго или третьего зевок. Конечно, появление желания зевнуть вовсе не обязательно.

3-е упражнение – то же ритмическое дыхание, но выдох совершается толчками через плотно сжатые губы. Широкая ритмическая экскурсия диафрагмы в этом варианте дыхания выполняет роль второго венозного сердца, массирует внутренние органы, значительно облегчает их работу.

Àíí òííí àëý ñàí íéíí òòíëý

1. В чем заключается методика формирования предстартового состояния у спортсменов при подготовке к соревнованиям?

2. Какова роль подготовительного этапа методики в процессе формирования предстартового состояния у спортсменов?

3. Используете ли Вы специальные средства для формирования своего предстартового состояния? На что направлены эти средства?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты предварительных опытно-экспериментальных исследований, проведенных со спортсменами различной квалификации, позволили нам обосновать методику развития навыков психической саморегуляции у спортсменов-курсантов. Согласно представленной методике для конкретного вида спорта и этапа многолетней подготовки необходимо учитывать следующие положения:

1. Учет специфики учебного процесса образовательных учреждений МВД России, требований, предъявляемых в служебной деятельности спортсмена-курсанта, а также его спортивной деятельности.

2. Необходимость учета исходного уровня навыков психической саморегуляции и индивидуально-психологических особенностей личности. На этой основе разрабатываются индивидуальные программы психорегуляции с учетом типичного поведения спортсмена на соревнованиях.

4. Последовательное и рациональное использование психологических (психотехнические игры, ПРТ) и физических (физические упражнения, массаж) средств при развитии навыков психической саморегуляции у спортсменов-курсантов.

5. Оптимальное сочетание ауто- и гетеровоздействия (самовнушения и внушения извне) при обучении психорегулирующей тренировке, заключающееся в постепенном переходе от гетеровоздействия к аутовоздействию.

6. Развитие навыков психической саморегуляции возможно на всех этапах спортивного совершенствования: наиболее эффективно и перспективно обучение навыкам психорегуляции на этапе начальной спортивной специализации.

7. Рекомендуется специализированная помощь спортивных психологов и тренеров, которая будет способствовать повышению объема теоретических знаний о механизмах возникновения предстартовых состояний, возможностях психической саморегуляции, средствах и приемах достижения оптимального предстартового состояния и т.д.

Разработанная методика формирования предстартового состояния позволяет повысить объем теоретических знаний о психологической подготовке спортсмена, формировать навыки психической саморегуляции, оптимизировать предстартовую деятельность, уменьшать влияние стресс-факторов на соревновательную деятельность, развивать способности

произвольного расслабления, концентрации внимания, создания мысленных образов, ускорять и повышать качество процессов восстановления после соревновательных и тренировочных нагрузок, улучшать спортивные результаты как спортсменов-курсантов, так и спортсменов не обучающихся в образовательных учреждениях МВД России, занимающихся различными видами спорта.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев, А.В. Себя преодолеть! / А.В. Алексеев. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – С.25-42.
2. Аслани, М. Массаж: Настольная книга / М. Аслани. - М. : Кристина, 1999. - 81 с.
3. Бирюков, А.А. Экспериментальное исследование эффективности различных по продолжительности сеансов спортивного массажа на восстановление некоторых показателей после субмаксимальных нагрузок / А.А. Бирюков // Функциональная диагностика и восстановление работоспособности организма спортсменов после тренировочных нагрузок: Сб. науч. тр. межвуз. конф. / Омский ин-т физ. культ. - Омск, 1979. - С. 19-21.
4. Васичкин, В.И. Справочник по массажу / В.И. Васичкин. - СПб. : Гиппократ, 1996. - 176 с.
5. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин - М. : Физкультура и спорт, 1978. – С.21-24, 97.
6. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. - М. : Физкультура и спорт, 1981. - 112 с.
7. Гиссен, Л. Д. Время стрессов / Л.Д. Гиссен. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 192 с.
8. Дубровский, В.И. Массаж: Учеб. для средн. и высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский. - М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1999. - 496 с.
9. Иванов, М.П. Изменение коркового моторного потенциала под влиянием психорегулирующих тренировок для повышения спортивных результатов / М.П. Иванов, Ю.Н. Шилин // Теория и практика физической культуры. - 1983. - №12. - С. 20-21.
10. Киселев, Ю.Я. Контроль за эмоциональным состоянием и психической активностью в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом / Ю.Я. Киселев. - Л.: Знание, 1987. - 16 с.
11. Ковалев, А.Г. Психология личности / А.Г. Ковалев. - М. : Медицина, 1963. – 326 с.
12. Малкин, В.Р. Психическая саморегуляция в тренировке легкоатлетов / В.Р. Малкин // Психическая саморегуляция в спорте :

Тезисы к сообщ. симпозиума / под ред. А.С. Ромен. - Алма-Ата, 1977. - С. 35 -37.

13. Марищук, В.Л. Методики психодиагностики в спорте : Учебное пособие для студентов педагогических институтов / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова. - М. : Просвещение, 1990. – 256 с.

14. Мерлин, В.С. Особенности свойств высшей нервной системы и темперамента в связи со спортивной деятельностью / В.С. Мерлин // Очерки теории темперамента. – 2-е изд. – Пермь : Пермское книжное изд-во, 1973. - С. 291-294.

15. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.

16. Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А.Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – 87 с.

17. Пуни, А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А.Ц. Пуни // Вопросы психологии спорта : Сб. науч. трудов. - Л., 1975. - С. 3-15.

18. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. - М. : Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.

19. Саркизов-Серазини, И.М. Спортивный массаж / И.М. Саркизов-Серазини. - М. : Физкультура и спорт, 1963. - 260 с.

20. Цзен, Н.В. Психотехнические игры в спорте / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – М. : Физкультура и спорт, 1999. - 201 с.

21. Черникова, О.А. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена / О.А. Черникова, О.В. Дашкевич. - М. : Физкультура и спорт, 1971. - 47 с.

22. Шульц, И.Г. Аутогенная тренировка / И.Г. Шульц. – М. : Медицина, 1985. - 32 с.

23. Unestahl I. E. Bette Sport bu IMT. Inner Mental Training. - Orebro, Sweden, 1982. - 168 p.