Предстартовые состояния и методы их коррекции

Чарыкова Инна Александровна
Зав. лабораторией психологии спорта
РНПЦ спорта,
канд. мед. наук

В современном спорте одной из базовых проблем успешного выступления на соревнованиях является психологическое состояние спортсмена.

Соревнование требует от спортсмена максимальной мобилизации физических и психических ресурсов. Работа на пределе своих возможностей создаёт ситуации, в которых спортсмену необходимо регулировать своё состояние.

Если регуляция слабая, то возникают неблагоприятные психологические состояния, которые снижают эффективность соревновательной деятельности, что, приводит к её дезорганизации, а в результате к снижению показателей или проигрышу.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Факторы, влияющие на выраженность предстартового эмоционального возбуждения.

- ***Уровень притязаний спортсмена*** *и его* ***ожидания***

Именно они, а не официальный ранг предстоящих соревнований определяет качество и степень возникающих реакций.

- ***Обстановка на соревнованиях.***
- ***Наличие сильных конкурентов.***
- ***Вид спорта.*** Предстартовые сдвиги у представителей разных видов спорта не одинаковы, хотя имеются и общие для всех моменты.
- ***Опыт спортсмена*** тоже обусловливает особенности предстартового волнения
- ***Уровень готовности***
- ***Индивидуальные особенности спортсменов.*** Эмоционально возбудимые спортсмены демонстрируют большее предстартовое эмоциональное возбуждение, чем эмоционально невозбудимые.

ЧТО Я ЧУВСТВУЮ ПЕРЕД СТАРТОМ

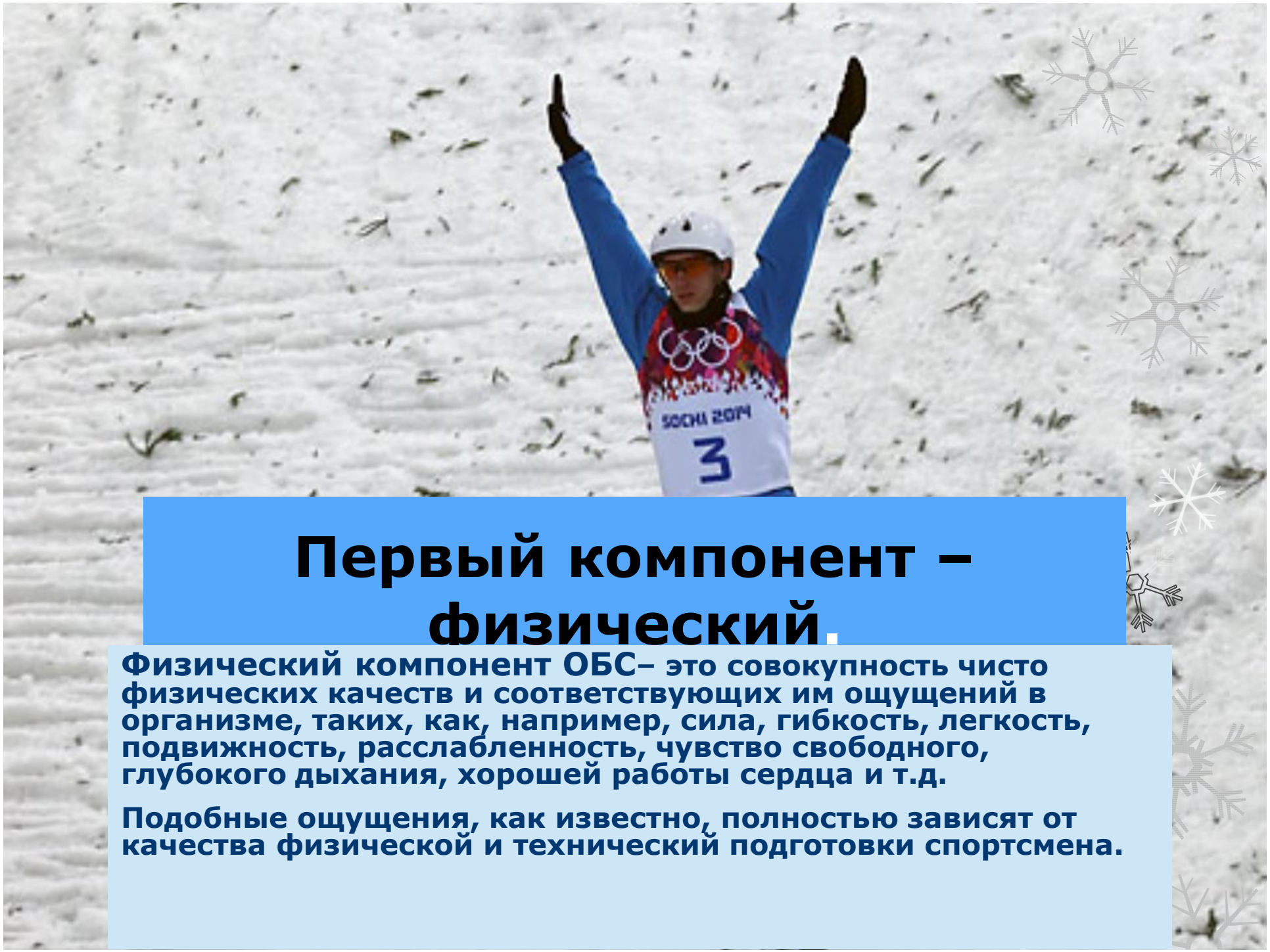
ВСЕ ВНУТРИ НАС

ПРЕДСТАРТОВОЕ СОСТОЯНИЕ ФОРМИРУЕТСЯ ИЗ ТОГО, ЧТО ПРЕОБЛАДАЕТ

ЖЕЛАНИЕ ПОБЕДИТЬ

СТРАХ ОШИБИТЬСЯ

В любом состоянии достигаем максимума



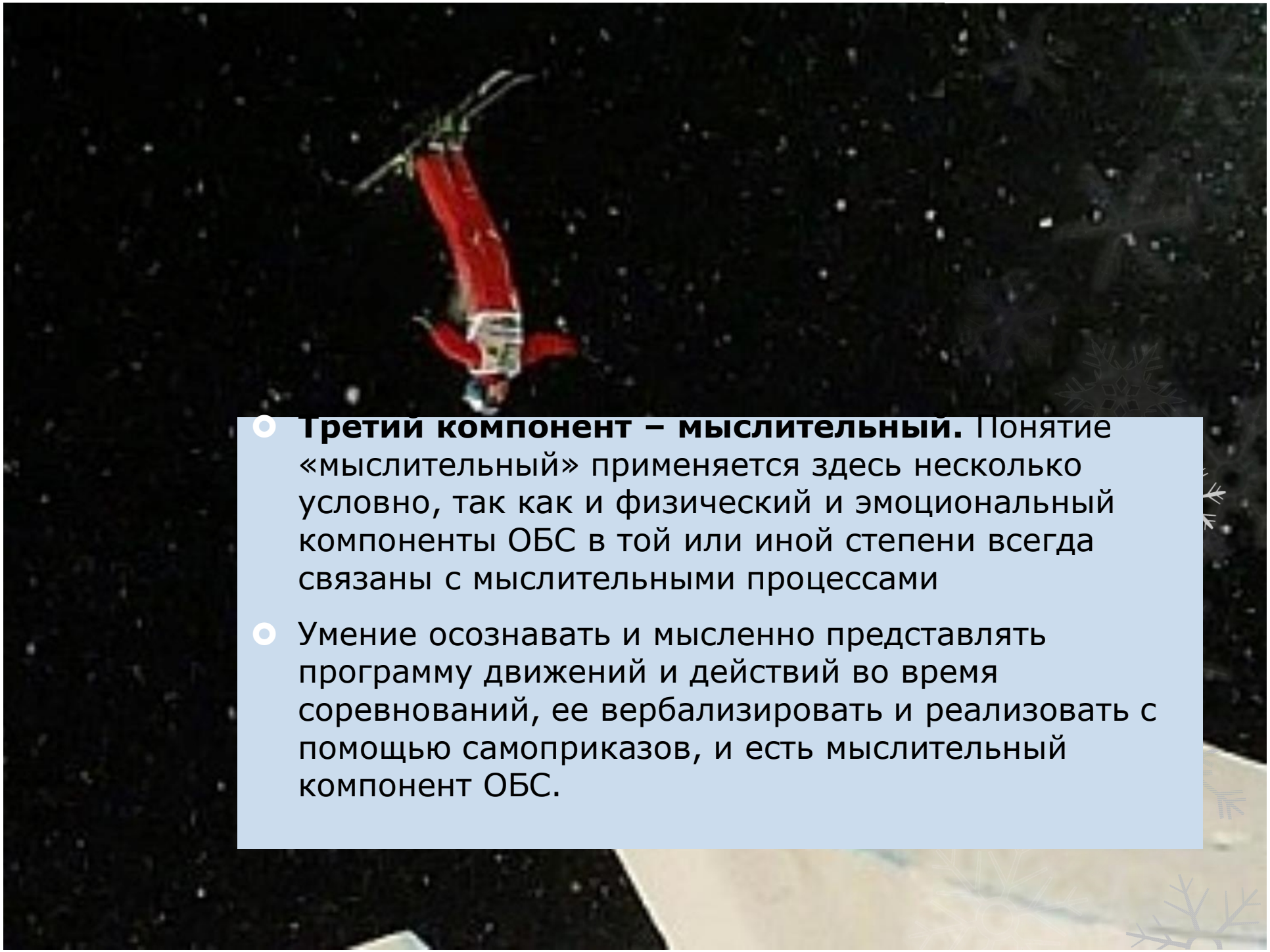
Первый компонент – физический.

Физический компонент ОБС– это совокупность чисто физических качеств и соответствующих им ощущений в организме, таких, как, например, сила, гибкость, легкость, подвижность, расслабленность, чувство свободного, глубокого дыхания, хорошей работы сердца и т.д.

Подобные ощущения, как известно, полностью зависят от качества физической и технический подготовки спортсмена.

Второй компонент – эмоциональный.

- В спортивной практике прочно утвердилось понятие «уровень эмоционального возбуждения».
- Под уровнем эмоционального возбуждения понимается определенная сила волнения, в которой находится человек
- Как же измерить уровень эмоционального возбуждения?
- Наиболее простая возможность – подсчет частоты пульса (частоты сердечных сокращений – ЧСС).

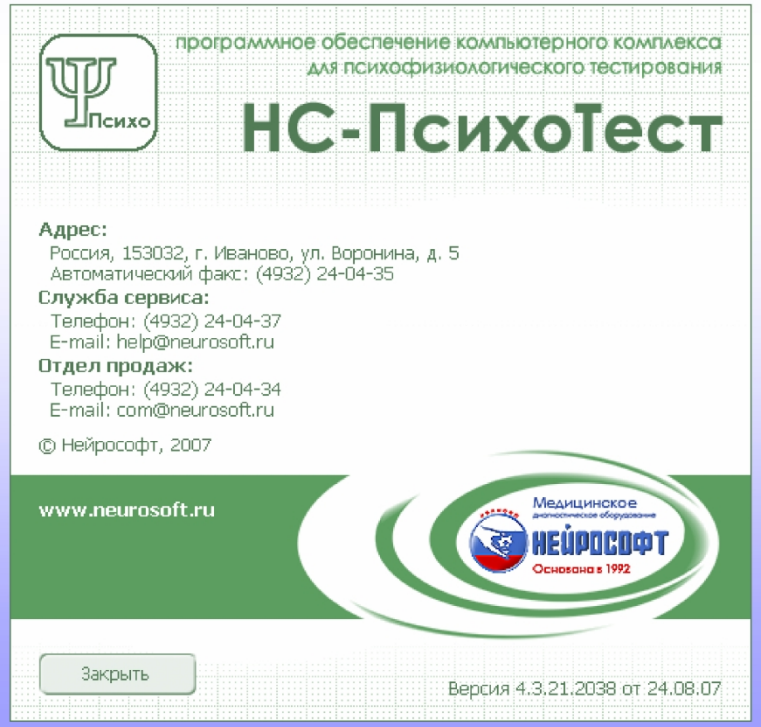


- **Третий компонент – мыслительный.** Понятие «мыслительный» применяется здесь несколько условно, так как и физический и эмоциональный компоненты ОБС в той или иной степени всегда связаны с мыслительными процессами
- Умение осознавать и мысленно представлять программу движений и действий во время соревнований, ее вербализировать и реализовать с помощью самоприказов, и есть мыслительный компонент ОБС.

Уровень психической напряженности спортсмена определяется балансом процессов возбуждения и торможения. По степени преимущественного проявления этих процессов можно различать четыре состояния соревновательной готовности спортсмена:

- **недостаточное возбуждение;**
- **оптимальное возбуждение;**
- **перевозбуждение;**
- **торможение вследствие перевозбуждения.**

Психофункциональная диагностика с использованием аппаратно-программного комплекса НС-ПсихоТест



Состояние оптимального возбуждения.

- В этом состоянии спортсмен ощущает готовность и желание соревноваться, способен объективно оценивать свои действия, партнеров по команде, противника, получать удовлетворение от своих движений и действий, чувствовать уверенность в своей подготовленности и достижении планируемого результата.
- Такое состояние – наилучшее для достижения высоких спортивных результатов и полной реализации функциональных возможностей.

Состояние недостаточного возбуждения

проявляется в некоторой вялости, недостаточной сосредоточенности, невозможности спортсмена сконцентрировать внимание на предстоящем поединке.

- Внешне спортсмен спокоен, даже безразличен, доброжелателен к окружающим, даже к противникам.
- Однако он, неспособен максимально реализовать в соревнованиях свои функциональные возможности, его действия часто характеризуются несвоевременностью и неадекватностью.

Состояние перевозбуждения.

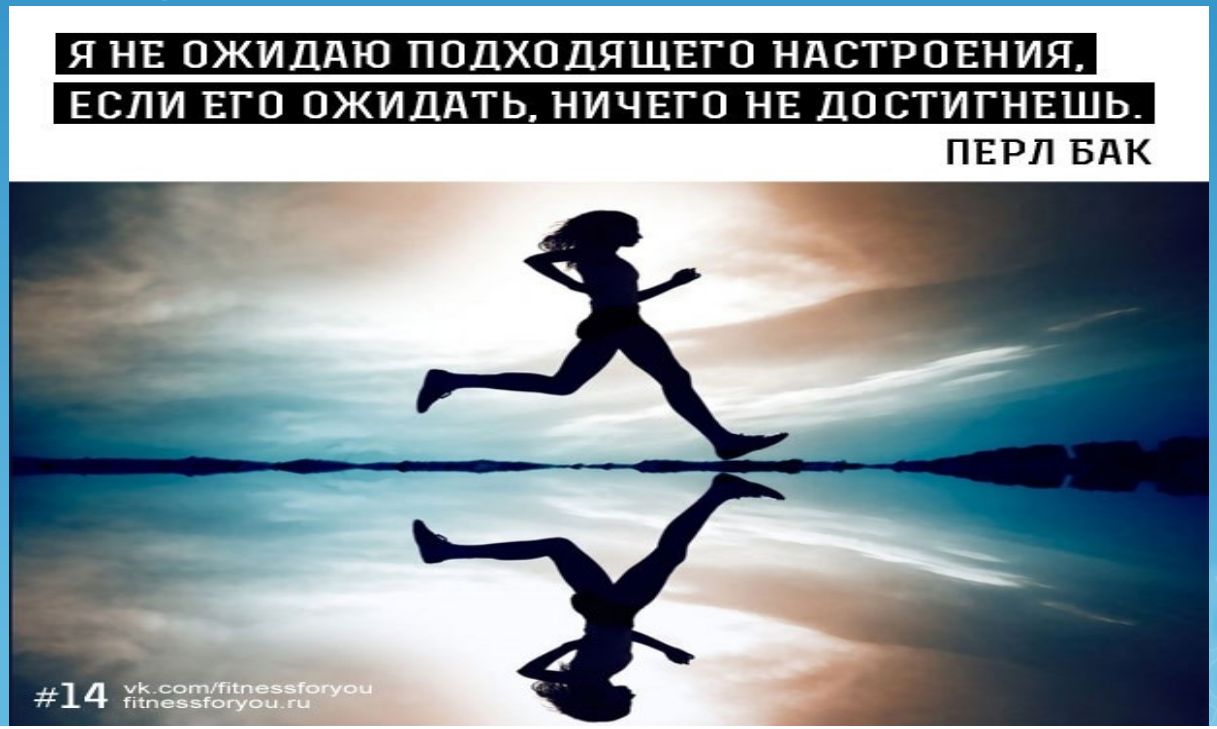
- Спортсмен излишне возбужден, чрезмерно активен, раздражителен, зачастую теряет самообладание, вспыльчив, нетерпим к окружающим. Спокойный в тренировочных условиях спортсмен в таком предстартовом состоянии становится упрямым, злым, грубым, чрезмерно придирчивым и неразумно требовательным к другим. Возможны психоподобные реакции.
- В таких условиях тренеры и товарищи по команде должны проявлять терпимость и внимательность наряду с требовательностью и принципиальностью. Главное в этих случаях – не допустить попыток оправдать свое состояние и поступки неблагоприятно сложившимися условиями. В противном случае в будущем такое состояние может привести спортсмена к постоянному выискиванию причин, оправдывающих слабый спортивный результат и его поведение.

Состояние торможения вследствие перевозбуждения.

- В этом случае имеет место механизм, противоположный формированию состояния недостаточного возбуждения. Внешне проявляемая пассивность является результатом травмирующих переживаний, неприятных ассоциаций, нежелания соревноваться и др.
- Наступает апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические реакции. Спортсмен понимает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от них избавиться.
- **Состояние торможения вследствие перевозбуждения и состояние недостаточного возбуждения при внешнем, зачастую одинаковом проявлении требуют различных способов регулирования.**

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, его физических и психических качеств, этапов спортивного совершенствования возможны разнообразнейшие подходы к решению оптимизации стартового состояния и управления им.

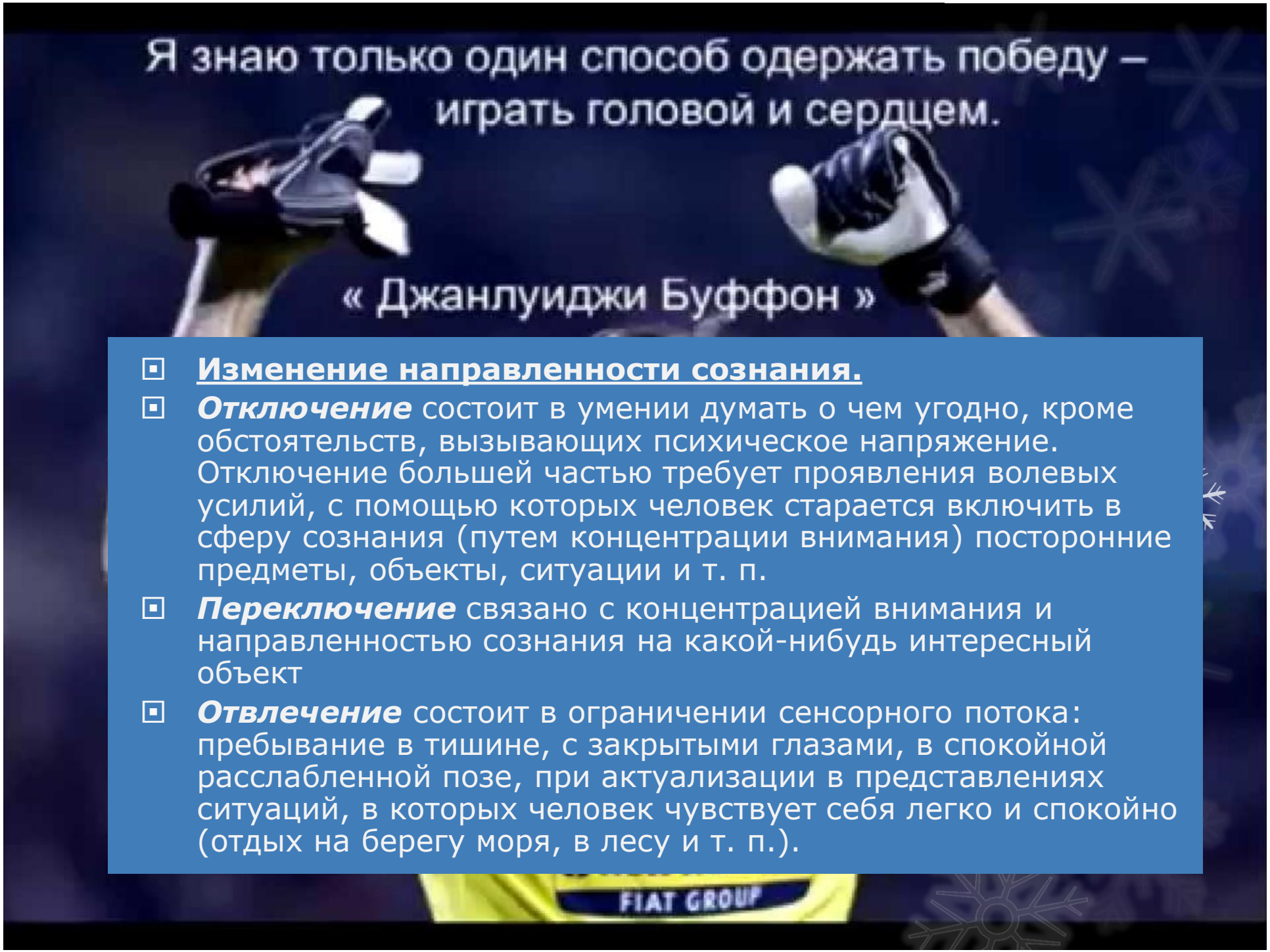
Рациональная подготовка к стартам связана с **концентрацией внимания на основных для данной деятельности двигательных действиях** и отвлечением от посторонних факторов, которыми так изобилует непосредственная подготовка к стартам и участие в соревнованиях



- Регулирование психического состояния спортсменов при приближении основных стартов осуществляется не только средствами психического воздействия, но и распределением тренировочной нагрузки в дни, предшествующие соревнованиям.
- Спортсменам, склонным к излишнему эмоциональному возбуждению, в последние 8-10 дней перед ответственными соревнованиями не следует планировать занятий с предельными по величине нагрузками, следует избегать применения контрольных тестов и т. п. В основном следует применять **тренировочные задания с небольшой суммарной нагрузкой.**
- В тренировке спортсменов, которых отличает пониженное эмоциональное возбуждение, напротив, следует использовать интенсивные упражнения скоростно-силовой направленности. Программа их тренировочных занятий должна быть **эмоционально насыщенной**.

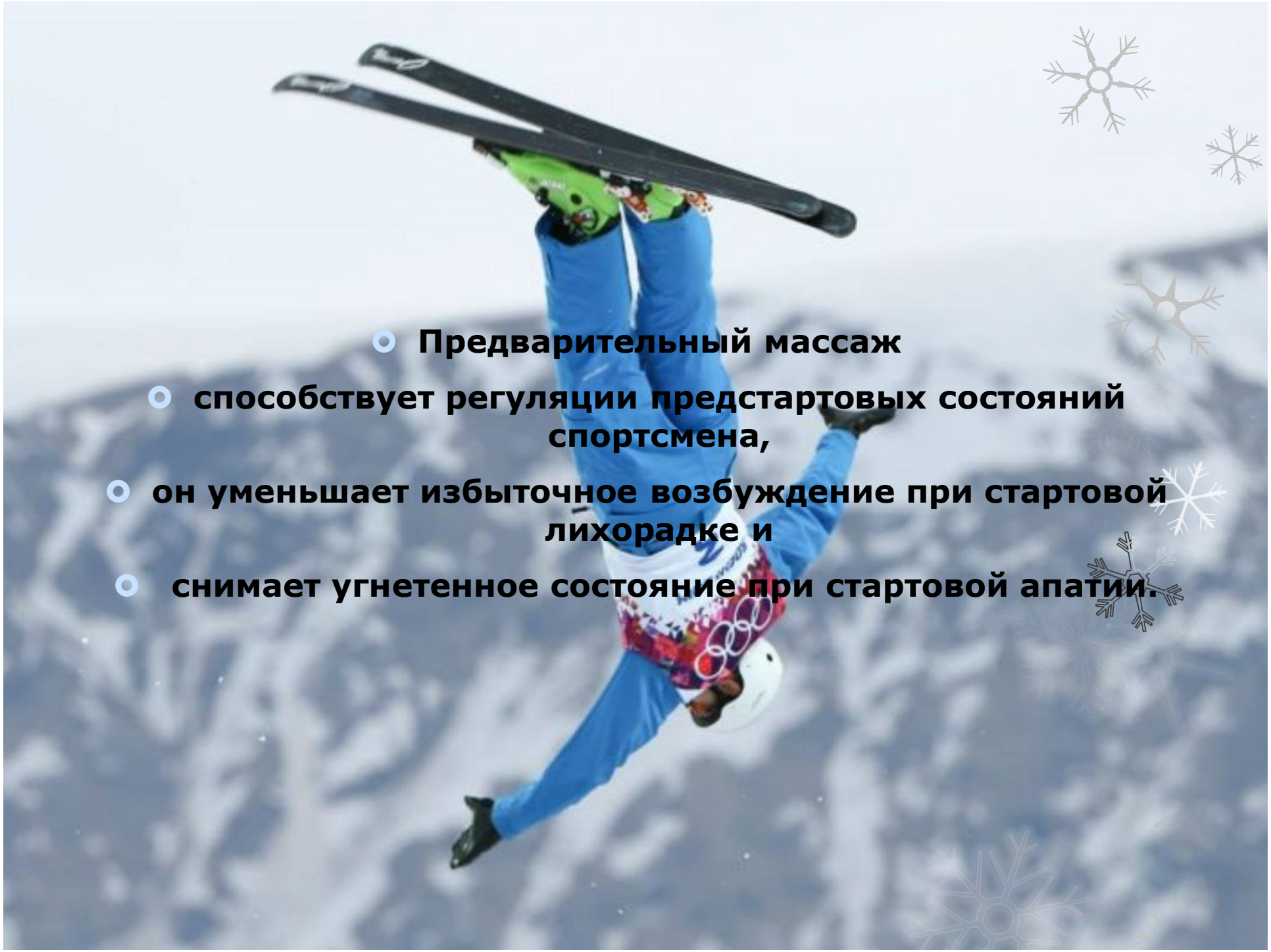
- Уровень эмоционального напряжения спортсменов накладывает отпечаток и на характер разминки, предшествующей стартам.
- Спортсменам, у которых эмоциональное напряжение повышено, рекомендуется включать в разминку упражнения в медленном темпе, ритмичные
- Пониженное эмоциональное напряжение связано с необходимостью включения в разминку кратковременных упражнений, выполняемых с максимальной и субмаксимальной интенсивностью.

- Канадский ученый Л. Персиваль предложил замечательный 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 – дыхание и изменение тонуса скелетных мышц.



- **<u>Изменение направленности сознания.</u>**
- ***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 какой-нибудь интересный объект
- ***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.).

- **Использование дыхательных упражнений.**
- Изменяя произвольно режим дыхания, человек изменяет и режим своей психической деятельности.
- Поэтому дыхательные упражнения являются одним из простых и надежных методов регуляции психических состояний спортсменов
- **Снижение уровня притязаний как способ снятия психического напряжения.**
- 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.



- **Предварительный массаж**
- **способствует регуляции предстартовых состояний спортсмена,**
- **он уменьшает избыточное возбуждение при стартовой лихорадке и**
- **снимает угнетенное состояние при стартовой апатии.**

Белорусский государственный университет физической культуры
Кафедра психологии

ОТНОШЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МЕТОДОВ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ

Мельник Елизавета Вячеславовна *–*
кандидат психологических наук, доцент

Tel. (+375 29) 7621093 *e-mail: elizavetamelnik@yandex.ru*

Высокие требования к подготовке

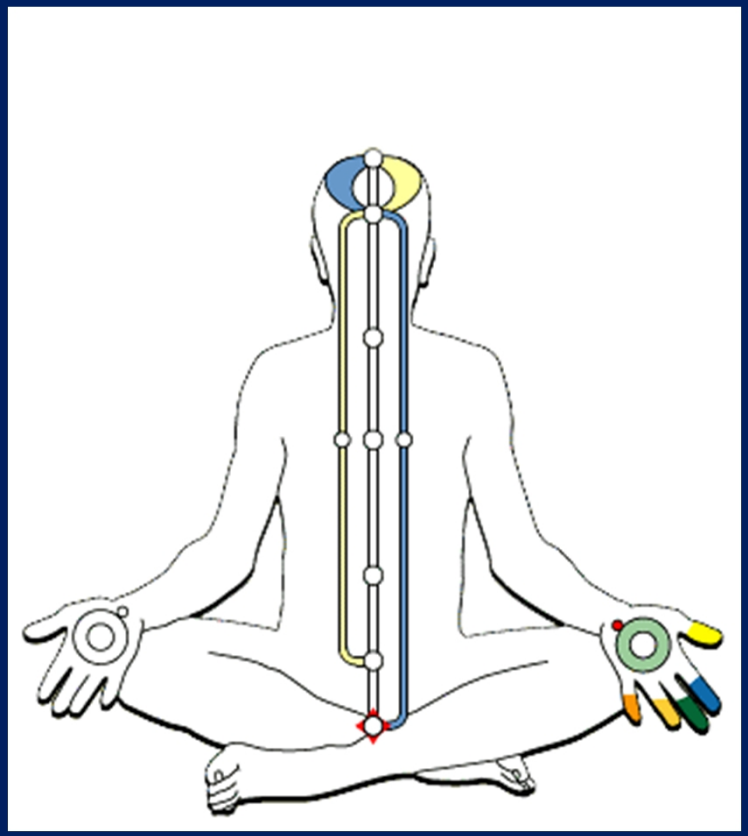
Спортивная психология

Особую актуальность проблема отношения спортсменов к использованию методов психорегуляции приобретает в связи с усилением роли психологического фактора

Б

О

Психическая саморегуляция спортсмена



«Человек есть система в высочайшей степени саморегулирующаяся, сама себя поддерживающая, восстанавливающая, поправляющая и даже совершенствующая…»

И.П.Павлов

Организация и методы исследования

103 спортсмена, обучающихся в БГУФК

- 66 девушек
- 37 юношей

в возрасте от 19 до 24 лет

Спортивная квалификация – МС и МСМК

Анкета «Психорегуляция» (15 вопросов)

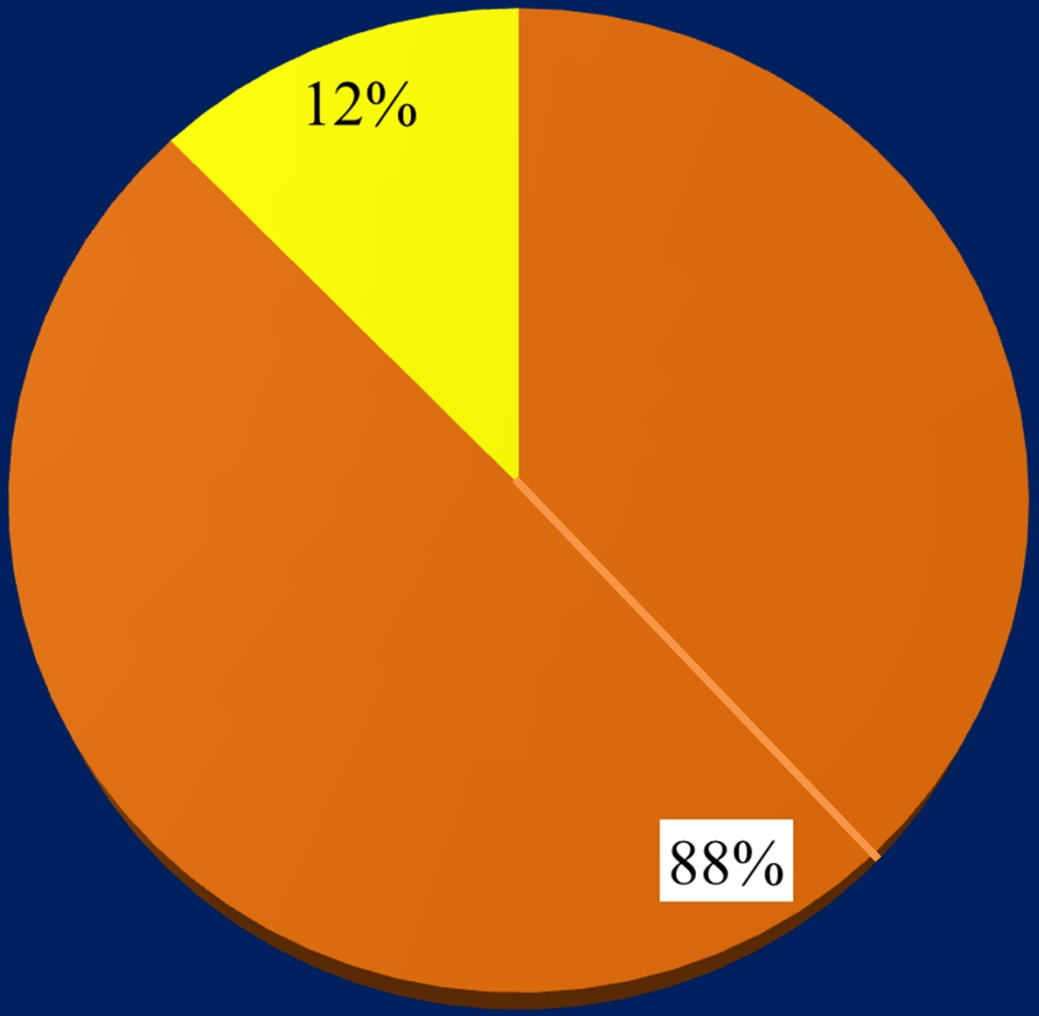
Назначение: выявление осведомленности о методах саморегуляции неблагоприятных психических состояний

Типичные предсоревновательные психические состояния

Особенности предстартового состояния спортсменов, их поведение на соревнованиях обусловлены уровнем развития способности к психорегуляции

- Основная цель психорегуляции заключается в формировании благоприятного психического состояния, позволяющего спортсмену наиболее полно реализовать накопленный на тренировках потенциал

РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ

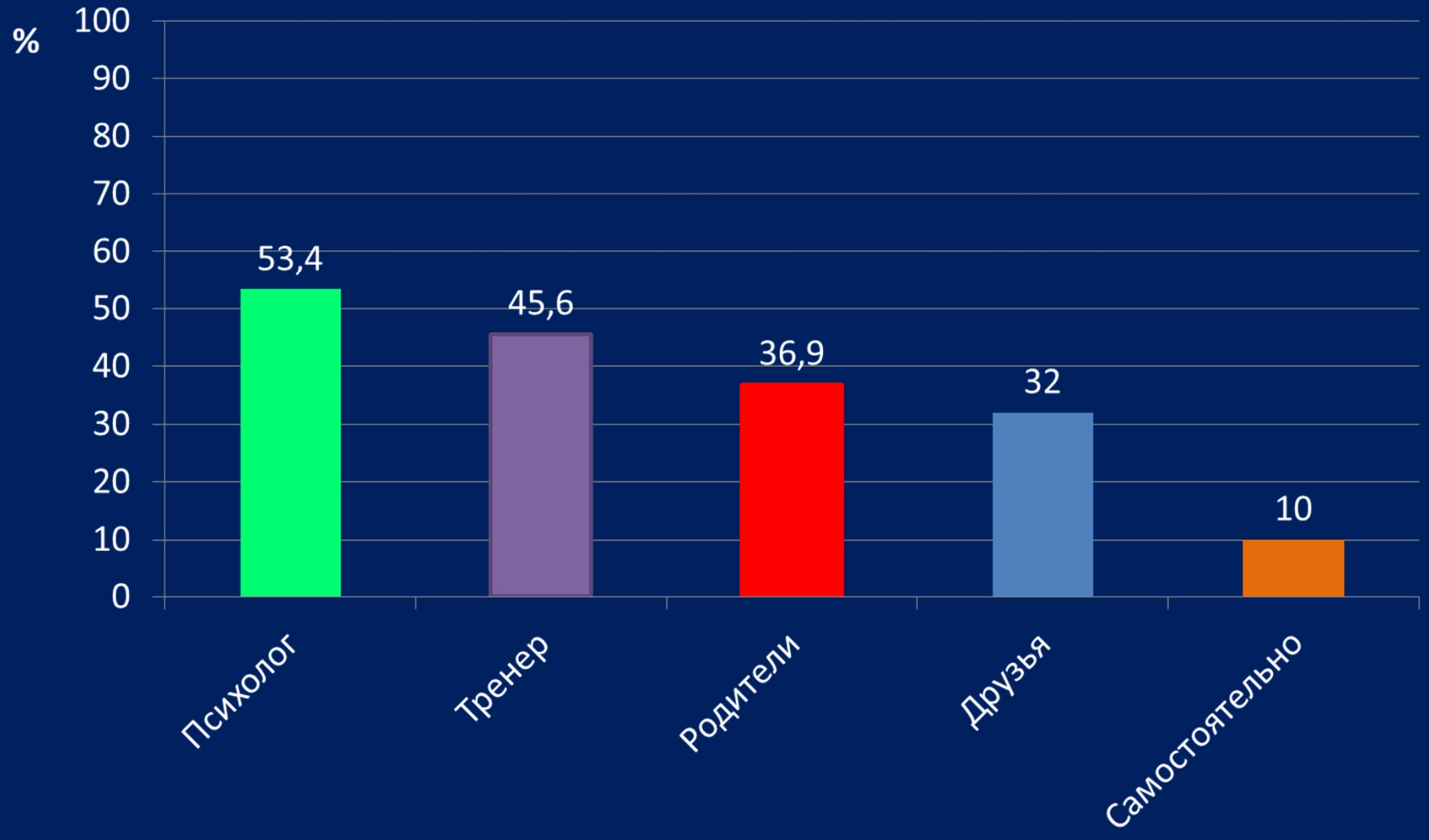


88 % спортсменов знают о психорегуляции и высоко оценивают необходимость ее применения.

70 % спортсменов отметили, что их достижения в спорте улучшились после использования психорегуляции.

30 % спортсменов <u>не имеет сформированных навыков психорегуляции</u> (они не могут мобилизоваться при выполнении соревновательных упражнений)

Оценка помощи в преодолении неблагоприятных психических состояний



80 % спортсменов подчеркивают необходимость введения дополнительных занятий по овладению психорегуляцией

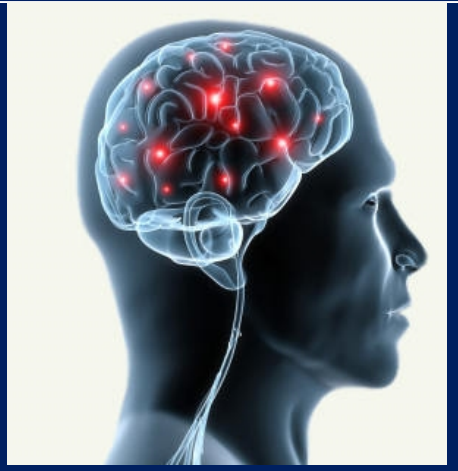
Методы оперативной психорегуляции

Через тело

- тонус мышц
- мимика
- темп движений
- частота дыхания
- ритм речи

Через сознание

- отвлечение
- переключение
- отключение
- изменение цели



© Worldprints.com

Green Day

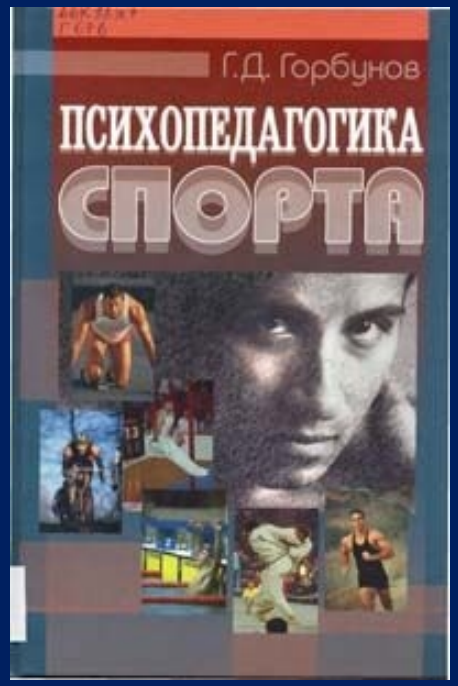
Известный спринтер **Джесси Оуэне**, прозванный “черной пулей” (мировой рекорд в беге на 100 м — 10,2 с на Берлинской Олимпиаде 1936 г.), использовал образ пули, выстреливаемой со стартового пистолета.

Создание условий для развития личности в спорте

Направления работы кафедры психологии БГУФК

1. Проведение международных и республиканских методических семинаров.
2. Издание книг, учебно-методических пособий, методических рекомендаций и др.
3. Подготовка спортивных психологов.
4. Разработка комплексных компьютерных программ (тест-тренажеров).
5. Систематизация учебно-методических материалов по спортивной психологии (диск для тренера, диск для психолога)

Информационные диски для тренера и психолога


Г.Д. Горбунов
ПСИХОПЕДАГОГИКА
СПОРТА

О. А. Конопкин
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
МЕХАНИЗМЫ
РЕГУЛЯЦИИ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
OZON.RU

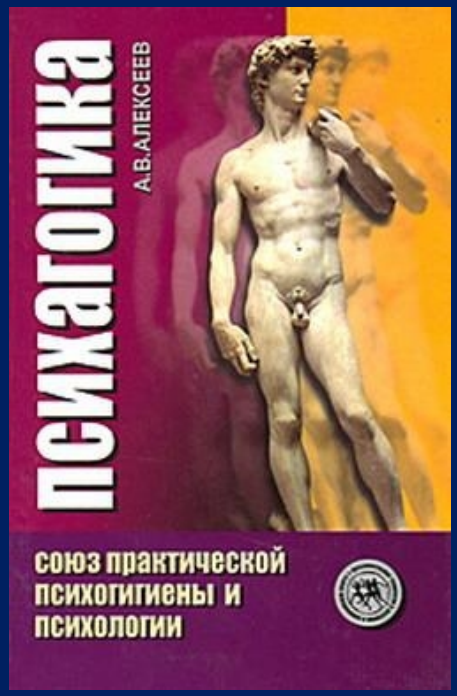
ЖУРАВЛЕВ Д. В.
Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена
МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
МОСКВА, 2009

В.П. НЕКРАСОВ
ВСЕГДА
В ХОРОШЕМ
НАСТРОЕНИИ
МЕТОДЫ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ

ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ
В ПОДГОТОВКЕ
СПОРТСМЕНОВ

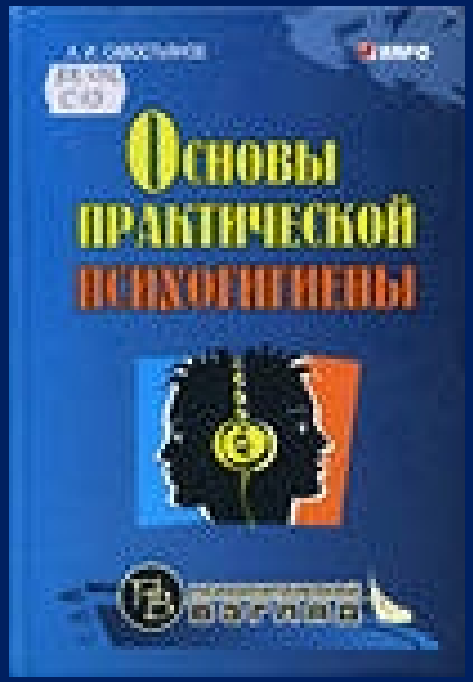
А. В. АЛЕКСЕЕВ
Психическая подготовка в спорте
ПРЕОДОЛЕЙ СЕБЯ!

СИСТЕМА
Ауто ...
Гипно ...
Идео ...
Моторика ...
А.В.АЛЕКСЕЕВ
ПУТЬ К ТОЧНОСТИ


ПСИХАГОГИКА
А.В.АЛЕКСЕЕВ
союз практической психогигиены и психологии

Здоровый Образ Жизни
Вас излечит СИЛА подсознания

НИКОЛАЙ ЦЗЕН, ЮРИЙ ПАХОМОВ
ПСИХОТРЕНИНГ: ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ
ВЫПУСК 67


Основы практической психогигиены

А. П. Казин
Психогигиена
спортивной деятельности

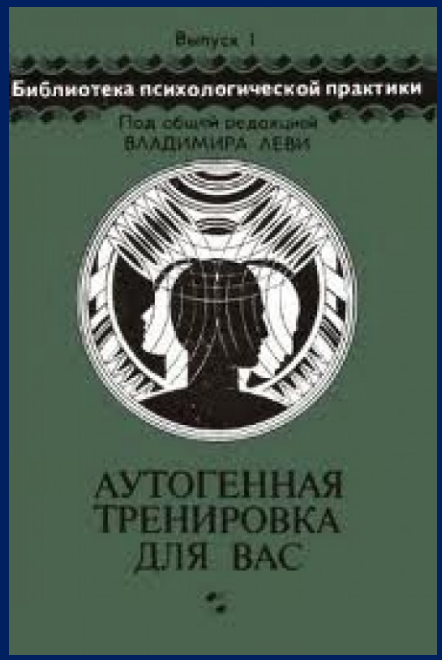
Л. Д. Гиссен
ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОГИГИЕНА В СПОРТЕ

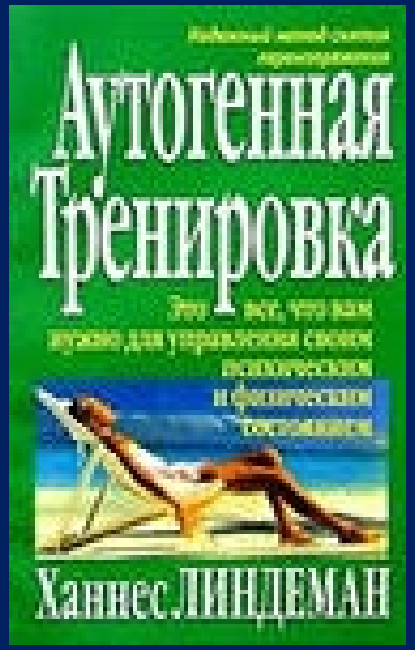
В.И.Дубровский
РЕАБИЛИТАЦИЯ В СПОРТЕ

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА
Эффективная техника расширения потенциала возможностей сознания и снятия стрессов
Самая известная книга по этой тематике
Кей Кермани

Аутогенная ТРЕНИРОВКА
Кей Кермани
Эффективная техника расширения ментального потенциала, возможностей

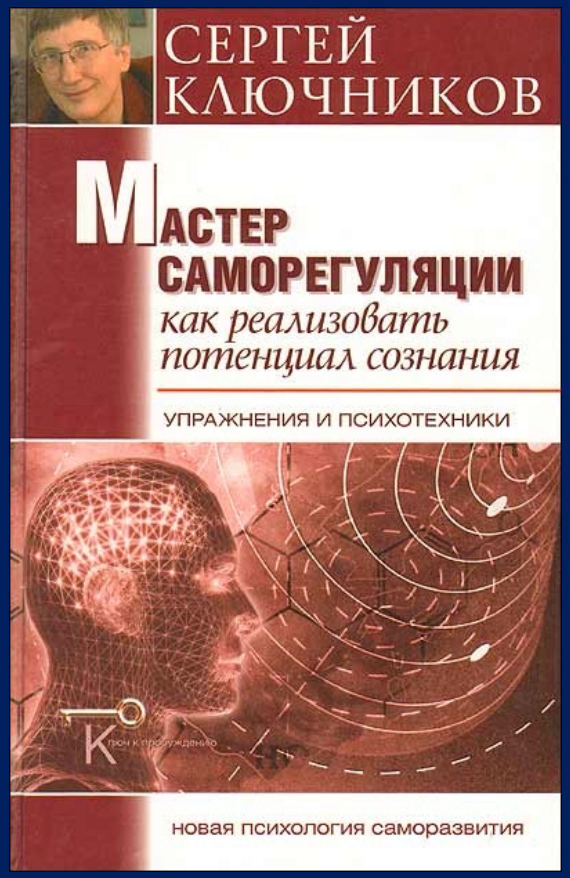
XXLBook.RU

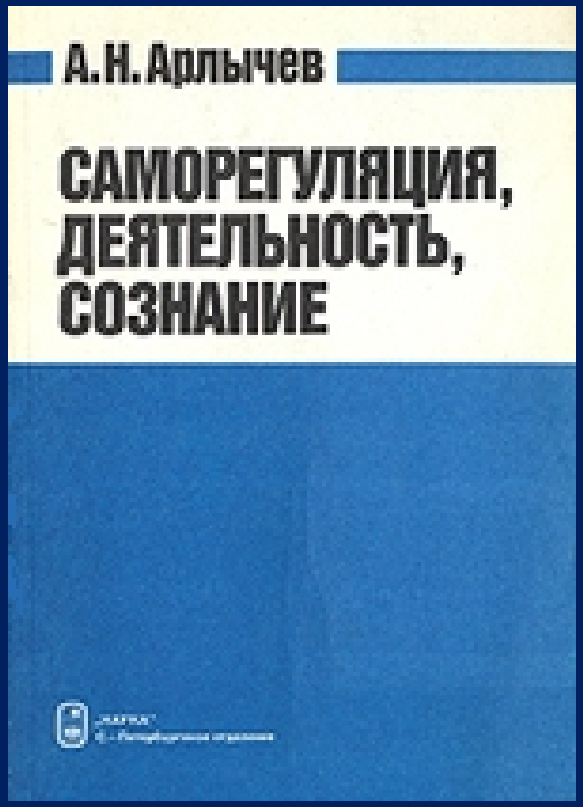

Выпуск 1
Библиотека психологической практики
Под общей редакцией ВЛАДИМИРА ЛЕВИ
АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ВАС

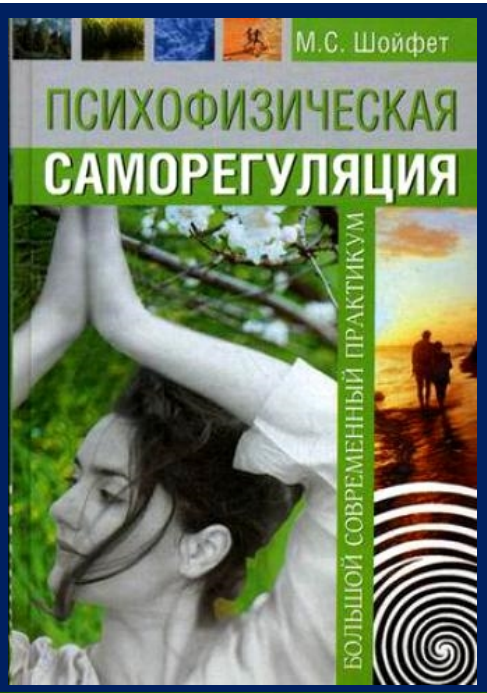

Аутогенная Тренировка
Ханнес ЛИНДЕМАН

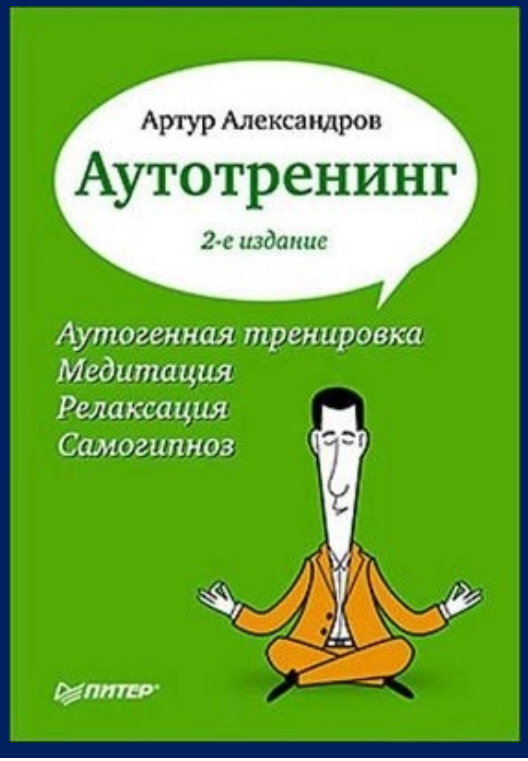
А. Г. Грецов
ЛУЧШИЕ УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ
САМОРЕГУЛЯЦИИ

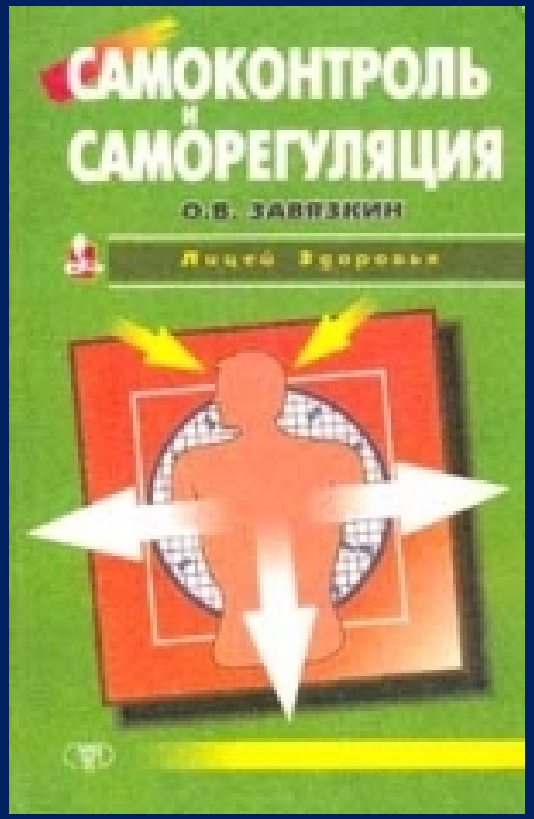
Б 88
М 801
В. И. Моросанова
САМОРЕГУЛЯЦИЯ
И ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ
ЧЕЛОВЕКА
Наука


СЕРГЕЙ
КЛЮЧНИКОВ
МАСТЕР
САМОРЕГУЛЯЦИИ
как реализовать
потенциал сознания
УПРАЖНЕНИЯ И ПСИХОТЕХНИКИ
новая психология саморазвития


А.Н. Арлычев
САМОРЕГУЛЯЦИЯ, ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, СОЗНАНИЕ

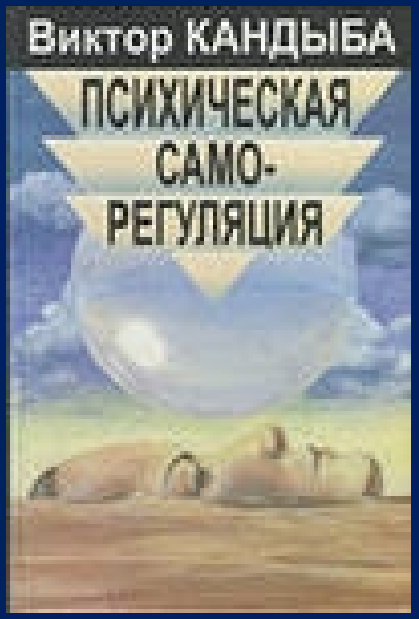

М.С. Шойфет
ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ
БОЛЬШОЙ СОВРЕМЕННЫЙ ПРАКТИКУМ


Артур Александров
Аутотренинг
2-е издание
Аутогенная тренировка
Медитация
Релаксация
Самогипноз
ПИТЕР

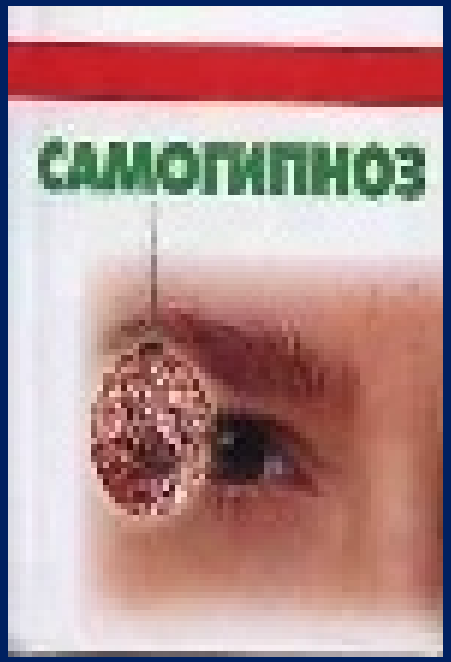

САМОКОНТРОЛЬ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ
О.В. ЗАВЬЯКИН

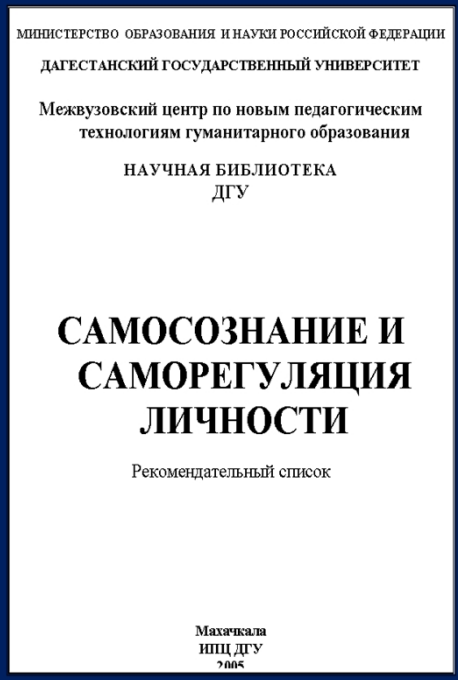
Эль Тат
ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ
Часть I
Начальные эзотерические навыки обретения внутренней гармонии
OZON.ru

Измени жизнь к лучшему!
Расслабься, потому что теперь ты
ВЫШЕ СТРЕССА!
Практическое руководство по саморегуляции
ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ВСЕХ
В. В. ШИШКОВ
А. И. НАХИМОВСКИЙ


Виктор КАНДЫБА
ПСИХИЧЕСКАЯ САМО-РЕГУЛЯЦИЯ

Дмитрий Петухов
Как это работает?
Гипноз, Самогипноз и Методы Психической Саморегуляции
Просто о сложном
www.egoland.ru


САМОГИПНОЗ


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Межвузовский центр по новым педагогическим технологиям гуманитарного образования
НАУЧНАЯ БИБЛИОТЕКА ДГУ
САМОСОЗНАНИЕ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ ЛИЧНОСТИ
Рекомендательный список
Махачкала
ИПЦ ДГУ
2005

Спасибо за внимание!
Baku 2015
1st EUROPEAN GAMES