

Предстартовые состояния в  
спорте.

Методы саморегуляции юного  
спортсмена

*Эмоции - это процесс отражения субъективного отношения человека к объектам и явлениям окружающего мира, другим людям и самому себе в форме непосредственного переживания*

- Эмоции выражают **состояние** индивида и его отношение к объекту.

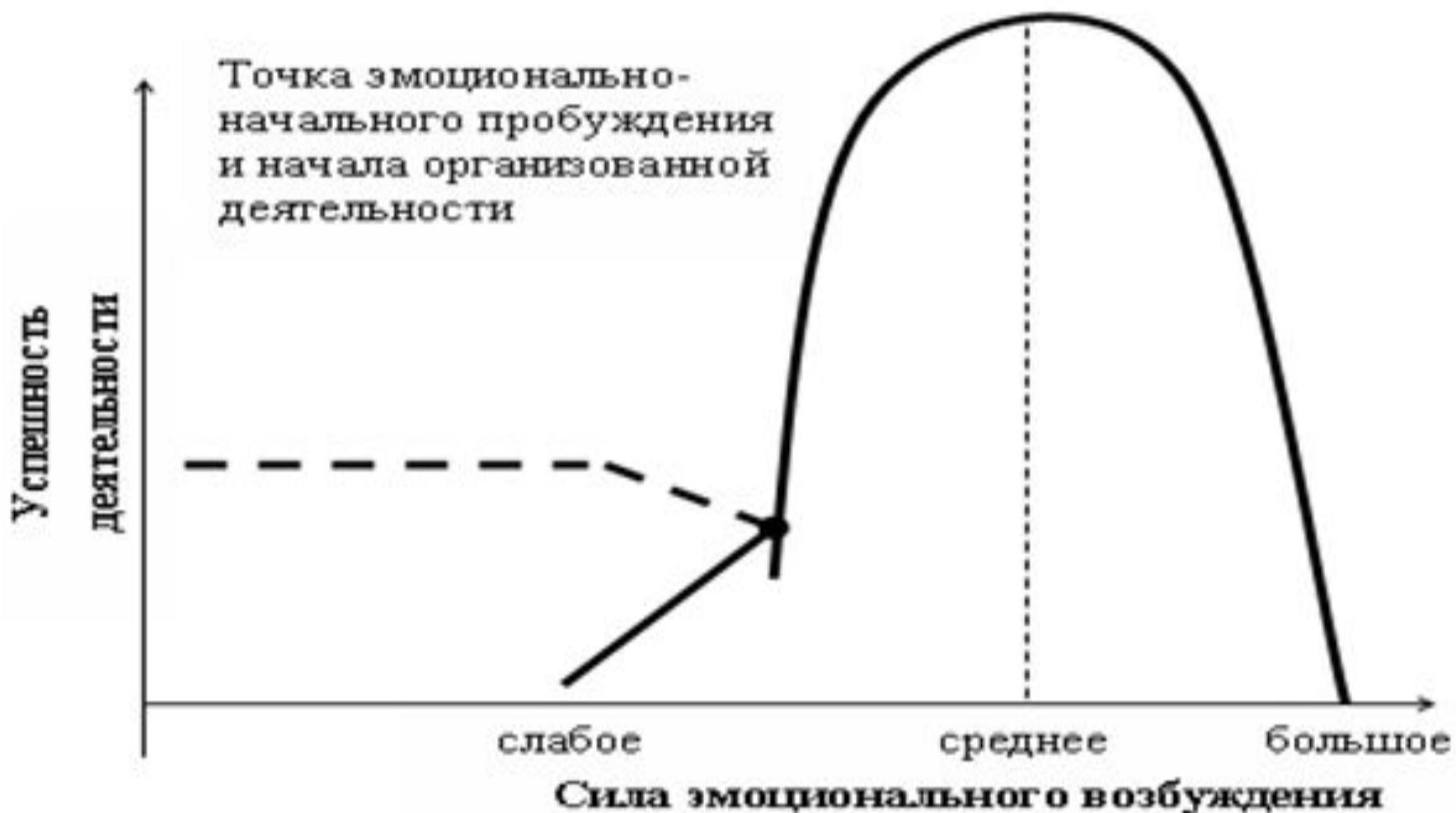
# Физиологические показатели при переживании различных эмоций

Эмоция	Изменение частоты сердечных сокращений	Изменение температуры тела
Гнев	Сильное увеличение	Сильное повышение
Страх	Сильное увеличение	Слабое понижение
Печаль	Сильное увеличение	Слабое повышение
Радость	Умеренное увеличение	Умеренное повышение
Удивление	Умеренное увеличение	Слабое понижение
Счастье	Слабое увеличение	Умеренное повышение

# Зависимость успешности деятельности человека от силы его эмоционального возбуждения

(по Д.О. Хеббу)

Дональд Олдинг Хебб - канадский физиолог и нейропсихолог



## Факторы, влияющие на выраженность предстартового волнения спортсменов

- **Значимость соревнований** (всегда личностна и не определяется рангом соревнований, например первенство по институту, может быть личностно более значимо, чем городские соревнования)
- **Наличие сильных конкурентов**
- **Условия соревнования** (торжественность открытия, отсрочка из-за погодных условий)
- **Поведение окружения спортсмена** (тренер и его накачка)
- **Индивидуально-психологические особенности спортсмена** (свойства нервной системы и темперамента: эм. напряжение легче возникает у спортсменов со слабой нервной системой, эм. возбудимых, имеющих высокий нейротизм)
- **Психологический климат в коллективе**
- **Присутствие значимых для спортсмена лиц на соревнованиях**
- **Степень овладения способами саморегуляции**

# Предстартовые эмоциональные состояния

- **3 основных эмоциональных состояний спортсменов:**
- Боевая готовность (Оптимум)
- Предстартовая лихорадка
- Предстартовая апатия

## Состояние боевой готовности (воодушевления)

- Состояние оптимальной степени нервного эмоционального возбуждения, наиболее благоприятно для выполнения соревновательной деятельности.
- **Что чувствует спортсмен?**
- «Плюсы» состояния
- - Подъем сил, энергии, активности, чувство вдохновения уверенность в успехе, намерен бороться с полной отдачей
- - обострено восприятие, особенно специализированное («чувство льда», «чувство клюшки»)
- - внимание сконцентрировано на предстоящей деятельности
- - мышление отличается быстротой, гибкостью, критично
- - высокая степень помехоустойчивости (к критическим замечаниям тренера, негативной реакции зрителей, провокациям соперников)
- «Минусы» состояния
- Выявлено, что в этом состоянии наряду с процессом возбуждения снижается произвольный контроль над действиями – вызвано развитием сильной рабочей доминанты (чревато фальстартами).

## Состояние предстартовой лихорадки

- Появляется при большом желании достичь успеха, сопровождается сильным э.м. возбуждением, неустойчивостью переживаний (одни переживания сменяются другими иногда противоположными по характеру)
- **Как проявляется?**
- - Капризность, упрямство, грубость с товарищами и с тренерами, снижение самокритичности
- - ухудшается память,
- - рассеяно внимание (спортсмен отвлекается на ненужные детали)
- - понижается гибкость и логичность мышления
- - нарушения сна (медленное засыпание, сон с мучительными сновидениями)
- - внешний вид спортсмена – руки и ноги дрожат, холодные на ощупь, на щеках – лихорадочный пятнистый румянец, суетливость, торопливость; нарушена способность к расслаблению, координации движения.
- - свои возможности такой спортсмен переоценивает и недооценивает возможности соперников – появление самоуверенности.
- - может появиться неуправляемый страх
- - изменения физиологических показателей: потеря аппетита, частота пульса, дыхания и артериальное давление повышены; пересыхание во рту, расстройство ЖКТ.
- Для спортсмена возбудимого круга – такое состояние наступает быстрее, чем для спортсменов тормозного типа, следовательно, учет индивидуальных особенностей спортсмена!



## Что способствует устранению предстартовой лихорадки?

- Более интенсивная, чем обычно разминка с помощью физических упражнений
- Воздействие авторитета тренера особенно для начинающих спортсменов (веселый тон тренера, «нет оснований для тревоги»)
- В ряде случаев предстартовая лихорадка благотворно сказывается на результатах

# Предстартовая апатия

- Когда длительное эмоциональное возбуждение спортсмена переходит в торможение – «спортсмен перегорел», также может появиться и при перетренированности спортсмена или когда его деятельность не вызывает у него интереса
- **Как проявляется?**
  - - Общая вялость, сонливость
  - - снижение быстроты движений, ухудшение координации
  - - ослабление внимания и процессов восприятия
  - - ослабление волевых процессов
  - - неуверенность в своих силах
  - - страх перед выступлением
  - - малая помехоустойчивость
  - - неспособность «собраться к старту»
  - - физиологически – урежением и неравномерностью пульса

# Факторы, влияющие на **выраженность** предстартового состояния

- **Опыт спортсмена**

- Польский психолог В. Навроцка определила обследовав около 800 человек, что в большей части предстартовые состояния с опытом имеют тенденцию к снижению, но это не правило.

- **Возрастные особенности**

- У юных спортсменов (14-18 лет) предстартовые состояния выражены больше, чем у взрослых.

- **Индивидуальные особенности спортсменов**

- Эмоционально возбудимые спортсмены демонстрируют большее предстартовое эмоциональное возбуждение, чем эмоционально невозбудимые.
- Также женщины более эмоционально возбудимы, чем мужчины.

- **Время возникновения предстартового возбуждения**

- Зависит от опыта, квалификации, мотивации и даже от развития интеллекта спортсмена.
- У высококвалифицированных спортсменов выраженное предстартовое возбуждение более приурочено к началу работы и выступления.
- - С повышением интеллекта повышается способность к прогностическому анализу предстоящей деятельности – отсюда повышение накала эмоций

# Чем чревато предстартовое состояние?

- - Быстрая истощаемость нервного потенциала
- - Появление раннего предстартового напряжения может возникать и вследствие того что спортсмены плохо тренированы и чувствуют себя неуверенно
- - Неуверенность приводит к раннему напряжению – к перегоранию и проигрышу
- - Стресс – сбой работы мышц антагонистов
- По данным А.Д. Ганюшкина:
- 30,8% спортсменов начинают испытывают предстартовое волнение за 1-2 часа до старта, 33,5% - утром в день соревнований,
- 20,1% - за день до соревнований;
- 10% за 2-3 дня до соревнований,
- 6% - за неделю.
-

# Рекомендации перед стартом

## ТРЕНЕР

- **Тренер должен выглядеть спокойным** – «у матери невротички – дитя невротик»
- Тренер внешне должен выглядеть - «**как будто приближается праздник**», всячески избегать паники! Передается на невербальном уровне!
- **Делать все как всегда!**
- **Не использовать стимулирующих установок**  
- типа: «жду от тебя»; «не волнуйся»; «ты должен»; «от этого зависит все» и т.д.
- «Старайтесь **не** стараться!»
- **Информация о противниках – дозированная**
- **Настрой на удовольствие от игры!**
- **Результат тогда когда о нем не думаешь!**

## Рекомендации перед стартом организация соревнования

- Правильно рассчитать время
- Выяснить расположение раздевалок, туалета – заранее
- Избегать общения с родителями, руководителями, репортерами
- Общение со спортивным врачом, массажистом – «Что-то у тебя мышца жесткая» - НЕЛЬЗЯ перед стартом

## 2. Диагностика предстартового состояния спортсмена

- **1. Метод наблюдения за внешними проявлениями спортсмена**
- **2. Метод измерения максимального мышечного усилия (динамометрия)**
- Этот метод позволяет судить о способности спортсмена мобилизовать свои силы. Увеличение показателя сравнения с фоновым перед стартом на 2-4 кг от фонового рассматривается как показатель состояния «боевой готовности», снижение на 3-4 кг свидетельствует об апатии.
- **3. Метод измерения коротких интервалов времени.** Испытуемому даётся задание запустить обычный секундомер и, не глядя остановить, после того как, по его мнению, прошло 10 секунд
- Укорочение обычной оценки отрезка времени в пределах 0,5-1,5 секунд характеризует оптимальное нервно-психическое напряжение, соответствующее состоянию боевой готовности
- Укорочение более 1,5 секунд свидетельствует о предстартовой лихорадке.
- Переоценка 10 секундного интервала на 1,5-2 секунды и более свидетельствует об апатии
- **4. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС).**
- Необходимо в течение нескольких соревнований выявить Ч.С.С., сравнивая её с результатами выступления участника на соревновании с его внешними проявлениями, с его отчётом о предстартовом состоянии, его ощущениями.
- Таким путём определяется **зона оптимальной частоты сердечных сокращений**, соответствующая состоянию боевой готовности.

# Психорегуляция

*«Тот, кто не управляет собой,  
становится объектом управления других»*

*(М. Икбал)*



## Цель психорегуляции

- Формирование особого психического состояния, способствующего наиболее полному использованию юным спортсменом своего потенциала, накопленного на тренировках.
- Специальные психотехнические упражнения раскрепощают ребенка-спортсмена, создавая у него **запас уверенности.**

## *Ментальный тренинг*

- Включает в себя:
- представление скоростных действий, которыми юный спортсмен опережает соперника;
- разнообразные действия, ставящие соперника в тупик;
- мощные удары и точная обводка соперника при защитных действиях.
- К приемам ментального тренинга относят:
- воспоминания об удачно сыгранных матчах с выделением ситуации красивого броска,
- вытеснение мыслей о возможном успехе или неуспехе мыслями о тактической целесообразности тех или иных игровых действий,
- представление о сопернике, отстающем во времени в своих игровых действиях, представление сложных многоходовых игровых ситуаций и др.

## *Деактуализация соперника*

- Подчеркивается преимущество данного спортсмена перед соперником в тактической подготовленности и в способности не только принять правильное решение, но и последовательно реализовать его.

## *Визуализация*

- Юному спортсмену предлагается представлять игровые действия в сочетании плавных и быстрых жестких движений;
- Наблюдение за собой как бы со стороны, когда оригинальными тактическими действиями соперник ставится в беспомощное положение;
- Визуализация активных атакующих действий;
- Представление о себе как о спортсмене, действующем смело и раскованно

## Изменение направленности сознания

- **1. Отключение** состоит в умении думать о чем угодно, кроме обстоятельств, вызывающих психическое напряжение. Такое отключение требует проявления волевых усилий с помощью которых человек старается включить в сферу сознания (путем концентрации внимания) посторонние объекты, ситуации и т.д.
- **2. Переключение** связано с концентрацией внимания и направленностью сознания на какое-нибудь интересное дело (чтение книги, просмотр кинофильма, экскурсию)
- **3. Отвлечение** состоит в ограничении сенсорного потока: пребывание в тишине с закрытыми глазами, в спокойной расслабленной позе, актуализации в представлении ситуаций в которых человек чувствует себя легко и свободно

# Использование дыхательных упражнений

- Изменяя произвольно режим дыхания, человек изменяет и режим своей психической деятельности.
- **1. Полное брюшное дыхание** вдох через нос при расслаблении и слегка опущенных плечах наполняются воздухом нижние отделы легких - живот все более выпячивается, затем вдохом поднимается грудная клетка, плечи и ключицы.
- Полный выдох выполняется в той же последовательности: постепенно втягивается живот, опускаются грудная клетка, плечи и ключицы
- **2. Полное дыхание в определенном ритме** (лучше в темпе ходьбы): полный вдох на 4, 6, 8 шагов. Затем задержка дыхания, равная половине шагов сделанных при вдохе. Затем полный выдох - опять на то же количество шагов – затем опять короткая задержка.
- 3. То же что и второе только через сжатые губы.

# Аутогенная тренировка

- ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА
- 1. положение сидя («поза кучера»)
- 2. положение полулежа
- 3. положение лежа.
- Для большей сосредоточенности внимания рекомендуется выполнять упражнения с закрытыми глазами.
- Занятия аутогенной тренировкой проводятся в группах 1-2 раза в неделю, продолжительность занятий от 20 минут до 1,5 часов.
- + формулы самовнушения

# Самовнушение по Куэ

- Самовнушение – это психотерапевтическая методика, основанная на внушении каких-либо мыслей, желаний, ощущений самому себе.
- Спортсмену рекомендуется лежать, перед засыпанием и при пробуждении до **тридцати раз** повторять одну и ту же формулу самовнушения, отражающую содержание переживаний.
- Достоинством метода наряду с его простотой является активное привлечение к оказанию помощи самого человека.