

# Предстартовый синдром. Психологическая подготовка спортсмена.

Кружок «Спортивный туризм»

Руководитель: Паршина Н.В.

Любой спортсмен знает, что соревнование – это не только испытание физических качеств. Уровень психической нагрузки соревновательной деятельности несравненно выше тренировочной, в чем, наверное, и состоит особая притягательность спорта. Кому из спортсменов не приходилось испытывать перед состязанием странное состояние, когда ощущается дрожь во всем теле, онемение в ногах, беспокойно лезут в голову навязчивые мысли о падениях, вкрадываются сомнения в исходе своего выступления. Это так называемое «предстартовое состояние»... Влияние предстартового состояния на организм неоднозначно. Оно или значительно возбуждает нервную систему, и под действием его спортсмен теряет самоконтроль, или же, наоборот, происходит сильная заторможенность нервной системы, ведущая к скованности и мешающая свободе действий. Оптимальное состояние находится как раз где-то посередине, когда человек держит под контролем свое психологическое состояние.



Психологическая подготовка к конкретному соревнованию заключительный этап всей психологической подготовки, проводившейся в процессе учебно-тренировочной и воспитательной работы. Важнейшая задача этого этапа - формирование оптимального психического предстартового состояния, при котором спортсмен не только способен проявить свои лучшие спортивные качества, но и превзойти их. Еще задолго до начала игры, схватки у спортсмена рефлексивно возникает напряженность, волнение, повышается частота сердечных сокращений, происходит изменение мышечного тонуса. Результирующее проявление таких ответных реакций психики, физиологических и двигательных функции организма на предстоящую спортивную борьбу называют предстартовым состоянием. При помощи этих реакций идет настройка функций организма на все виды нагрузок приближающихся соревнований. Это дает возможность спортсмену к моменту начала игры мобилизовать все свои качества и возможности. Однако если такие процессы, особенно эмоциональное возбуждение, выходят из оптимальных пределов, то они отрицательно сказываются на действиях детей.



# Предстартовая лихорадка

При возбужденной нервной системе спортсмена буквально бьет предстартовая лихорадка (чрезмерно высокий уровень эмоционального возбуждения). Это состояние проявляется в сильном волнении, тревоге, повышенной нервозности (раздражительности), неустойчивости настроения (резком переходе от бурного веселья к слезам), беспричинной суетливости, рассеянности, ослаблении памяти, снижении остроты восприятия, повышенной отвлекаемости внимания, понижении гибкости и логичности мышления, неадекватных реакциях на обычные раздражители, капризности, переоценке своих сил (излишней самоуверенности), неспособности полностью контролировать свои мысли, чувства, настроение и поведение, неоправданной торопливости. Высокое нервно-психическое напряжение понижает работоспособность мышц и притупляет мышечно-двигательное чувство, ухудшает способность к расслаблению, нарушает координацию движения.



# Стартовая апатия

Прямая противоположность описанному выше состоянию – стартовая апатия (относительно низкий уровень эмоционального возбуждения из-за возникновения охранительного торможения и ослабления возбуждения). Ей соответствуют вялость, сонливость, отсутствие желания соревноваться, угнетенное настроение, неуверенность в своих силах, отсутствие интереса к соревнованиям, ослабление внимания, притупление остроты восприятия, снижение продуктивности памяти и мышления, ухудшение координации привычных действий, неспособность собраться к моменту старта, резкое снижение волевой активности.





# Боевая готовность

Лучшее состояние спортсмена перед стартом называется боевой готовностью и характеризуется оптимальным уровнем эмоционального возбуждения. Этому состоянию соответствуют выраженные, но умеренные вегетативные сдвиги. Психологический синдром: напряженное ожидание старта, возрастающее нетерпение, легкое, а иногда значительное эмоциональное возбуждение, трезвая уверенность в своих силах (реальная оценка своих сил), высокая мотивация деятельности, способность сознательно регулировать свои мысли, чувства, поведение и управлять ими, личная заинтересованность спортсмена в участии в данных соревнованиях, хорошая концентрация внимания на предстоящую деятельность, обострение восприятия и мышления, высокая помехоустойчивость по отношению к неблагоприятным факторам.



# Средства регуляции предстартовым состоянием

- ❖ *Голос тренера*
- ❖ *Разминка*
- ❖ *Дыхательные упражнения*
- ❖ *Массаж*
- ❖ *Переключение внимания*
- ❖ *Словесное воздействие спортсмена на себя*

# Голос тренера

Одним из средств регуляции предстартовых состояний является беседа тренера со спортсменом. Пред соревнованиями тренер должен в спокойном тоне напомнить спортсмену о деталях тактического плана выступления, привести факты, доказывающие, что спортсмен в состоянии завершить соревнования с положительным результатом. Однако нельзя ограничиваться только беседой. Необходимо, чтобы спортсмен научился сам снижать или даже полностью снимать отрицательную предстартовую напряженность.



# Разминка

**Разминка** — комплекс физических и интеллектуальных упражнений и приемов, направленных на подготовку физических и психических функций организма к предстоящей напряженной работе на дистанции. И, пожалуй, еще большее значение она имеет как средство, содействующее формированию благоприятного эмоционального предстартового состояния.

В зависимости от формы предстартового состояния спортсмена и его индивидуальных особенностей в разминку нужно включать различные физические упражнения, применяя при этом средства регулирования психических процессов. При стартовой лихорадке, например, рекомендуется в разминку включать успокаивающие ритмичные однообразные движения с широкой амплитудой. Темп исполнения от медленного до очень медленного.

При наличии у спортсмена признаков стартовой апатии Следует подбирать энергичные разогревающие, возбуждающие, аритмичные движения, разнообразные по форме и направлению. Темп выполнения быстрый, неравномерный, включающий рывки.

# Дыхательные упражнения

Для снижения излишнего предстартового волнения следует применять глубокий вдох и медленный полный выдох с расслаблением мышц. Для этого подходит формула “4-2-4”. На четыре счёта делается глубокий, медленный вдох, на два счёта- задержка дыхания, на четыре счёта медленный выдох. При стартовой апатии необходимо употреблять частые глубокие вдохи и резкие напряженные выдохи в ускоренном темпе.

# Массаж

Для снятия чрезмерной напряженности перед стартом при наличии симптомов стартовой лихорадки можно проводить успокаивающий массаж. Вывести спортсмена из состояния стартовой апатии помогает возбуждающий массаж, поднимающий общий мышечный тонус и активизирующий психические процессы.



# Переключение внимания

Смысл умственных действий заключается в переключении сознания спортсмена от мучительных, тревожных раздумий на деловую сторону. Он должен мысленно представить и «проиграть» возможные ситуации и найти наилучшие варианты своих действий. Такое образное представление можно сопровождать мысленным проговариванием выполнения действий или даже обсуждением их с тренером или товарищем по команде. Исключительно важно при этом не допустить навязчивых мыслей о возможных неудачах или о победе во что бы то ни стало. Главным здесь должно быть стремление достигнуть лучшего результата, выгоднейшей позиции, лучшего выхода из любой обстановки, не исключая победу.

# Словесное воздействие спортсмена на себя

Словесное воздействие спортсмена на себя может иметь форму: самоубеждения и самоободрения — путем многократного мысленного повторения фраз: «Все хорошо», «Все в одинаково трудных условиях, не только я», «Хорошо брал старт и в более жестких условиях и на этот раз стартую удачно», «Противники равны мне по силам, а кое в чем могут и проиграть» и т. п.; самоуспокоения — словами: «Я спокоен», «Я готов к старту», «Условия были и хуже, это меня не беспокоит», «Все будет, удачно» и т. д.; самоприказов — повторением слов: «Спокойнее, не суетиться!», «Все внимание старту/бою!», «Точнее движения!» и т. п. Эффективность словесного воздействия на форму и уровень психического состояния зависит от умения спортсмена (и тренера) выделить ключевой критерий и правильно подобрать наиболее действенные слова и фразы внушения для каждого конкретного момента. Наибольший эффект от приемов саморегуляции может быть получен, если ими пользоваться не эпизодически и не только при подготовке к ответственным соревнованиям, а включать их в процесс всей учебно-тренировочной работы. Иными словами, каждый спортсмен и каждый тренер должны овладеть культурой психических функций.

Весь смысл мероприятий психологической подготовки заключается в том, чтобы в процессе тренировок и соревнований спортсмены приобрели способность и умение мобилизовать и концентрировать свои психические и физические возможности для эффективной реализации спортивно-технической подготовки в условиях напряженной и жесткой борьбы. Самостоятельная работа спортсмена и компетентная, аргументированная, направляющая, с учетом личностных качеств спортсмена, помощь тренера — основные факторы на пути достижения высших результатов в спорте.

