

МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Тема:

«Психологическая подготовка к соревнованиям»

Методист:

Гусейнов Р.З

Ноябрь 2019г

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ

Задолго до соревнований каждый спортсмен должен подвергнуть тщательному анализу все объективные и субъективные трудности и планомерно готовиться к их преодолению. Свою работу рекомендуется строить по плану, в котором должны найти отражение основные вопросы психологической подготовки. А. Ц. Пуни (1969) и П. А. Рудик (1974) формулируют их следующим образом:

- сбор информации об условиях соревнований и вероятных соперниках;
- оценка и самооценка тренированности спортсмена перед соревнованием;
- постановка конкретной цели и задачи участия в соревнованиях;
- программирование предстоящей соревновательной деятельности, составление тактических вариантов;
- формирование чувства уверенности в себе;
- формирование оптимального эмоционального состояния;
- овладение приемами психической саморегуляции.

Сбор достоверной информации о предстоящих соревнованиях (место, время года, климатические особенности, условия соревнований, их программа, график, данные об основных соперниках, их спортивной форме, последних достижениях и т. п.) имеет чрезвычайно важное значение, особенно сведения об основных конкурентах. Располагая такими данными, спортсмен имеет возможность целенаправленно готовить себя к преодолению определенных трудностей, конкретизировать свои задачи.

Однако нужно иметь в виду, что полной и достоверной информации о предстоящих соревнованиях, как правило, не бывает. Поэтому нужно быть готовым к непредвиденным ситуациям и трудностям как объективного, так и субъективного характера. Ю. А. Киселев (1965) к трудностям объективного характера относит неожиданно возникающие препятствия:

- непривычные условия соревнований (малознакомая грудная трасса, отсутствие места для разминки, резкое изменение метеоусловий и т. п.);
- неудачная жеребьевка;
- непредвиденно сильный состав соперников (спортсмены с высокими спортивными титулами, званиями и пр.);
- действия других людей (необъективное судейство, реакция зрителей, действия тренера, товарищей по команде и пр.);
- нарушения распорядка соревнований (задержка соревнований, перенос старта

И. П. Волков (1973) сообщает, что под влиянием идеомотор-[ой тренировки, которая проводилась в группе пловцов сразу же [осле успокаивающей части аутогенной тренировки, частота сердечных сокращений увеличивалась на 12—18 ударов в 1 мин, а "частота дыхания—на 3—6 вдохов в 1 мин. Он же провел сравнительную оценку реальной разминки и идеомоторной тренировки на результат проплывания отрезков 25, 50 и 100 м. Оказалось, что после одной только идеомоторной разминки пловцы проплывали два отрезка по 25 м за 13,4 и 13,6 с. После действительной разминки в воде те же отрезки они проплывали за 13,4 и 13,8 с. На дистанции 50 м после идеомоторной разминки результат был 30,2 с, а после реальной разминки — 30,4 с. Средний результат плавания на 100 м оказался после идеомоторной разминки 1 мин 13,5 с, а после разминки в воде — 1 мин 13,2 с/

По данным А. Ц. Пуни, после идеомоторной тренировки достигается улучшение точности движений на 34%, их быстроты— на 16,8%, силы—на 3,3%.

Многие спортсмены, перед тем как выполнить упражнение, проделывают его мысленно. Такая тренировка может пригодиться спортсменам-летчикам в их наземной подготовке, спортсменам-подводникам для отработки техники старта, поворотов, парашютистам для совершенствования акробатических фигур и другим представителям технических и военно-прикладных видов спорта при оттачивании и шл'ифовке отдельных упражнений или их элементов.

Идеомоторная тренировка помогает не только в отработке техники движений. Она дает возможность представлять движения и во временных отрезках. Кроме того, это прекрасное средство переключения внимания. Когда перед стартом нервы напряжены, такая «разминка» поможет спортсмену сосредоточиться, собраться с силами, отвлечься от ненужных переживаний.

Чувство уверенности основывается на трезвой и объективной оценке своих сил и сил соперников. Уверенность возрастает под воздействием самовнушений, которые следует проводить постоянно, особенно при проигрывании различных тактических приемов и ситуаций, которые могут возникнуть в ходе предстоящих соревнований. Заслуженный мастер спорта М. Умаров об этом сказал так: «Прежде чем победить противника на линии огня, нужно победить его в собственном сознании».

Большой помехой в спорте является излишняя психическая напряженность спортсмена. Нередко она возникает от непродуманных действий наставников, их чрезмерного усердия и рвения достичь победы любой ценой. Постоянные напоминания о долге, навязчивые разговоры о том, что спортсмен должен во что бы то ни стало победить, порождают нервозность, выбивают из колен задолго до соревнований. Например, один из авторитетных тренеров по стрельбе требовал от своих питомцев, находившихся на Олимпийских играх в Токио, даже засыпать с мыслью о золотой медали (А. Ц. Пуни, 1969). А. Ц. Пуни (1969), Л. Д. Гиссек, Н. А. Худатов и др. (1972) рекомендуют оберегать спортсменов от подобных приемов навязчивого внушения значимости предстоящего выступления в соревнованиях.

Вместе с тем каждый квалифицированный спортсмен, используя приемы аутогенной тренировки, должен овладеть способностью управлять своей психикой, создавать у себя в ответственные моменты оптимальное эмоциональное состояние. Примерные формулы самовнушения: «Я могу одолеть сильного противника. Могу проявить свою волю, умение, настойчивость. Основная моя цель — занять первое место. Могу успешно выступать в любых условиях. Чем хуже погода и другие условия, тем больше я мобилизован, тем

И. П. Волков (1973) сообщает, что под влиянием идеомоторной тренировки, которая проводилась в группе пловцов сразу же [осле успокаивающей части аутогенной тренировки, частота сердечных сокращений увеличивалась на 12—18 ударов в 1 мин, а частота дыхания—на 3—6 вдохов в 1 мин. Он же провел сравнительную оценку реальной разминки и идеомоторной тренировки на результат проплывания отрезков 25, 50 и 100 м. Оказалось, что после одной только идеомоторной разминки пловцы проплывали два отрезка по 25 м за 13,4 и 13,6 с. После действительной разминки в воде те же отрезки они проплывали за 13,4 и 13,8 с. На дистанции 50 м после идеомоторной разминки результат был 30,2 с, а после реальной разминки — 30,4 с. Средний результат плавания на 100 м оказался после идеомоторной разминки 1 мин 13,5 с, а после разминки в воде — 1 мин 13,2 с/

По данным А. Ц. Пуни, после идеомоторной тренировки достигается улучшение точности движений на 34%, их быстроты— на 16,8%, силы—на 3,3%.

Многие спортсмены, перед тем как выполнить упражнение, проделывают его мысленно. Такая тренировка может пригодиться спортсменам-летчикам в их наземной подготовке, спортсменам-подводникам для отработки техники старта, поворотов, парашютистам для совершенствования акробатических фигур и другим представителям технических и военно-прикладных видов спорта при оттачивании и шлифовке отдельных упражнений или их элементов.

Идеомоторная тренировка помогает не только в отработке техники движений. Она дает возможность представлять движения и во временных отрезках. Кроме того, это прекрасное средство переключения внимания. Когда перед стартом нервы напряжены, такая «разминка» поможет спортсмену сосредоточиться, справиться с силами, отвлечься от ненужных переживаний.

Чувство уверенности основывается на трезвой и объективной оценке своих сил и сил соперников. Уверенность возрастает под воздействием самовнушений, которые следует проводить постоянно, особенно при проигрывании различных тактических приемов и ситуаций, которые могут возникнуть в ходе предстоящих соревнований. Заслуженный мастер спорта М. Умаров об этом сказал так: «Прежде чем победить противника на линии огня, нужно победить его в собственном сознании».

Большой помехой в спорте является излишняя психическая напряженность спортсмена. Нередко она возникает от непродуманных действий наставников, их чрезмерного усердия и рвения достичь победы любой ценой. Постоянные напоминания о долге, навязчивые разговоры о том, что спортсмен должен во что бы то ни стало победить, порождают нервозность, выбивают из колеи задолго до соревнований. Например, один из авторитетных тренеров по стрельбе требовал от своих питомцев, находившихся на Олимпийских играх в Токио, даже засыпать с мыслью о золотой медали (А. Ц. Пуни, 1969). А. Ц. Пуни (1969), Л. Д. Гиссек, Н. А. Худатов и др. (1972) рекомендуют оберегать спортсменов от подобных приемов навязчивого внушения значимости предстоящего выступления в соревнованиях.

Вместе с тем каждый квалифицированный спортсмен, используя приемы аутогенной тренировки, должен овладеть способностью управлять своей психикой, создавать у себя в ответственные моменты оптимальное эмоциональное состояние. Примерные формулы самовнушения: «Я могу одолеть сильного противника. Могу проявить свою волю, умение, настойчивость. Основная моя цель — занять первое место. Могу успешно выступать в любых условиях. Чем хуже погода и другие условия, тем больше я мобилизован, тем больше мое воодушевление, тем сильнее моя воля к победе».

При самовнушениях целей и задач важно, в какой форме они выражаются: 1) достичь победы; 2) избежать поражения. По данным А. А. Палояна (1974), установки первого типа реализуются в 84%, второго — лишь в 31% случаев.

Психологический настрой спортсмена во многом определяется уровнем подготовки, степенью тренированности. О. А. Черников (1970), П. А. Рудик (1974) выделяют следующие признаки высокой степени тренированности:

чрезвычайная быстрота протекания психических процессов;
способность осуществлять полный контроль над своими действиями и руководить ими;

расширенный объем внимания;

уверенность в своих силах;

воля к победе, целеустремленность;

высокий уровень специализированных восприятий («чувство воды», «чувство машины» и т. п.);

наличие адекватного эмоционального состояния;

помехоустойчивость.

Рассматривая эти признаки, легко убеждаешься, что каждый из них можно воспитать у себя с помощью аутогенной тренировки и соответствующих самовнушений.

Моделируя в образных представлениях соревновательные ситуации, внушайте себе постоянную эмоциональную устойчивость способность регулировать свое состояние, помехоустойчивость:

«Я свободно могу руководить своими переживаниями».

«Я постоянен в своих намерениях и желаниях показать высокий спортивный результат».

«Внешние помехи для меня совершенно безразличны». «С каждой тренировкой все сильнее и сильнее моя воля». «Я волевой человек, могу преодолеть любые трудности». Девизом спортсмена должны быть замечательные слова Н. Г. Озолина ((1958): «И самые высокие рекорды нужно штурмовать просто, без преклонения перед ними, надеясь только на самого себя».

Накануне соревнований рекомендуется провести успокаивающую часть аутогенной тренировки, совершить прогулку в лес, на речку, посмотреть легкий веселый кинофильм, послушать любимую музыку и т. п. Вновь трезво оцените свои силы, сопоставьте их с силами соперников. Внушайте себе превосходство, уверенность. Продумайте весь ход предстоящей борьбы. Попытайтесь создать у соперников ошибочное представление о своих силах и возможностях. Постарайтесь своевременно лечь спать, хорошо отдохнуть. Если сон не ладится — примените известные уже вам приемы самовоздействия.

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА И САМОВНУШЕНИЯ В ДНИ СОРЕВНОВАНИИ

Каждый спортсмен волнуется перед стартом. Один больше, фугой меньше. Неблагоприятные предстартовые реакции проявляются в виде чрезмерного возбуждения (нервозность, суетливость, говорливость, волнение) или выраженного угнетения (подавленность, слабость, апатия). И в том и в другом случае можно повлиять на состояние спортсмена. Большая роль в этом принадлежит тренеру. Хорошо зная характер и возможности своего питомца, он может оказать на него соответствующее воздействие. По многое зависит и от самого спортсмена.

Положительное воздействие оказывают приемы аутогенной тренировки и

самовнушений. В зависимости от предстартового состояния, а также от вида спорта применяется успокаивающая или мобилизующая часть аутогенной тренировки. Там, где не нужны большие физические нагрузки (стрелковый спорт, авиационные виды спорта, радиоспорт и др.) уместно применение успокаивающей части аутогенной тренировки и самовнушений типа:

«Я спокоен, меня ничто не выводит из равновесия».

«Мое возбуждение не снижает боеспособности».

«Мое внимание направлено на борьбу с противником».

«Я способен побеждать в трудных условиях».

В видах спорта с большими физическими нагрузками (многоборья, подводный спорт и др.) перед стартом целесообразно применять мобилизующую часть аутогенной тренировки. Мотив самовнушений: «Должен—хочу—могу» А. С. Егоров, 1970).

Очень ответственен момент старта. Нужно внушать себе уверенность в том, что старт будет взят успешно.

Перед стартом спортсмен напряжен, тонус мозговых сосудов повышен. Это может привести к снижению кровоснабжения моторных зон коры головного мозга и повлиять на результативность последующей мышечной деятельности. В. И. Яхонтов (1976) рекомендует для улучшения кровоснабжения головного мозга перед стартом проделать вращательные движения головой в разные стороны. По данным автора, десятикратное вращение головы увеличивает амплитуду пульсовой волны на 20—30%.

На старте все внимание должно быть сконцентрировано на сигнале стартера. Формула самовнушения:

«Все вокруг перестало существовать для меня».

«Я связан только с сигналом стартера».

«Я сразу слышу сигнал и мгновенно реагирую на него». Необходимо заранее адаптировать себя к возможным фальстартам. Здесь помогают самовнушения типа:

«Фальстарты увеличивают мою решимость в борьбе».

«Фальстарты меня еще больше мобилизуют».

«Фальстарты для меня—это самая лучшая тренировка».

В ходе соревнований нужно внушать себе уверенность в своих силах, мгновенную реакцию и т. п.:

«Мысли появляются быстро. Мгновенно оцениваю ситуацию».

«Интуитивно разгадываю замыслы противника».

«Инициатива в моих руках».

«Я хозяин положения».

В командных соревнованиях важно выработать в себе умение подавлять чувство досады, возмущения при ошибочных действиях товарищей по команде. Упреки ничего, кроме вреда, для команды не приносят.

Готовясь к соревнованию, спортсмен должен продумать каждую деталь своего поведения, хорошо отработать умение расслабиться и успокаиваться, чтобы заранее не «перегореть», тщательно продумать и усвоить манеру держаться, в которой должна отражаться уверенность, настойчивость. Такое поведение является своего рода психологическим оружием. Очень важно сохранять самообладание как перед стартом, так и в перерывах между выступлениями. Успокаивающим образом действуют прослушивание любимой музыки, просмотр журналов, чтение книг, прогулка на свежем воздухе, перенесение мыслей и внимания на картины при родах, отвлечение монотонной работой (проверка техники и снаряжения, мелкий ремонт и т. п.). Избегайте

резких движений, не суетитесь. Мысленно контролируйте свою мимику и каждое движение. Подгоняйте их под поведение спокойного, уравновешенного человека. Прodelайте несколько физических упражнений в замедленном темпе. Попеременно расслабьте мышцы рук, ног, туловища, лица. Задержите дыхание до предела, а затем дышите спокойно и медленно. Вот вы и успокоились.

Если вы угнетены, подавлены, нужно прибегнуть к некоторым приемам возбуждения нервной системы, мобилизации сил. Здесь также уместно вмешательство тренера, капитана команды, более опытного спортсмена. Но никаких «накачек» и угроз! Кроме вреда, они ничего не дают. В спокойном тоне нужно убедить товарища в его силах и возможностях. Здесь уместны похвала, убеждение, требование, основанное на трезвой оценке сил. Словесные самоубеждения, самоприказы должны быть направлены на повышение общего тонуса и мобилизацию всех духовных и физических сил (мобилизующая часть АТ). Кроме того, полезно воспроизвести в памяти свои успешные выступления и победы в соревнованиях, вспомнить настроение, которое сопутствовало им и мысленно вжиться в него. Убедить себя в успешном исходе предстоящего соревнования. Помните, что возбуждающим образом действуют энергичные движения, кратковременная гипервентиляция, холод на затылок, крестец, подколенные ямки. Обычно перечисленных приемов бывает достаточно для того, чтобы снять или повысить возбуждение, ввести в нормальное русло течение предстартового состояния.

Если вы в достаточной мере овладеете аутогенной тренировкой, то сможете довольно быстро справиться с неблагоприятными предстартовыми реакциями.

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА И САМОВНУШЕНИЯ ПОСЛЕ СОРЕВНОВАНИЙ

После соревнований необходим полноценный отдых для восстановления сил, снятия возбуждения нервной системы. Если в первые часы, сутки усилия спортсмена направлены на полное расслабление, нормализацию физиологических функций организма, то в последующие дни приемы аутогенной тренировки и самовнушения должны помочь ему выработать правильное отношение к итогам оставшегося позади выступления.

Для решения ближайшей задачи применяются приемы, направленные на релаксацию мышц, расширение кровеносных сосудов основных мышечных групп, а также сердечной мышцы, брюшной полости. Формулы самовнушений помогают успокоению нервной системы, восстановлению сил и психического равновесия:

«Я успокаиваюсь, успокаиваюсь».

«Мое сердце успокаивается».

«Мое сердце спокойно».

«Сердце сокращается спокойно, ритмично».

«Моему сердцу тепло, приятно».

«Кровеносные сосуды сердца расширились».

«Сердце хорошо питается».

«Сила сердца восстанавливается».

«Мой пульс удерживается. Мое артериальное давление снижается, нормализуется».

«Мое дыхание успокоилось. Дыхание ровное, ритмичное». «Чувствую приятное тепло в подложечной области».

«Приятное тепло и приятное спокойствие распространяются по всей брюшной полости. Организм восстанавливает свою силу выносливость, работоспособность».

Тяжелая атлетика

Силовые виды спорта всегда были популярны среди спортсменов и людей, стремящихся вести здоровый образ жизни. В последние десятилетия это направление в спорте развивается особенно бурно, широкое распространение получили такие относительно новые виды, как бодибилдинг, пауэрлифтинг, бенчпресс, армрестлинг. И основная проблема, с которой столкнулись спортсмены и тренеры, это практически полное отсутствие мало-мальски грамотных систем тренировочного процесса в этих видах спорта. Причина ясна и достаточно объективна — их относительная новизна и недостаток теоретической базы. И почти единственный способ создания методики тренировки — это механическое заимствование из других видов, большей частью — из тяжелой атлетики.

Советская школа тяжелой атлетики в 60-90-е гг. была, несомненно, ведущей в мире. Научно обоснованные методики определяли не только системы тренировок отечественных атлетов, но и развитие всего мирового спорта в целом. В стране регулярно проводились научные конференции, семинары ведущих тренеров и ученых, была собрана огромная база данных по системам тренировок различных школ и направлений. Все это анализировалось, обобщалось и систематизировалось. Можно сказать, что в тяжелой атлетике был разработан и широко использовался научный системный подход. Под системным подходом здесь и далее мы будем подразумевать определенные действия для достижения запрограммированного результата. Существовало целое научное направление. Были защищены сотни диссертаций, написаны тысячи научных статей и монографий. Результаты немедленно внедрялись в реальный тренировочный процесс. Руководителями сборных команд являлись крупнейшие ученые: Воробьев А. Н., Медведев А. С., Прилепин А. С. и др.

В методиках подготовки в других атлетических видах спорта в данный момент в нашей стране царит полный хаос. Механический перенос из тяжелой

атлетики не дает желаемых результатов, так как цели, стоящие перед спортсменами, совершенно разные, соответственно разные и промежуточные задачи, и способы их выполнения. Большинство параметров – и нормы тренировочных нагрузок, и схемы построения тренировок, и этапы становления спортивного мастерства, и способ проявления максимальной силы – у штангистов и представителей атлетических видов в принципе не могут быть одинаковыми.

Кроме того, каждый тренер использует «свою» систему, но использует ее в «закрытом» режиме. Общение между тренерами и отдельными школами практически сведено к нулю, открыто пропагандируются только западные методики, которые по сути своей являются не чем иным, как просто рекламоносителями для отдельных чемпионов и производителей пищевых добавок.

Как уже отмечалось выше, атлетические виды спорта многообразны, и каждый из них обладает своими особенностями, поэтому для каждого вида были разработаны специальные системы, учитывающие его специфические закономерности.

Армрестлинг можно отнести к силовым видам с определенной долей условности, так как по сути проявляемых качеств это скорее спорт скоростно-силовой, в котором огромную роль играет тактико-техническая подготовленность спортсменов. По последнему показателю армрестлинг приближается к борьбе. Поэтому присоединение армрестлинга к силовым объясняется не только научной классификацией видов спорта, а тем, что традиционное представление о силе напрямую связано с борьбой на руках.

Армрестлинг, в нынешнем его состоянии, далеко не та молодежная забава, которой издавна увлекались люди, чувствующие избыток сил. Армрестлинг – это полноценный и увлекательный вид спорта с хорошо разработанной системой тренировки и проведения соревнований.