

СРЕДСТВА РЕГУЛИРОВАНИЯ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ БОРЦОВ

Желнерович В.Г., Григоревич И.В., Авхимович Ю.А.

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

Введение. Одна из острейших проблем подготовки квалифицированных борцов - управление эмоциональным состоянием спортсменов перед соревнованиями. Практика показывает, что с приближением ответственных соревнований, как правило, усиливается трудноуправляемое предстартовое состояние и многим борцам трудно показать свое мастерство и добиться высокого результата, к которому они потенциально готовы [1].

Цель исследования. Проанализировать средства регулирования предстартового состояния борцов для совершенствования учебно-тренировочного процесса в университете.

Методика и организация исследования. В работе применялись следующие методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы, публикаций в периодической печати по проблемам исследования, изучение и обобщение педагогического опыта. Педагогические наблюдения проводились на мужском и женском контингенте студентов-борцов Белорусского государственного педагогического университета.

Результаты исследования. Эмоциональное перевозбуждение спортсменов накануне соревнований проявляется чаще всего в форме стартовой лихорадки или стартовой апатии.

Стартовая лихорадка - это преобладание процесса возбуждения над процессом торможения [2]. Борец при этом выглядит чрезмерно возбужденным, проявляет излишнюю физическую и психическую активность, отличается повышенной тревожностью, беспокойством, суетливостью, неустойчивостью настроения, раздражительностью, капризностью, упрямством. Он с трудом засыпает, спит беспокойно. У

спортсмена учащается сердцебиение, возникает ненужное мышечное напряжение и т.д.

Стартовая апатия - это преобладание процессов торможения над процессами возбуждения [2]. Борец при этом теряет интерес к соревнованию, становится безынициативным, вялым, подавленным, сонливым. У него ослабляются процессы восприятия явлений и реагирования на внешние раздражители, ухудшается координация движений, особенно при сложных технических действиях.

Гораздо более перспективный метод борьбы с предстартовым стрессом - преодоление его на основе механизма внешнего торможения путем возбуждения у спортсмена новых чувств, порождаемых, например, специально подобранной функциональной музыкой. В этом случае новые, вызываемые музыкой, эмоции незаметно отвлекают спортсмена от тягостных предстартовых переживаний, избавляют его от излишних затрат энергии и других отрицательных последствий сильного волнения.

Применение функциональной музыки перед соревнованиями целесообразно как при стартовой лихорадке, так и при стартовой апатии. И в этом и в другом случае с целью предупреждения нервного срыва воздвигается своеобразный спасительный для спортсмена музыкальный заслон. Борец, осознанно или неосознанно, будет стремиться укрыться за ним от мучительного предстартового волнения, и это его стремление облегчит задачу.

В подобных случаях предаваемые музыкой эмоции могут ощущаться спортсменом и как наслаждение красотой мелодии, и как форма устранения возбуждения или подавленности, форма эмоциональной разрядки, психического облегчения и т.д.

Для профилактики эмоционального перевозбуждения перед соревнованиями используют функциональную музыку нескольких видов. Цель применения ее - избавить спортсмена от стартовой лихорадки и стартовой апатии и незаметно подвести его к состоянию боевой готовности.

Предстартовая музыка включает три вида: отвлекающая, расслабляющая и вдохновляющая музыка, названных в соответствии с назначением.

Отвлекающая, расслабляющая и вдохновляющая музыка лучше всего воспринимается тогда, когда спортсмен находится в удобном положении, сидит или лежит с закрытыми глазами. В таком состоянии пассивного бодрствования мозг слушателя особенно чувствителен к музыке и передаваемой ею информации.

Отвлекающая музыка. Цель применения этой музыки – отвлечь спортсмена от тягостных и мучительных предстартовых переживаний и вызвать у него приятные или нейтральные мысли, тематически не связанные с предстоящими соревнованиями. Рациональная продолжительность сеанса отвлекающей музыки примерно 25 мин.

При подборе произведений для сеанса отвлекающей музыки необходимо индивидуальный подход. Надо найти те музыкальные произведения, которые оставляют у спортсмена наилучшие впечатление.

Круг таких музыкальных произведений выявляется предварительно путем социального опроса, беседы, специальных наблюдений и т.д. Если это не сделано, можно использовать самые популярные, яркие и привлекательные музыкальные сочинения. Однако индивидуальный подход в подобной ситуации все же дает наибольший эффект, поскольку он позволяет учитывать особенности нервной деятельности и запросы спортсмена.

При окончании сеанса отвлекающей музыки полезно сделать 15-20 минутный перерыв, чтобы спортсмен побыл в одиночестве. После этого можно приступить к сеансу расслабляющей музыки.

Расслабляющая музыка. Задача расслабляющей музыки - дальнейшее уменьшение предстартового волнения с помощью стимуляции мышечного расслабления. При этом воздействие расслабляющей музыки усиливается обратным влиянием мышечного расслабления на состояние центральной нервной системы. Сигнальные нервные импульсы направляют как от мозга к

мышцам, так и от мышц к мозгу. Чем больше расслаблены мышцы, тем меньше возбуждающих импульсов идет от них к головному мозгу. Поэтому мозг ещё больше успокаивается и улучшаются условия для отдыха и восстановления сил спортсмена.

Оптимальная продолжительность сеанса расслабляющей музыки при стартовой лихорадке – около 20 мин, а при стартовой апатии -10-12 мин. Программа расслабляющей музыки составляется из душевных лирических произведений с нежной, связно льющей мелодией, вызывающей непроизвольное расслабление нервно-мышечной системы. В нее включаются музыкальные сочетания с плавным, неторопливым развитием составляющих тему мотивов, со спокойным ритмом и теплом исполнения.

Успешно сочетаются с музыкой этого сеанса и соответствующие расслабляющие приемы психорегулирующей тренировки. По окончании сеанса расслабляющей музыки делается 60-минутный перерыв (для отдыха, приема пищи, или других нужд), последнюю треть которого полезно посвятить небольшой прогулке на свежем воздухе с беседой на посторонние темы. Затем наступает пора вдохновляющей музыки, предназначенной для решения очередной задачи предстартовой профилактики.

Вдохновляющая музыка. Задача вдохновляющей музыки – вызвать психологический настрой на победу в предстоящем соревновании. Эта музыка помогает спортсмену обрести чувства уверенности в себе с минимальной затратой нервно-психической энергии и настраивает его на проявление в состязаниях максимума возможностей.

Целесообразная продолжительность сеанса вдохновляющей музыки - 20-25 мин. Музыкальная стимуляция состояния боевой готовности перед началом соревнования существенно усиливается с помощью слов, содержащихся в текстах специально подобранных музыкальных произведений, и соответствующих им художественных образов. Причем чем ярче образы, тем сильнее они действуют. В это время на фоне негромкой и приятной инструментальной музыки тренер или психолог может сказать

небольшую напутственную речь или можно провести мобилизирующую часть психорегулирующей тренировки.

Под влиянием тонкого внушения предстартовые сомнения в победе начинают рассеиваться, уступая место уверенности в себе и вере в успех. Сеанс вдохновляющей музыки обычно завершается за 30-40 мин до выступления. После небольшого перерыва спортсмен приступает к разминке, заканчивающейся за несколько минут до поединка и тренер может дать ему последние напутствия. Чтобы воздействия музыки не снижались, в полном объеме сеанс предстартовой музыки следует использовать лишь перед самыми ответственными схватками спортсмена (1-2 раза за все время соревнований).

Иногда в перерыве между схватками, если есть необходимость можно дать борцу послушать лишь предстартовую музыку отдельных видов, чтобы создать благоприятные условия для компенсации затрат сил и восстановления работоспособности спортсмена.

Заключение. Средствами регуляции предстартового состояния борцов является музыка, специально подобранная. Нередко сеансы вдохновляющей музыки содействовали тому, что испытуемые выигрывали у равных, а нередко и у более сильных соперников, которым они раньше проигрывали. Так, воздействуя на чувства, а затем на сознание, мобилизуя волю, вдохновляющая музыка вызывает физическую активность борца перед соревнованиями.

Литература

1. Комарова, А. В. Совершенствование учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности борцов посредством комплексной методики оптимизации психических состояний. Дисс. канд. пед. наук. Улан-Удэ. 2010. - 193 с.

2. Рудик, П.А. Психология спорта / П.А. Рудик. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 408 с.