

УДК 796.082

Р. Р. Халфина, М. Р. Галин

ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ ЮНЫХ БОРЦОВ И СПОСОБЫ ИХ КОРРЕКЦИИ

Спорт высших достижений характеризуется высокими нагрузками как физическими, так и психоэмоциональными. Регуляция предстартовых состояний на начальном этапе подготовки юных борцов позволит более эффективно выстроить учебно-тренировочный процесс и процесс подготовки к соревнованиям.

Ключевые слова: юные борцы, предстартовые состояния, боевая готовность, аудиовизуальная стимуляция.

В соревновательной деятельности борцов отмечается высокий уровень конкуренции. Постоянное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок не позволит добиться высших достижений в спорте, следовательно, особую актуальность приобретает поиск резервов дальнейшего повышения спортивного мастерства. Таким резервом может стать комплексный психолого-педагогический подход оптимизации подготовки спортсменов к соревновательной деятельности [1].

Управление подготовкой спортсменов требует учета не только соревновательных переживаний и состояний, но и тех, которые предшествуют соревнованиям и следуют за успехами или неудачами в спортивной борьбе [2]. Практика психологической подготовки спортсменов убедительно показывает, что многие успехи и поражения могут быть объяснены с позиций необходимых воздействий тренеров и самих спортсменов на эмоциональные состояния перед стартом. Вряд ли можно сбрасывать со счетов и особенности психических состояний спортсменов и команд после соревнований, ибо на психику спортсмена глубоко воздействуют оценки проделанной работы. Различают следующие типы предстартовых состояний:

Стартовая лихорадка, характеризующаяся сильным волнением, частичной дезорганизацией поведения, беспричинным оживлением, быстрой сменой эмоциональных состояний, неустойчивостью, ошибками, обусловленными ослаблением процессов памяти (запоминания, узнавания, сохранения, воспроизведения, забывания). Чаще всего такое состояние наблюдается у лиц с преобладанием в нервной системе возбудительных процессов над тормозными. Как правило, стартовая лихорадка сопровождается снижением контролирующих функций коры головного мозга над подкоркой. Наблюдается учащение сердцебиения и дыхания, поверхность дыхания, излишняя потливость, снижение температуры конечностей, повышенный тремор, повышенная частота мочеиспускания. Все это приводит к тому, что спортсмен не в состоянии использовать наработанные возможности, допускает ошибки даже в хорошо освоенных действиях, ведет себя импульсивно, непоследовательно.

Стартовая апатия обусловлена течением нервных процессов, противоположных тому, которые вызывают стартовую лихорадку: тормозные процессы в нервной системе усиливаются чаще всего под воздействием сильного утомления или перетренировки. Наблюдается некоторая сонливость, вялость движений, снижается общая активность и желание соревноваться, притупляется восприятие, внимание. Однако у ряда спортсменов через некоторое время (час или два), постепенно, по мере приближения времени старта, состояние апатии переходит в оптимальное соревновательное состояние. Такое явление чаще всего обуславливается наличием некоторых нежелательных (или неизвестных) моментов в предстоящем

соревновании. У стартовой апатии есть особая разновидность – самоуспокоенность, которая возникает в тех случаях, когда спортсмен заранее уверен в своей победе, низко расценивает возможности своих соперников. Опасность этого состояния заключается в пониженном внимании, неспособности к мобилизации при неожиданных изменениях ситуации.

Боевая готовность связана с оптимальным соотношением динамики возбудительных и тормозных процессов в нервной системе, их уравниваемостью и оптимальной подвижностью. Признаками такого состояния служат: сосредоточенность внимания на предстоящем соревновании, повышенная восприимчивость и способность мыслить, действенность и стенический характер эмоций, оптимальный уровень тревожности. В восточных единоборствах боевая готовность характеризуется особой отчетливостью сознания, рискованностью, раскрепощенностью мышц и движений, безграничной верой в возможность победы [3].

Современные знания в области психологии спорта, особенно в плане регуляции предстартовых состояний, в том числе вхождения в состояние боевой готовности, не изобилуют большим выбором средств и методов. В научно-методической литературе по спортивным единоборствам имеется очень небольшой набор методик, связанных с аутотренингом, идеомоторной тренировкой, самовнушением и т. п. Зачастую данные методики и техники «громоздки», то есть требуется длительное время и специально организованные условия для их выполнения, а их описания поверхностны [4, 5]. В то же время тренеру необходимо владеть методами психологической подготовки в такой же степени, как и методами физической и технико-тактической подготовки.

В последнее время все больше возрастает интерес к разработке неинвазивных методов, в частности в медицинскую практику внедряется различная психофизиологическая (аудиовизуальная) аппаратура. Имеющиеся литературные данные свидетельствуют об эффективности применения этих методов для повышения эмоциональной устойчивости к стрессу, терапии пограничных нервно-психических расстройств, повышения умственной работоспособности [6]. Это позволило выдвинуть рабочую гипотезу о возможности использования метода аудиовизуальной стимуляции для коррекции предстартового состояния борцов. Аудиовизуальная стимуляция (АВС) – это ритмологическое воздействие на организм через зрительный и слуховой анализаторы, с вовлечением в процесс корковых, лимбических структур и ретикулярной формации головного мозга. Таким образом, осуществляется влияние на нейрогуморальную регуляцию человека. Однако механизмы действия и эффективность аудиовизуального психофизиологического воздействия на психоэмоциональное состояние, умственную работоспособность, функциональные резервы центральной нервной системы мало исследованы. Подбор программы аудиовизуальной стимуляции с учетом индивидуальных физиологических и психофизиологических особенностей позволит оптимизировать процессы предстартового возбуждения, что впоследствии благотворно скажется на спортивной результативности.

Список литературы

1. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И. П. Волкова. СПб., 2002.
2. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. М.: Трикта, 2010. 116 с.
3. Гогунев Е. Н., Мартянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2000. 263 с.
4. Попов Д. В. Взаимосвязь предстартовых состояний тренера и спортсмена (на материале единоборств): автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2003. 17 с.
5. Бабушкин Г. Д., Бабушкин Е. Г., Смоленцева В. Н. Психологическое обеспечение многолетней подготовки юных спор-

тсменов // Юношеский спорт XXI века: материалы конф. Рос. гос. академия физ. культуры. М., 2002. С. 26–31.

6. Голуб Я. В. Программно-аппаратный комплекс «Мираж» для аудиовизуального воздействия. СПб., 2006. 30 с.

Халфина Р. Р., доктор биологических наук.

Уфимский юридический институт МВД России.

Ул. Муксинова, 2, Уфа, Россия, 450099.

E-mail: riga23@mail.ru

Галин М. Р., старший преподаватель.

Уфимский юридический институт МВД России.

Ул. Муксинова, 2, Уфа, Россия, 450099.

E-mail: GRR233@yandex.ru

Материал поступил в редакцию 27.12.2013.

R. R. Khalfina, M. R. Galin

FEATURES OF PRESTARTING CONDITIONS OF YOUNG FIGHTERS AND WAYS OF THEIR CORRECTION

The elite sport is characterized by high loadings both physical, and psychoemotional. Regulation of prestarting state at the initial stage of training of young fighters will allow to develop more effectively educational and training process and process of training for competitions of fighters.

Key words: *young fighters, prestarting states, combat readiness, audiovisual stimulation.*

References

1. *Sports psychology in works of domestic experts* / Sost., obshch. red. I. P. Volkov. SPb. 2002 (in Russian).
2. *Sopov V. F. The theory and technique of psychological preparation in modern sports.* Moscow, Triksta Publ, 2010. 116 p. (in Russian).
3. *Gogunov E. N., Martyanov B. I. Psychology of physical education and sports studies: manual.* Moscow, Akademiya Publ., 2000. 263 p. (in Russian).
4. *Popov D. V. Relationship of prelaunch states of the coach and athlete (based on single combats).* Abstract of thesis cand. psychol. sci. St. Petersburg, 2003. 17 p. (in Russian).
5. *Babushkin G D., Babushkin E. G., Smolentseva V. N. Psychological ensuring of long-term training of young athletes. Youth sports of the XXI century: conference materials / Rus. state academy of physical culture.* Moscow, 2002, pp 26–31 (in Russian).
6. *Golub Ya. V. The hardware-software complex for audiovisual influence "Mirage".* St. Petersburg, 2006. 30 p. (in Russian).

Khalfina R. R.

Ministry of Internal Affairs Ufa Law Institute of Russia.

Ul. Muksinova, 2, Ufa, Russia, 450099.

E-mail: riga23@mail.ru

Galina M. R.

Ministry of Internal Affairs Ufa Law Institute of Russia.

Ul. Muksinova, 2, Ufa, Russia, 450099.

E-mail: GRR233@yandex.ru