

Мастер-класс

«Приёмы психологического настроя спортсмена перед соревнованием»

Выступление на районном методическом объединении учителей физической культуры

Мухин И.А.
тренер-преподаватель
МУДО ДЮСШ г.п.п. Чистые Боры

30 января 2017 года

I. Введение.

Для подготовки к любому соревнованию, бою, состязанию, игре с известным соперником большое значение имеет психологическая настройка, которая позволяет максимально мобилизовать и настроить спортсмена на победу на соревнованиях. Психологическую настройку можно проводить перед любой частью учебно-тренировочного занятия, направленного на совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства.

Общее время психологической настройки перед боем обычно составляет от 45 до 90 минут и зависит от психологических особенностей нервной системы боксера и проявлений психоэмоциональной напряженности в каждом конкретном случае.

II. В классическом варианте психологическая настройка состоит из трех частей.

1. Создание условий для максимального отдыха и создания словесных и мысленных образов.
2. Идеомоторная тренировка – мысленное осознание и выполнение технико-тактических приемов.
3. Готовность к выполнению реального действия.

III. Как проводится психологический настрой перед спаррингом? Краткая характеристика соперника: хорошо подготовленный боксер, обладающий сильными и резкими ударами обеими руками, часто применяет тактику «быстрого старта», стараясь с первых же секунд боя ошеломить противника, нанести решающий удар и добиться быстрой победы, боксирует в основном на средней дистанции, используя дальнюю тактику только для маневра и отдыха, если бой не складывается, начинает нервничать, бросается неподготовленным в атаки, после которых остается в неудобном положении.

Приёмы:

На первом этапе боксер садится и, положив руки на бедра, занимает удобную для отдыха и расслабления позу. Затем закрывает глаза и мысленно старается полностью отключиться от окружающей его обстановки, представляя образы абсолютного покоя и тишины.

На втором этапе настройки боксер мысленно представляет себе поединок и отдельные его фрагменты в точных словесных формулировках, а затем, уже проговаривая нужные слова про себя, мысленно выполнять движения. В данном конкретном случае проговаривается общая стратегия поединка, которая состоит в том, чтобы переждать шквал ударов соперника, ни в коем случае не переходить на обмен ударами, утомить и вселить неуверенность в его действиях. В конце второй части основное внимание сосредотачивается на мысленном выполнении основных элементов техники, которые могут сопровождаться реальными незначительными напряжениями и движениями.

На третьем этапе настройки используются словесные формулы, направленные на создание готовности к предстоящей работе, придание уверенности в своих силах, формирование «спортивной злости».

В заключение можно выполнить несколько резких реальных движений.

Под влиянием всех внешних и внутренних факторов у боксера, как и у любого другого спортсмена, могут развиваться различные виды психического предстартового состояния, во многом влияющие на его действия в бою. Отрицательными психическими состояниями перед боем являются предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, состояние самоуспокоенности.

Предстартовая лихорадка характеризуется чрезмерным уровнем эмоционального возбуждения, что проявляется в сильном волнении, быстрой смене эмоций, противоположных по содержанию, импульсивности, суетливости, раздражительности, повышенной речевой активности, потливости, невозможности сосредоточиться на предстоящем бою и т. п.

Предстартовая апатия – пониженная возбудимость, выражающаяся в вялости всех психических процессов, сонливость, отсутствие желания боксировать, полное безразличие к исходу боя, упадок сил и неверие в свои силы, резкое ослабление процессов восприятия, внимания, мышления, скованность движений и замедленность реакций, состояние угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности кожных покровов лица, появлении холодного пота, сухости во рту и т. п.

Состояние самоуспокоенности – характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих возможностей, недооценкой сил противника и т. д.

Приёмы преодоления отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование (*обыгрывание приёмов с педагогами*):

1. Преднамеренное изменение направленности и содержания мыслей и представлений: вспомнить об удачно проведенных соревнованиях, о своих друзьях и близких, о приятных эпизодах из своей жизни или представлениях о будущем и т. д. Такую же роль играют и шутки, разговоры на отвлеченные от бокса темы с тренером и товарищами по команде.

Отвлечение возможно и путем создания покоя и свободы от навязчивых мыслей, напряжения ожидания. Прежде чем принять спокойное, расслабленное положение с закрытыми глазами, следует выполнить несколько упражнений на расслабление отдельных групп мышц и свободных дыхательных упражнений.

2. Произвольное изменение направленности и сосредоточенности внимания: спортсмен сосредотачивает внимание на внешних объектах: спортивном зале, раздевалке, окружающей обстановке; затем переключает внимание на различные участки своего тела (на лицо, ноги, руки, живот) и путем мысленного повторения словесных «формул» старается вызвать в них ощущение тепла и тяжести. Подобная процедура повторяется несколько раз.

Можно воспользоваться и другим приемом – сосредоточить внимание на своем лице. Расслабляя мышцы лица, лба, глаз, придавать ему различные выражения (решительности, гнева, внимания, мужественности, доброжелательности и т. п.), т. е. по принципу обратной связи создавать нужное состояние и настроение.

3. Произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности. Следует обращать внимание на свое дыхание и постараться нормализовать дыхательный ритм. Начинать лучше всего со вдоха («вдоха облегчения»). Если необходимо снять эмоциональное возбуждение и напряжение, дыхание регулируют в течение 2–3 минут, т. е. после короткого энергичного вдоха (до счета 3–4) делают более удлиненный выдох (до счета 6–7) и паузу (до счета 2). Действие дыхательных упражнений усиливается, если одновременно со вдохом напрягаются мышцы рук, а при выдохе расслабляются; для повышения уровня эмоционального возбуждения удлиняется вдох (до счета 6–7), пауза (до счета 2) и выдох (до счета 3–4).

4. Принятие уверенной позы и мимики: не надо выражать внешне сильное волнение, неуверенность, осанкой, мимикой, движениями стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т. д. Для этого необходимо уметь представить свои действия мысленно, как бы со стороны, и чувствовать усилия, вкладываемые в эти действия.

5. Воздействие при помощи слова. Словом можно спортсмена взбодрить, вселить в него уверенность, обрадовать, успокоить и, напротив, огорчить, расстроить и т. п. Большую роль играет применение мысленных самоприказов, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т. д.). Словесные формулы могут быть самыми различными в зависимости от целей и задач настройки. Например, спортсмену, который часто пренебрегает защитами, рекомендуется перед боем мысленно произносить формулу: «Предельно собран и внимателен к действиям противника, всегда готов к защите».

6. Применение в разминке специальных движений, упражнений, различных по мышечному напряжению, темпу, амплитуде (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить возбуждение или снять состояние подавленности. В общеподготовительной части разминки резкая, темповая, ритмичная музыка способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, а спокойная, мелодичная действует успокаивающе. Специальная часть разминки проводится с учетом особенностей соперника. Вначале боксер повторяет свои излюбленные приемы и отдельные удары. Для улучшения самочувствия и вхождения в состояние азарта требуется энергичное выполнение ударов в такт с издаваемыми звуками. В бою «с тенью» моделируется предстоящий поединок. В упражнениях с тренером «на лапах» боксер вначале повторяет свои излюбленные приемы, а затем тренер, моделируя действия соперника, не только подставляет лапы под удар, но и наносит ими удары, заставляя спортсмена защищаться и контратаковать. Если есть возможность, то специальную часть разминки боксер заканчивает в паре с партнером, имитирующим манеру соперника.

8. Применение специального массажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее действие. При предстартовой лихорадке с целью успокоения применяется 3-5-минутный массаж: комбинированное поглаживание, легкое поверхностное