

ПРИЕМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

А. А. Кучерова

(Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова»,
кафедра теории и методики физического воспитания)

Соревновательная деятельность лыжников-гонщиков в подростковом периоде постоянно осуществляется в условиях высокой эмоциональной напряженности. Это связано с рядом определенных факторов, связанных с изменением гормонального фона и других функциональных перестроек, происходящих в организме подростка. Вместе с тем особо значимыми спортивными факторами, от которых зависит результат психологической устойчивости лыжника-гонщика при осуществлении своей соревновательной деятельности, являются состояние фрустрации и деструктивное влияние.

К деструктивному влиянию на лыжника-гонщика можно отнести такие факторы, как:

- негативное поведение соперников во время соревнований;
- неблагоприятные отношения с членами команды;
- неконструктивная критика со стороны тренера;
- неприятные высказывания болельщиков во время гонки;

К состоянию фрустрации в лыжных гонках можно отнести:

- страх проигрыша сильнейшим соперникам;
- боязнь незнакомой лыжной трассы со сложным рельефом;
- страх падения на опасных виражах лыжной трассы (повреждение лыжного инвентаря во время гонки);
- получение травмы во время столкновения с соперником или падения во время гонки;
- неблагоприятные погодные условия для проведения соревнований;
- смена погодных условий во время соревнований (когда лыжный инвентарь уже подготовлен) [1].

Лыжные гонки относятся к виду спорта, в котором однообразие деятельности и монотонность выполнения циклических движений в течение продолжительного времени характеризует специфичность этого вида спорта. В связи с этим у молодых спортсменов нередко возникают психические состояния, которые не позволяют им справиться с поставленными задачами тренировочного процесса. Эти состояния обычно возникают при однообразии тренировочной деятельности, когда тренер не включает в программу тренировок различные средства и методы, связанные с удовлетворением мотивационного компонента и интереса спортсмена к данной деятельности. В силу данных недоработок во время тренировочного процесса может возникать психическое перенапряжение, это связано с такими состояниями, как «угроза психотказа» и «мертвая психологическая точка».

«Угроза психотказа» – это состояние, при котором спортсмен понимает, что он не может выполнять тренировки с прежней эффективностью, в особенности тренировки, направленные на развитие выносливости.

«Мертвая психологическая точка» – это состояние, которому присуще резкое снижение эффективности тренировочной деятельности, уменьшается амплитуда движений и темпа.

Обычно состояние «угроза психотказа» и «мертвая психологическая точка» связаны с психическим утомлением, которое возникает из-за однообразия повторения одних и тех же движений, в одних и тех же условиях (монотония). Монотония вызывает торможение в центральной нервной системе, у спортсмена наблюдается вялость и апатия.

С точки зрения психофизиологии на этапе начальной специализации в лыжных гонках в нервной системе подростков процессы возбуждения преобладают над торможением. Подростки становятся эмоциональными и недостаточно уравновешенными [3].

Для того чтобы избежать хронического психического перенапряжения во время тренировочного процесса, деструктивного влияния и состояния фрустрации во время соревновательного периода, в особенности в группах начальной специализации, необходимо обладать навыками саморегуляции психического состояния.

При наличии эмоционального напряжения и психического утомления подойдут специальные дыхательные упражнения и упражнения «Разрядка–Зарядка».

Спокойное, глубокое и ровное дыхание будет способствовать как снижению эмоционального напряжения при наличии состояний фрустрации, так и нормализации психического состояния в целом, при наличии неблагоприятного предстартового состояния «апатии».

Упражнение «Разрядка» помогает избавиться в первую очередь от различного рода деструктивного влияния. Если подавлять в себе отрицательные эмоции (гнев, обида, раздражение), это приведет спортсмена к нервному перенапряжению. В психотерапии известен такой метод психического воздействия, как «крикотерапия». Крик, по мнению психологов, снимает эмоциональное напряжение и нормализует психическое состояние.

Упражнение «Зарядка», напротив, поможет спортсмену выйти из состояния «апатии». При таком состоянии рекомендуется выполнять на разминке специальные для данного вида спорта физические упражнения в полную силу. Например, одновременные и переменные махи руками, прыжки вперед и в стороны (имитируя работу рук и ног, при передвижении коньковым или классическим стилем) и т. д.

Очень эффективными способами саморегуляции являются разнообразные приемы, связанные с направлением сознания спортсмена на самого себя – самовнушение и самоубеждение. Самовнушение отличается от самоубеждения тем, что спортсмен при использовании данного метода должен пользоваться смыслом определенных слов или фраз, не требуя при этом каких-либо доказательств. При применении метода самовнушения, необходимо многократно повторять заранее подготовленные словесные формулировки, направленные на успешный исход.

А вот задача самоубеждения более сложная, но реалистичная, спортсмен должен себя убедить, привести какие-то аргументы для того, чтобы приобрести уверенность, доказать.

Процесс самоубеждения выполняется при высокой активности состояния коры головного мозга, поэтому рекомендуются использовать этот метод при состояниях фрустрации и чрезмерного возбуждения. Самовнушение, наоборот, более эффективно воздействует на психическое состояние, когда кора головного мозга немного заторможена, то есть при наличии состояния апатии [2].

При влиянии возбуждения или сильной заторможенности нервной системы юный лыжник-гонщик способен потерять самоконтроль в преддверии соревнований. Спортсмены групп начальной специализации еще не имеют возможности работать в команде со спортивным психологом, поэтому во избежание негативных психических состояний им необходимо обладать техникой саморегуляции психических состояний. В связи этим тренер должен организовать методически грамотно тренировочный процесс с использованием приемов саморегуляции систематически.

Литература

1. Кучерова, А. А. Психологические факторы, влияющие на подготовку лыжника-гонщика к соревнованиям / А. А. Кучерова // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сборник научных статей Международной научно-практической конференции, 10–15 декабря 2018 г., Могилев / под ред. Д. А. Лавшука. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2020. – С. 142–144.
2. Кучерова, А. А. Приемы адаптации к стрессовым ситуациям в лыжных гонках / А. А. Кучерова // Современные проблемы формирования и укрепления здоровья (ЗДОРОВЬЕ–2019) : сборник научных статей / редкол.: А. Н. Герасевич (гл. редактор), А. А. Зданевич, А. В. Шаров, С. А. Ткаченко, И. А. Ножко, Е. Г. Пархоц. – Брест : Изд-во БрГТУ, 2019. – С. 173–176.
3. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с. : ил.