

*Редькина К. А.*

*студентка*

*4 курс, направление «Психология, социальная педагогика»*

*ХГУ им. Н. Ф. Катанова*

*Россия, г. Абакан*

*Научный руководитель:*

*Домогашев О.С.*

*старший преподаватель кафедры ФКиС*

*ХГУ им. Н. Ф. Катанова*

*Россия, г. Абакан*

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ ПАУЭРЛИФТИНГА ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ**

***Аннотация:** В статье описаны наиболее распространенные стесняющие факторы в практике троеборца и методики преодоления этих факторов. Так же говорится о психологическом состоянии и подготовки перед соревнованиями.*

***Ключевые слова:** троеборье, спорт, психология, психология спорта, пауэрлифтинг, спортсмен.*

***Annotation:** The article describes the most common constraining factors in the practice of a triathlete and methods for overcoming these factors. It also says about the psychological state and preparation before the competition.*

***Key words:** triathlon, sport, psychology, psychology of sport, powerlifting, athlete.*

В атлетическом троеборье главной целью является сбор как можно большей суммы за три движения. Конечно, могут быть другие цели, подчиненные первой, такие как развлечение, общение и тому подобное, но единственная определяющая общая цель для всех спортсменов - максимизировать производительность.

Любой фактор, ведущий к этой главной цели или препятствующий ее достижению, определяется как стесняющий фактор. Ориентированный на цель троеборец, как и любой другой спортсмен, должен в интересах успешного выступления на соревнованиях сделать все возможное, чтобы преодолеть эти препятствия на пути к успеху.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлениям на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям нормализуется высокий уровень конкурентной мотивации, спортивные черты характера, предконкурентная и конкурентная эмоциональная устойчивость, способность и самоконтроль и саморегуляция в условиях соревнований.

В ходе психической подготовки к конкретным соревнованиям особая (предсоревновательная) психическая готовность спортсмена перед выступлением характеризуется самоуверенностью, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, сопротивлением влиянию внутренних и внешнее вмешательство, способность контролировать свои действия, эмоции и поведение, способность немедленно и эффективно выполнять усилия во время выполнения действий, необходимых для успеха. [2, стр. 206]

Психологическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нейропсихологическим восстановлением спортсмена.

Общая психологическая подготовка предполагает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. [1, стр. 112]

Дело в том, что психологическое благополучие является, пожалуй, самым важным элементом, обеспечивающим успех в пауэрлифтинге.

Тревога и перевозбуждение. Троеборцы, не подверженные предстартовому волнению, встречаются очень редко. Причины таких волнений и беспокойства многочисленны, они включают в себя страх перед болью, страх перед неудачей, страх перед успехом, страх перед группой (то есть за тренирующихся партнеров) и многие другие факторы.

Очень часто простая идея предстоящих испытаний вызывает сильную психологическую реакцию, выражающуюся в сильном сердцебиении, повышении секреции адреналина, напряжении и бессоннице. Взятые вместе и рассматриваемые с точки зрения предстоящего соревнования, эти сигналы тревоги называют предстартовым феноменом.

Естественно, поскольку причины этого явления разнообразны и индивидуальны для каждого троеборца, методы борьбы с ними также различны. Однако существует ряд общих правил и идей, которые можно использовать для борьбы с такими проблемами.

Тренировка по модели. Существует широко распространенный метод контроля предстартового возбуждения.

Это довольно просто:

1. приобретение и накопление конкурентного опыта;
2. регулярное использование в тренировочном режиме работы предконкурентной подготовки.

Оба метода учат спортсмена контролировать свою психику, бороться с предстартовым волнением и тревогой.

Уход психологического поля. Обычно проблемы перед соревнованиями никогда не проявляются в такой степени, если троеборец готовится к ежедневным тренировкам дома. Очевидно, что важность соревнований намного выше, чем важность ежедневных тренировок, и поэтому перед соревнованиями возникает особая тревога.

Вполне возможно, что троеборец, который уехал на соревнование и который имеет в своем распоряжении день до соревнования, может отключиться от психологической атмосферы, вызванной предстартовой ситуацией, просто выполняя ежедневные рутинные действия, которые типичны для него в обычные дни.

Социальная изоляция. Заразность возбуждения общеизвестна. Один троеборец может превратить весь отель, полный товарищей, в пульсирующий пучок нервных окончаний. Простого разговора о предстоящих соревнованиях может быть достаточно, чтобы вызвать чувство психологической депрессии у некоторых спортсменов.

На этом этапе они должны избегать общения, друзья (или тренер) должны убедить спортсмена, который так чувствителен к разговору о соревнованиях, оставаться в четырех стенах своей комнаты, смотреть телевизор, ложиться спать, ходить в кино или прибегнуть к другому маневру, только для того, чтобы изолировать себя от товарищей по троеборью, которые также склонны к предстартовой тревоге.

Прогрессивная релаксация. Разработанная Джекобсоном еще в 1938 году, прогрессивная техника релаксации только недавно нашла довольно широкое распространение.

Этот метод очень эффективен при снятии остаточного мышечного напряжения, которое является результатом явления перед соревнованиями. Такой стресс может буквально выбить спортсмена из колеи, вызывая чувство усталости. Эта техника релаксации требует определенных навыков, но ее очень легко освоить. Ключ к этому - обнаружение напряжения. Необходимо выявлять локальное напряжение, напрягать и расслаблять работающие мышцы с различной степенью их сокращения (то есть слабые, средние, сильные). Как только вы овладеете умением находить в себе малейший стресс, вам не составит труда избавиться от него.

Поскольку существуют важные доказательства прямой связи нервно-мышечной функции и эмоциональных состояний, можно сделать вывод, что, контролируя мышцы, вы можете контролировать эмоции. Этот метод очень часто используется в сочетании с аппаратурой или методом обратной биосвязи. Когда вы визуально наблюдаете сокращение мышц на осциллографе, очень просто остановить такое сокращение с помощью сигнала из вашего мозга. Вскоре такие устройства становятся ненужными и расслабление может быть легко вызвано силой воли.

Аутогенная тренировка. Ученые в Восточной Европе, работающие в области спорта, на протяжении многих лет утверждают, что психологическое состояние спортсмена часто так же важно, как и его физиологическое состояние.

Шульц, немецкий ученый, специалист по спортивной науке, разработал метод аутогенной тренировки в 1956 году. Эта техника очень похожа на прогрессивную релаксацию, но она включает технику самогипноза (так называемый метод внушения), которая разработана регулировать уровень мышечной активности. Как и метод прогрессивной релаксации, эта техника довольно проста в освоении и освоении, читатель может обратиться к любой из множества книг и статей на тему самогипноза.

Все троеборцы используют любые методы психологической подготовки для выполнения движения. Достижение необходимого психологического настроя является важным фактором в реализации подходов, нацеленных на максимальные результаты, во всех случаях требуется полная концентрация для выполнения поставленной задачи - подъема штанги.

Швед Иваднер издает душераздирающий крик, американец Джонс молча концентрирует свою волю, американец Казмейер нюхает соль и уходит за кулисы, а американка Хит молится в подобных обстоятельствах.

Некоторая степень стресса (или беспокойства) неизбежна (и, возможно, желательна) в любом спортивном событии. Хитрость заключается в том,

чтобы научиться подавлять деструктивные аспекты стресса и ослаблять функциональные. Мы должны стремиться мобилизовать все умственные силы в нужное время. [3, стр.25]

Концентрация также является важным психологическим фактором (иногда негативным), потому что троеборец обречен на провал, если он не знает, как сконцентрировать все свои мысли на технических моментах движения, на перекладине, на действиях судей и помощников при поднятии рекордного веса.

Спортсмен не должен думать о таких посторонних факторах, как о рекорде или просто великолепном результате. Это умственное состояние концентрации называется «паралич самоанализа». Наилучшие результаты почти всегда достигаются в психологическом состоянии ниже порога полной осведомленности.

Троеборцы, бьющие рекорды, постоянно заявляют, что они не полностью осознают, что происходит с ними и вокруг них. Они действительно вошли в свой внутренний мир, где вы не чувствуете боли, дискомфорта и где вы испытываете воздействие только положительных сил. Эта чрезмерная концентрация приходит только к тем, кто полностью уверен в себе, имеет высокое чувство собственного достоинства, правильную мотивацию и хорошую подготовку к соревнованию. Такое состояние ума является эклектичным коллективным ответом на продуманную психологическую подготовку. [4, стр.22]

#### **Использованные источники**

1. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Джо Вейдера. - М.: Физкультура и спорт, 1991.- 112 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.- 206 с.
3. Уайдер Д. Как тренируются звёзды.- М, 1994. - С.25-28.
4. Завьялов И. Жим лёжа. // Мир силы, 1999.- №1 (5).- С.22-23.