

УДК 797.123.1

Рімар Ю. І.

канд. фіз. вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»

УПРАВЛІННЯ СТАРТОВИМИ СТАНАМИ

Зростання спортивних результатів, збільшення конкуренції, підвищення престижності спортивного результату і відповідальності спортсмена за нього збільшують навантаження на психіку спортсменів. Зростає при цьому і рівень психічної напруженості спортсмена, який визначається балансом процесів збудження і гальмування.

Рівень психічної напруженості у змаганнях, особливо у кваліфікованих спортсменів, залежить в основному від факторів, що впливають на психіку: вид змагання, рівень готовності, мотивація і т. п. Розрізняють чотири стану змагальної готовності спортсмена: 1) недостатнє збудження, 2) оптимальне збудження; 3) перезбудження; 4) гальмування внаслідок перезбудження.

Залежно від індивідуальних особливостей спортсмена, його фізичних і психологічних якостей, етапів спортивного вдосконалення можливі найрізноманітніші підходи до вирішення питань оптимізації стартового стану та управління ім.

При раціональному психічному настрої на майбутні змагання підвищене збудження повинно бути спрямоване не на переживання і небезпеки, а на концентрацію уваги на вузлових компонентах техніко-тактичних і функціональних проявів, врахування яких забезпечує успішний виступ у змаганнях. Такий настрій формує впевненість у своїх силах, викликає активне бажання перемогти. Спортсмени, які налаштовуються на змагання подібним чином, перед стартом жваві, товариські, легко встановлюють контакт з глядачами, впевнено ведуть себе перед стартом.

Раціональна підготовка до стартів пов'язана з концентрацією уваги на основних для даної діяльності рухових діях, думках, відчуттях і відволіканням від сторонніх чинників, якими так наповнена безпосередня підготовка до стартів та участь у змаганнях.

Регулювання психічного стану спортсменів при наближенні основних стартів здійснюється не тільки засобами психічного впливу, але і розподілом тренувального навантаження в дні, що передують змаганням. Спортсменам, схильним до зайвого емоційного збудження, в останні 8-10 днів перед відповідальними змаганнями не слід планувати занять з граничними за величиною навантаженнями, слід уникати застосування контрольних тестів і т. п. У тренуванні спортсменів, яких відрізняє знижене емоційне збудження, навпаки, слід використовувати інтенсивні вправи швидко-силової спрямованості, програма їх тренувальних занять повинна бути емоційно насиченою (Платонов, 1997).

Рівень емоційної напруги спортсменів накладає відбиток і на характер розминки, яка передус стартує. Спортсменам, у яких емоційна напруга підвищена, рекомендується будувати розминку в основному на матеріалі роботи невисокої інтенсивності. Знижене емоційне напруження, навпаки, пов'язане з необхідністю включення в розминку короточасних вправ, що виконуються з високою інтенсивністю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимп. литература, 1997. - 583 с.