ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО КОННОМУ СПОРТУ»

Юридический адрес: 600023, г. Владимир, мкр. Заклязьменский, ул. Восточная, д.2, тел.: 45-90-01.

Методическая работа

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

Выполнила:

Тренер-преподаватель

Горбунова Е.В.

Владимир 2012

I. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА.

Соревнование - мощный стрессор, сила психофизиологической нагрузки которого не может быть снижена, в чем, наверное, вся притягательная прелесть спорта. Кому из спорстменов не приходилось испытывать перед состязанием странное состояние, когда ощущается дрожь во всем теле, беспокойно лезут в голову навязчивые мысли о неповиновении лошади, падениях, вкрадываются сомнения за исход своего выступления. Это так называемое предстартовое состояние. Влияние его на организм двояко. Оно или значительно возбуждает нервную систему и под действием его спортсмен теряет самоконтроль, или же, наоборот, происходит сильная заторможенность нервной системы, ведущая к скованности и мешающая свободе действий.

Различают три предстартовых состояния спортсмена:

БОЕВАЯ ГОТОВНОСТЬ характеризуется оптимальным уровнем эмоционального возбуждения. Ей соответствует выраженные, но умеренные вегетативные сдвиги. Психологический синдром: напряженное ожидание старта, возрастающее нетерпение, легкое, а иногда значительное эмоциональное возбуждение, трезвая уверенность своих силах (реальная оценка своих сил), достаточно высокая мотивация деятельности, способность сознательно регулировать свом мысли, чувства, поведение и управлять ими, личная заинтересованность спортсмена в участии в данных соревнованиях, хорошая концентрация внимания на предстоящей деятельности, обострение восприятия и мышления, высокая помехоустойчивость по отношению к неблагоприятным факторам.

Боевая готовность положительно сказывается на деятельности спортсмена в соревнованиях, позволяя ему максимально реализовать свои двигательные, волевые, интеллектуальные возможности.

ПРЕДСТАРТОВАЯ ЛИХОРАДКА характеризуется чрезмерно высоким уровнем эмоционального возбуждения. Ей соответствуют: чрезмерное волнение, тревога, повышенная нервозность (раздражительность), неустойчивость настроения (резкий переход от бурного веселья к слезам), беспричинная суетливость, рассеянность, ослабление памяти, снижение остроты восприятия, повышенная отвлекаемость внимания, понижение гибкости и логичности мышления, неадекватные реакции на обычные раздражители, капризность, переоценка своих сил (излишняя самоуверенность), неспособность полностью контролировать свои мысли, чувства, настроение и поведение, неоправданная торопливость. Высокое нервно-психическое напряжение понижает работоспособность мышц и притупляет мышечно-двигательное чувство, ухудшает способность к расслаблению, нарушает координацию движения.

Предстартовая лихорадка мешает спортсмену максимально мобилизоваться и не позволяет ему реализовать все свои возможности в условиях соревнований.

Отрицательное влияние предстартовой лихорадки проявляется и в том, что спортсмен долго не может уснуть накануне соревнований, спит с мучительными сновидениями, утром встает несвежий, не отдохнувший.

СТАРТОВАЯ АПАТИЯ характеризуется относительно низким уровнем эмоционального возбуждения из-за возникновения охранительного торможения и ослабления возбуждения. Ей соответствуют: вялость, сонливость, отсутствие желания соревноваться, угнетенное настроение, неуверенность в своих силах, отсутствие интереса к соревнованиям, ослабление внимания, притупление остроты восприятия, снижение продуктивности памяти и мышления, ухудшение координации привычных действий, неспособность «собраться» к моменту старта, резкое снижение волевой активности.

Стартовая апатия не позволяет спортсмену мобилизоваться, деятельность его осуществляется на пониженном функциональном уровне, спортсмен при стартовой апатии не в состоянии «выложиться».

Систематические тренировки и участие в соревнованиях (любого уровня) вырабатывают у спортсменов способность «управлять» своим предстартовым состоянием. Переход от тренировочной деятельности к соревновательной ставит перед спортсменом своеобразный психофизиологический блок: не допустить выхода на запредельный режим. Это обусловлено тем, что **на тренировке спортсмен постоянно закрепляет стереотип действий на заведомо заниженном уровне психической нагрузки.** К сожалению, в последние годы не принято проводить тренировки в соревновательном, хотя бы временном, режиме. Откуда же тогда взяться умению мобилизоваться? Работая со спортсменом, мы сами забываем об элементарном физиологическом законе: 5-7 повторений - и в тренировке выработан динамический стереотип: выполнять двигательную деятельность без существенной психической нагрузки. Но тогда получается, что психологическая подготовка к соревновательной деятельности должна осуществляться на самих соревнованиях. Действительно, в основе успеха наших выдающихся спортсменов, особенно середины века, бесконечные старты, состязания любого ранга, среди которых "на приз нашего двора" занимали не последнее место. Понятно, что в современном спорте иные физические нагрузки. Но, не изобретая нового, мы можем использовать "хорошо забытое старое". Даже **Олимпийские победы когда-то начались с того, что однажды кто-то на конюшне предложил: "А давайте кто выше!?"...**

Таким образом, первым направлением применения деятельностного подхода в современной психологической подготовке является изменение базового основания деятельности. Поскольку соревнование - деятельность в экстремальных условиях, содержание ее структурных компонентов должно стать иным.
МОТИВ - не "хочу получить приз; соперничать; достичь цели", а "хочу преодолеть себя; пережить азарт, вдохновение"...
ЦЕЛЬ - не "победить соперника или показать результат", а "преодолеть себя".
Другое направление связано с, ответом на вопрос: что же главное в психологическом портрете чемпиона и рекордсмена? Образно говоря,

выдающиеся спортсмены поворачиваются к своим соперникам той гранью, которая доведена у них до не доступного другим уровня. Следовательно, нужно нащупать такую личностную грань, зацепиться за нее и сделать стержнем, вокруг которого нанизываются уже индивидуальные приемы саморегуляции. Если мы принимаем, что спортсмен - деятельная личность, то и стратегическим направлением психологической подготовки должно быть развитие активности этой личности, обеспечение ее самоизменения, а не воздействие на нее. Иными словами, выбрать одну из альтернатив: взрыхлять и поливать почву или тянуть деревце за ветки? Шлифовать недоступную другим грань или подтягивать отстающее качество и получить усредненный профиль - "железного" зачетника?

Подготовка самого спортсмена перед соревнованиями носит чисто психологический характер. Надо преодолеть отрицательные формы предстартового состояния, повысить свою активность, настроить себя к предстоящей борьбе. Тут велика роль тренера. Хорошо зная мастерство и опыт подопечного и присущие ему психологические барьеры, он должен правильно воздействовать на спортсмена, настроив его на предстоящие соревнования.

Необходимо стремится к тому, чтобы у спортсмена были общий эмоциональный подъем, воодушевление, бодрость, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей борьбе. Такое приподнятое психологическое состояние является фактором, усиливающим жизнедеятельность организма, и способствует повышению спортивных результатов. Однако бывает и так, что эмоциональная реакция отрицательно сказывается на настроение спортсмена. Чаще всего это наблюдается у малоопытных спортсменов. Они чрезвычайно волнуются, теряю контроль над собой, их действия носят необдуманный, хаотичный характер. Возбуждение сменяется торможением, что приводит к снижению результатов соревнований. Такому состоянию могут быть подвержены и опытные спортсмены, когда особая ответственность за результат приводит их к чрезмерному волнению, острым переживанием.

Есть и такой тип людей, у которых перед старом проявляются пассивность, равнодушие к предстоящей борьбе. Чаще всего такое состояние наступает после сильного волнения, охватывающего спортсмена за несколько дней до соревнования, иногда из-за неудач в тренировке и др. Такое состояние приводит неуверенным действиям, замедленной ориентировке и нерешительности в сложной обстановке сразу после старта. Кроме эмоциональных реакций тренеру необходимо учитывать и сугубо индивидуальные качества спортсмена. Поэтому, анализируя результаты соревнований и тренировок, тренер должен составить план работы с каждым спортсменом, чтобы все они были нацелены на решение предстоящих задач, независимо от особенностей их предстартового состояния.

Одним из средств регуляции предстартовых состояний является беседа тренера со спортсменом.

Перед соревнованиями тренер должен в спокойном тоне напомнить спортсмену о деталях тактического плана выступления, привести факты, доказывающие, что и в борьбе с сильным соперником спортсмен может одержать победу. Однако нельзя ограничиваться только беседой. Необходимо, чтобы спортсмен научился сам снижать или даже полностью снимать отрицательную предстартовую напряженность.

Один из путей саморегуляции психических состояний, в том числе и эмоциональных, - использование особенностей внимания. Произвольное изменение направленности и сосредоточенности внимания, намеренное его переключение тесно связано с предыдущими приемами. Больше того, владение произвольным вниманием является непременным условием успешного осуществления других приемов или путей управления своими переживаниями и эмоциональными реакциями: чтобы вызвать какой-либо яркий образ, необходимо уметь своевременно и целенаправленно сосредоточится. Вместе с тем, когда человек сосредоточивает свое внимание на одном предмете, старается вызвать нужное представление, он отвлекается от других мыслей или образов. **Умение отвлечься от посторонних мыслей или представлений и сосредоточится на нужном в данный момент объекте, способствует целенаправленному изменению эмоциональных состояний.**
Это умение приобретается упражнением, повторными попытками произвольного переключения и сосредоточивания внимания. У спортсмена, которого тревожат, раздражают и тяготят какие-то мысли, представления и связанные с ними переживания, особенно в периоды вынужденного ожидания и отсутствия активных действий, возникает и нарастает утомление нервной системы, непродуктивно растрачивается нервная энергия.

II. Моральная подготовка и состояние духа всадника

Все, что с нами случается, прямо соотносится с нашим образом мыслей. Для того, чтобы прогрессировать, необходимо осознать это. Следовательно, моральная подготовка всадника является приоритетом. Не подумайте, что имеется в виду что-то сложное, напротив, мы постоянно встречаемся с моральной подготовкой в повседневной жизни. Вы думаете, что сейчас сделаете то или это, и делаете. К примеру, обычный осмотр паркура перед соревнованиями — часть моральной подготовки.
Большую часть времени мы пытаемся больше иметь, чем быть. Это значит, что легче искать причину снаружи, чем в себе. Что касается лошади, то всадник старается преодолеть трудности, пытаясь получить: другую лошадь, другую площадку, более квалифицированного преподавателя, другое железо. Даже если в некоторых случаях это и справедливо, важно, прежде всего, знать, в каком физическом и душевном состоянии мы находимся: в гневе, чрезмерном напряжении, беспокойстве…
Обучение сосредоточенности, устранение страха и оправданий, программирование действий… Моральная подготовка проходит через настоящее познание себя и полное управление своим духом. Для этого основное правило — честность с самим собой…

Устранить оправдания.

Есть одна вещь, которая часто задерживает развитие: оправдания. В верховой езде они обычно появляются, когда спортсмен должен выполнить сложное упражнение. Вы никогда не замечали, что, когда нам надо сделать что-нибудь неприятное, мы находим множество причин отодвинуть этот момент? Например, отворачивать от препятствия — некоторые специалисты в этом. Иногда отвернуть действительно надо. Но обычно это ничего не дает. Это лишь оправдание, чтобы не прыгать.
Кстати, лошадь — первая причина для оправданий. «Она слишком молода, слишком

горяча, недостаточно…» Или же: «Я слишком стар, у меня нет времени, я не могу…». Осознавайте свой внутренний диалог и задавайте себе вопрос: «Не являются ли мои действия или мои слова всего лишь оправданиями, чтобы не делать того, что трудно?». Не забывайте, что лошадь — катализатор эмоций. Она отражает ваше собственное состояние духа в данный момент. «Да, сегодня она нервничает!» Посмотрите в зеркало — а вы? Какой вы сегодня?

Страх, контроль мыслей и концентрация.

Редко встречаются люди, которые не знают страха или опасений. Конечно, случается, что мы слышим о том или другом всаднике: «А! Этот ничего не боится». Но когда вы немного поговорите с человеком, вы осознаете, что это не так. Конечно, иногда хорошо быть осторожным, и для того, чтобы напоминать об этом, есть инстинкт самосохранения. Другое дело — дать своему воображению увлечь себя. Страх — это состояние духа, которое можно взращивать, увеличивать или остановить. Негативный процесс, который часто связан с ассоциациями: «Я выезжаю на манеж… я вижу машину скорой помощи… моя лошадь откажется… я упаду… мне будет больно…» Дыхание прерывается, мускулы сжимаются, действия становятся беспорядочными, единство с лошадью нарушено.
Страх - всего лишь иллюзия, созданная духом. Змея, увиденная в сумерках, оказывается обыкновенной веревкой, забытой на полу. Одно и то же препятствие может казаться опасным или незначительным, в зависимости от состояния духа. У лошади тоже есть способность выдумывать себе призраков. Когда всадник спокоен и безмятежен, призрак исчезает. С беспокойным или растерянным он превращается в отвратительного монстра.
Итак, важно прекратить порождение негативных ассоциаций: у вас есть выбор между машиной скорой помощи и пьедесталом почёта. Выбирать вам! Необходимо, чтобы спорстмен был запрограммирован удачно пройти дистанцию.
Поэтому необходимо тренироваться как можно чаще, чтобы знать, что происходит с нашими мыслями, контролировать их как можно больше. Это мы называем концентрацией. Она поможет нам точно определить момент, когда разум как бы отключается, осознать и устранить все ненужное для дела. Именно так мы позволим нашему телу действовать инстинктивно, без вмешательства мозга, который судит или пытается сделать «как лучше».

Все наши действия представляют:
- либо добровольные поступки, продиктованные нашими мыслями,
- либо несознательные поступки, которые можно усвоить, чтобы упростить вещи, до степени того, что мы называем рефлексами.

Всадник должен программировать собственный способ мышления: «Я сделаю упражнение и заставлю себя думать только об этом. Я хочу работать, низко опустив поводья, я сделаю вольт, сосредотачиваясь только на этом». Если я начну думать о другом: «На какой лошади я буду ездить завтра?... во сколько мы едем?» Короче — если я позволю своим мыслям отделиться от действия, которое исполняется или будет исполняться, цель становится неясной, а действия — неточными.
Сосредоточение — это каждодневная практика, умственная гимнастика. Для некоторых упражнение может показаться легким, для других это настоящая трудность. Один из

секретов концентрации — это увлечённость, чувство, сравнимое с любовью.

В верховой езде важно максимально сконцентрироваться на своих ощущениях и полезной информации.

Это значит:

- прислушиваться к ощущениям, которые идут от вашего тела и от лошади: позиция, аллюр, равновесие…
- постоянно анализировать и улавливать панорамным взглядом (см. раздел 4) информацию извне: маршрут, препятствие, поворот…

В вашей голове должен постоянно разворачиваться план действий. Если вы придаете слишком много значения тому, что видите, вы забудете о своей лошади. Если вы внимательны только к ощущениям, вы забудете о маршруте. Важно быть способным постоянно переходить с одного непосредственно на другое. Я уверен, что вы скажете: «Мои чувства, дистанция, моя лошадь, моя позиция… кажется действительно сложным думать обо всем этом одновременно». Знайте, что наши умственные способности огромны. Мы все способны делать несколько дел одновременно, программировать и действовать, и все это — в считанные доли секунды.

Очевидно, что способность действовать практически инстинктивно и одновременно думать предполагает, что мы владеем своими жестами. Мы возвращаемся к правилам успеха, о которых уже говорили. Если вы попросите начинающего всадника прыгнуть через оксер шириной 1,80 м, ему будет трудно думать о приземлении, позволив телу действовать, для этого нужен автоматизм жестов, которого у него пока нет. Но если он технически владеет обычным галопом, он будет полностью способен управлять лошадью, следить за маршрутом и посадкой и слушать указания тренера.
Концентрация — неотъемлемая часть процесса обучения и совершенствования. Как и во всем остальном, тренируйтесь. Можете даже попробовать сейчас же. Отложите эту статью и не думайте ни о чем, кроме вашего дыхания, в течение 20 секунд. Попробуйте проанализировать, способны ли вы не думать ни о чем другом.
На лошади тренируйтесь преодолевать систему из двух препятствий, думая только о своем взгляде. Когда у вас это получиться, тренируйтесь на 3, потом 4 препятствиях... и т.д., до того, как вы будете способны сохранять сосредоточенность на всей дистанции.
Воспринимайте информацию, идущую от вашего тела, вашей лошади и маршрута, чтобы очень быстро их анализировать и знать, есть ли в них что-то новое. Всё лишнее должно обязательно быть устранено. На соревнованиях, например, некоторые больше восприимчивы к слуховым помехам: комментарии по микрофону, крики публики… другие легче отвлекаются на визуальный элемент: собака на площадке, проезжающий грузовик… Легче сосредоточиться в тишине церкви, чем в шуме ярмарки!
Во время важных состязаний нужно обязательно избегать неожиданностей, которые мешают сосредоточению и способствуют появлению стресса.

Точно так же на лошади. Постарайтесь, насколько это возможно, определить наперед ваш способ мышления: здесь я контролирую свои действия, здесь я двигаюсь, концентрируясь, например, на маршруте. Проехать круг по манежу рысью, оставаясь сосредоточенным на

чем-то конкретном… или же проехать дистанцию, думая только о направлении взгляда, всё это — упражнения, позволяющие управлять течением мыслей и отделять полезные сообщения от тех, которые не имеют значения в данный момент.

Программирование удачных действий.

На соревновании или на тренировке, вы должны программировать свои действия. Все это вы должны сначала прокрутить в своей голове. Я называю это «запустить внутреннее видео».
С того момента, как всадник пускает (трогает, посылает) свою лошадь, он должен быть способным знать заранее, где он проедет, на какой скорости и как. Это может показаться простым заданием. Однако...
Попросите у всадника, проезжающего перед вами, ответить за несколько секунд на вопрос: «Где ты проедешь?». В большинстве случаев ответ будет: «Я точно не знаю». Следовательно, лошадь вольна выбирать сама, что ей делать.
Программирование — хорошая вещь, но еще надо иметь положительный настрой, ясную картину успешного упражнения. Представьте маршрут, пройденный без единой ошибки, вместо того, чтобы представлять лошадь, остановившуюся перед большим оксером, волнующим вас.

Вести себя как победитель.

Одно из самых больших преимуществ программирования — возможность «позволить движению осуществляться» без вмешательства сознания. На самом деле, чтобы жест был совершенен, даже если он запрограммирован, он должен еще быть свободным от всякого суждения. Ни в коем случае не надо обвинять других или себя. К несчастью, всадник, да и любой спортсмен часто переживает поражение или плохо исполненное упражнение как признак собственного ничтожества. Он нервничает, ругает себя: «Набрать 4 очка на таком легком маршруте! Вот уж действительно я ни на что не годен. Моя бабушка проехала бы лучше, чем я…». Он рассуждает так, будто дух и тело — две разные сущности. Его мышцы сжимаются, тело каменеет, спина сгибается, взгляд опускается, суставы теряют гибкость. Контакт с лошадью исчезает.

Мы видели, что добиваемся лучших результатов, работая с расслабленными мышцами. Следовательно, всадник должен быть отвлечен от своих действий настолько, чтобы быть способным анализировать свои ошибки и полученный опыт: «Я посмотрел на землю, я не разжал пальцы, я отреагировал слишком рано… Я все понял и теперь смогу это исправить».
Кстати, вы не задумывались, почему маленькие дети всегда добиваются успехов быстрее? Просто потому, что они действуют инстинктивно. Ребенок доверяет своему телу. Он экспериментирует, исправляет, начинает сначала, не критикуя себя и не думая, что другие его осудят.
Чем меньше вы наблюдаете за собой, тем легче вашему телу действовать и учиться.

Дисциплина и строгость.

Мы уже видели, что важно уметь программировать жесты и осуществлять движения без вмешательства психики. Но кроме этого, для того, чтобы быть стопроцентно уверенным в победе, нужны строгость и дисциплина. Если вы решаете или ваш тренер просит вас пройти через определённую точку, не давайте лошади выполнить это упражнение неточно. У вас должна быть такая же дисциплина, как и у всадника, занимающегося выездкой: он должен пройти галопом по средней линии, а не на 20 сантиметров левее или правее, в этом случае он теряет очки.
Маршрут должен быть похожим на репризу выездки, только с препятствиями. Здесь тоже всё известно заранее: аллюры, переходы, скорость, трасса… Попробуйте после соревнований прокрутить ваше выступление в голове, и, как в выездке, ставьте себе оценку, зависящую от ваших успехов по каждому пункту.

Дыхание и расслабление.

Дыхание — еще один хороший способ сосредоточиться на себе и заставить себя думать только о происходящем для того, чтобы достичь состояния умственного и физического расслабления, о которой мы говорили. Спокойное и глубокое дыхание позволяет оставаться в гармонии с собой, быть бдительным и поддерживать свои рефлексы в состоянии готовности исполнять движения с расслабленными мышцами.
Вы сами, конечно же, заметили, до какой степени дыхание может быть показателем морального напряжения. Когда все спокойно, оно равномерное и глубокое. При малейшем волнении оно почти исчезает, а тело становится напряжённым.
Всадник должен уметь пользоваться этим, чтобы добиться расслабления и гибкости, необходимых для правильной работы тела. Здесь часто приводится пример кота, готового броситься на свою добычу. Все его мышцы расслаблены, он остается спокойным и раскованным. Его дыхание ровное и глубокое. В нужный момент в долю секунды, даже не задумываясь об этом, он напряжет мышцы, чтобы вложить все силы в прыжок. Также и на лошади — именно расслабление мышц делает действие наиболее быстрым и эффективным.
С постоянно напряженными мышцами невозможно действовать точно и быстро. Чтобы добиться этого расслабления, научитесь правильно дышать. Это часть тренировки всадника. В большинстве случаев, если попросить кого-то подышать глубоко, он будет дышать только верхней частью туловища, надувая грудь. Дышать правильно значит впустить воздух как можно глубже в свое тело, как бы наполняя его до самого таза. Попробуйте сами. Контролируйте дыхание, положив руку на живот: он должен приподниматься. В идеале, выдох должен быть в два раза дольше, чем вдох, поскольку именно он позволяет мышцам расслабиться, а телу — прочнее сидеть в седле. На лошади от позиции туловища зависит подвижность грудной клетки и диафрагмы. Если вы наклоняетесь вперед, округляете плечи и спину, вам будет очень тяжело глубоко дышать животом.
Потренируйтесь сначала на шагу. Смотрите вдаль и дышите, представляя, что воздух доходит до ваших сапог. Вы заметите, что ваши мышцы расслабляются, вы разжимаетесь, ваша лошадь успокаивается, ваши суставы снова приобретают гибкость.
Пройдите шагом на расслабленной лошади. Ваше дыхание спокойно и равномерно, взгляд направлен далеко вперед. Вы должны заставить себя принять ту же позицию перед препятствием. Именно так делают великие чемпионы.

«Легче говорить, чем делать!» — скажете вы . Чтобы потренироваться, начните с совсем простых упражнений: например, перепрыгивать жерди, разложенные на земле.
Попытайтесь понять, в какой момент ваше дыхание и направление взгляда изменяются.
Постепенно переходите к препятствиям высотой 50 см, потом 1 м, на маршруте дома и на соревнованиях. Конечно, во время выступлений ваше дыхание будет более быстрым, ведь соревнования требуют большей отдачи сил, но состояние духа должно оставаться тем же.
Научитесь контролировать деятельность вашей психики.
Мы ещё будем подробно изучать взгляд, но уже сейчас вам следует знать, что его влияние на расслабление всадника огромно. Оно может вызвать напряжение мышц и психики, которое повлечет за собой блокировку дыхания, доходящую до обморока.

Всадники, желающие прогрессировать благодаря дыхательной технике, могут также использовать йогу и другие восточные искусства.

В заключении ,хочу сказать, что для меня, как и для большинства спортсменов самый смак именно в преодолении себя, нахождения золотой середины оптимального психологического состояния в стрессовых условиях соревнований. И когда чувствуешь, что подвластен сам себе испытываешь настоящее удовольствие!