

конкурентную среду и сформировать коллектив, поэтому, на мой взгляд, их использование крайне важно.

Подводя итог можно выделить наиболее популярные методы, такие как: «Назначение на каждую тренировку дежурного», «Разработка традиций (поздравления с днем рождения, итоговые собрания в конце сезона и т.п.)» и «Выбор названия команды, девиза и эмблемы». Существует ряд методов, таких как «Проведение смешанных турниров со старшими возрастными группами» и «Создание собственной системы коммуникации», хорошо известных тренерам, но по определенным причинам редко применяемых. И наконец, можно выделить группу малоизвестных тренерам, а значит, и редко применяющихся методов, включающую такие методы как «Организация уголка юного футболиста», «Участие в общественно-полезных мероприятиях» и «Предоставление возможности юным футболистам выбирать упражнения». Данные методы являются инструментами формирования социально-психологического климата и могут применяться гораздо чаще.

Библиографический список:

1. Кашуба, В.А. Современные подходы к формированию здоровьесберегающей направленности спортивной подготовки юных спортсменов / В.А Кашуба, Л.М. Ярмолинский, Т.А. Хабинец // Физическое воспитание студентов. 2012. № 2. С. 34-37.
2. Никитушкин, В.Г. Научно-методические перспективы развития детского и юношеского спорта в Российской Федерации / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук // Матер. конф. Моделирование спортивной деятельности в искусственно созданной среде (стенды, тренажеры, имитаторы). Москва, 2008. С. 328-332.

УДК 796.912.082.2

Василец А.О., Комлева С.В.

Vasilets A.O., Komleva S.V.

Российский государственный профессионально-педагогический университет

г. Екатеринбург, Россия

Russian state professional Pedagogical University,

Yekaterinburg, Russia

ПРЕДСТАРТОВЫЕ СОСТОЯНИЯ ФИГУРИСТА

Аннотация. В данной статье автор раскрывает особенности предстартового состояния фигуриста и характеризует типы предстартовых состояний. В статье описывается, что влияет на состояние спортсмена перед выходом на лед, какие характеристики свойственны позитивному предстартовому состоянию боевой готовности и негативным состояниям стартовой апатии и стартовой лихорадки. Особенности предстартовых состояний показаны на примере фигуристов-любителей.

Ключевые слова: предстартовое состояние, психология спорта, боевая готовность, стартовая лихорадка, стартовая апатия.

PRE-START STATE OF A FIGURE SKATER

Abstract. In this article, the author reveals the features of the pre-start state of a figure skater and characterizes the types of pre-start states. The article describes what influences the athlete's state before going out on the ice, what characteristics are characteristic of a positive pre-start state of combat readiness and negative states of starting apathy and starting fever. The features of pre-start states are shown using amateur figure skaters as an example.

Key words: pre-start state, sports psychology, combat readiness, starting fever, starting apathy.

Предстартовое состояние спортсмена — это его психологическая реакция на условия стресса перед началом соревнований [1]. Во время предстартового состояния у спортсмена активизируются все вегетативные функции организма. По этой причине результаты спортсмена на соревнованиях могут как улучшиться, так и ухудшиться в сравнении с тренировочными [2]. Физиологические реакции организма на соревновательное напряжение могут быть негативные, такие как онемение мышц, ощущение «ватности» конечностей, тахикардия, тремор и т.д.

Предстартовое состояние у разных спортсменов проявляется по-разному. У одних оно наступает за несколько недель перед соревнованиями, у других — за несколько секунд перед моментом старта. Существует три типа предстартовых состояний: стартовая лихорадка, стартовая апатия и боевая готовность [1].

Стартовая лихорадка — это психологическое состояние, характеризующееся чрезмерным возбуждением нервной системы, волнением, тревожностью и даже паникой. Спортсмен испытывает трудности с самоконтролем: противоположные эмоции, например раздражение и радость, быстро сменяют друг друга. Кроме того, спортсмен не способен долго фокусировать внимание, у него может возникнуть временное ухудшение памяти [3]. Все это, безусловно, влияет на его самоконтроль. Часто спортсмену, подверженному стартовой лихорадке, свойственна одержимость мыслями о неудачном итоге соревнований. Возможные физиологические проявления при стартовой лихорадке следующие: учащаются пульс и дыхание, повышается давление, появляется озноб или потливость, тремор. Во время этого предстартового состояния спортсмен расходует слишком много энергии на переживание и волнение, поэтому на сами соревнования остается меньше сил.

Если предстартовая лихорадка длится слишком долго, то она может трансформироваться в *стартовую апатию* — состояние, при котором в нервной системе человека происходят совершенно другие процессы. Однако природа этих

состояний очень похожа. Во время стартовой апатии активность нервной системы снижается: спортсмен чувствует вялость, сонливость, нежелание участвовать в соревнованиях или даже двигаться. Он становится равнодушен к своему соревновательному результату. Причины стартовой апатии и стартовой лихорадки одинаковы: страх поражения, прогнозирование негативного исхода состязаний, неспособность справиться со стрессом. И стартовая лихорадка, и стартовая апатия характеризуются отсутствием концентрации внимания. Однако если при стартовой лихорадке спортсмен перевозбужден и может направить энергию в старт, то при стартовой апатии он внутренне уже проиграл и не испытывает никаких эмоций. Таким образом, из состояния стартовой лихорадки выйти легче, чем из состояния стартовой апатии.

Боевая готовность – это оптимальное психоэмоциональное состояние спортсмена для демонстрации соревновательного максимума. Он сосредоточен на себе и выполнении своих главных задач во время выступления. В состоянии боевой готовности эмоции минимально влияют на физическое состояние, потому что спортсмен способен их контролировать.

Привести спортсмена, находящегося в негативных предстартовых состояниях, в состояние, близкое к боевой готовности, помогает разминка [4]. При стартовой апатии она дает человеку ощущение контроля, а при стартовой лихорадке делает эмоциональное возбуждение меньше. Кроме того, очень важно, чтобы на соревнованиях рядом со спортсменом, переживающим негативное предстартовое состояние, был его тренер, так как только он знает все психологические особенности спортсмена.

Понятие предстартового состояния спортсмена напрямую связано с понятием соревновательной психической устойчивости. Она включает в себя устойчивость эмоционального состояния, стабильность техники выполнения элементов, отсутствие восприимчивости к «внеплановым ситуациям». Умение спортсмена адекватно оценивать свое эмоциональное и физическое состояние (самостоятельно или с помощью тренера), безусловно, также влияет на уровень соревновательной психической устойчивости.

Главными качествами, которыми обладает спортсмен-фигурист с высоким уровнем соревновательной психической устойчивости, считаются способность предельно концентрироваться на время короткой и произвольной программы; высокий уровень мотивации, то есть ориентир на достижение успеха; «ритуализм», то есть способность воспроизводить состояние боевой готовности от старта к старту.

Фигурное катание как вид спорта отличается сложными координационными действиями, высокой долей риска, необходимостью качественно исполнять

элементы в условиях стресса, отсутствием права на ошибку (например, невозможно «перепрыгнуть» неудавшийся прыжок в рамках программы).

В рамках эксперимента мы сравнивали предстартовые состояния двух фигуристок-любителей, находящихся в одной возрастной категории (24-28 лет). С обеими фигуристками на соревнованиях присутствовал тренер. *Фигуристка А* участвовала в соревнованиях впервые, у *фигуристки Б* уже был годичный соревновательный опыт.

Для начала опишем состояния обеих фигуристок за два часа до старта:

У *фигуристки А* наблюдалась высокая двигательная активность, были трудности с тем, чтобы успокоиться и сидеть на месте, тревога и переживания из-за результата. Во время подготовки к старту *фигуристка А* потеряла расческу, затем выяснилось, что она не взяла спортивную форму для разминки. Без указаний тренера у нее не получалось выстроить порядок предстартовой подготовки (разминка, пробежка, прогон программы в зале). При этом, по словам *фигуристки А*, результат соревнований ей не был важен. Эта установка, противоположная ее реальному эмоциональному состоянию, помогала ей заглушить волнение. По результатам наблюдения мы можем сделать вывод, что у *фигуристки А* за два часа до соревнований была стартовая лихорадка.

Фигуристка Б была спокойна и сдержанна, высокой двигательной активности у нее не наблюдалось. Более того, она сказала, что обычно перед стартом не разминается. Свое спокойствие она связала с тем, что успешно выступала со своей программой в прошлом году. В этом году в ее категории немного соперников. Ее подготовка к выходу на старт отличалась последовательностью и отсутствием суеты. Она объяснила это соревновательным опытом.

Выступления конкуренток обе фигуристки не смотрели.

За минуту до старта *фигуристка А* была сосредоточена на выступлении. Разминка перед выходом на лед помогла уменьшить волнение. Благодаря разогревающим упражнениям мышцы ног не были зажаты, но тремор все же присутствовал. С тренером о ключевых моментах программы она не говорила.

За минуту до старта *фигуристка Б* была сосредоточена на выступлении. Она практически не разминалась перед выходом на лед. Только в последний момент она почувствовала предстартовое возбуждение. Тренер проговорил с ней все основные моменты программы.

Во время выступления *фигуристка А* совершила ряд ошибок: не смогла выполнить первый каскад из прыжков, который на тренировках обычно получался, и прыжок, который был проблематичен и во время тренировочного процесса. Однако у нее получилось взять эмоции под контроль и докатать остальную программу чисто.

Во время выступления *фигуристка Б* не выполнила прыжки, которые на тренировках были стабильными. Однако эмоционально ей удалось передать образ. Можно сделать вывод, что она слишком поздно «включилась» и ее состояние было похоже на стартовую апатию.

Таким образом, в случае с *фигуристкой А*, находившейся в состоянии стартовой лихорадки, мы наблюдали тревогу, волнение и страх неудачи. Урегулировать эмоциональное возбуждение помогла разминка перед выходом на старт. В случае с *фигуристкой Б* мы наблюдали стартовую апатию из-за чрезмерной «самоуспокоенности», то есть состояния, когда спортсмен совсем «выключает» эмоции перед стартом. *Фигуристке Б* могла бы помочь разминка перед стартом.

Тренер по фигурному катанию должен быть максимально внимателен к предстартовым состояниям своих подопечных, так как это непосредственно влияет на результат выступления и полученные баллы. Знание психологических состояний и приемов выхода из них необходимо и спортсмену для саморегуляции и воспитанию умения входить в состояние боевой готовности перед выходом на лед во время соревнований.

Библиографический список:

1. *Акимова, Л. Н.* Психология спорта. Одесса, 2004. 128с.
2. *Гогун, Е. Н., Мартынов Б. И.* Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 288с.
3. *Журавлёв, Д. В.* Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. Москва, 2009. 120 с.
4. *Земцова, И. И.* «Спортивная физиология»: Учебное пособие для вузов. Олимпийская литература, 2010 год.

УДК 796

Ведмеденко М.М.

Vedmedenko M.M.

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург, Россия

Ural State University of Railway Transport,

Yekaterinburg, Russia

СОВРЕМЕННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ В ВУЗЕ

Аннотация. Статья посвящена анализу эффективности применения современных педагогических технологий обучения в высшей школе. Результаты исследования показали, что применение интерактивных методов способствует повышению