

*Солодовник Е.М., старший преподаватель КФК, Петрозаводский  
Государственный Университет, Россия, г. Петрозаводск*

## **ВЫЯВЛЕНИЕ УРОВНЯ УТОМЛЯЕМОСТИ СПОРТСМЕНОВ – ЧЕРЛИДЕРОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

**Аннотация:** В данной статье представлены результаты изучения утомляемости спортсменов - черлидеров в предсоревновательный период, определено место психологической подготовки и ее основные методы и подходы в учебно-тренировочном процессе, в ходе подготовки команды по Чир спорту к соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** предсоревновательный период, Чир- спорт, психологическая подготовка, работоспособность, утомляемость, команда.

**Abstract:** This article presents the results of the study of fatigue cheerleaders in the pre-competition period, the place of psychological training and its main methods and approaches in the training process, in the preparation of the cheerleading team for competitive activity.

**Keywords:** pre - competitive period, cheerleading, psychological training, performance, fatigue, team.

Ведущую роль в процессе подготовки команды к соревновательной деятельности, играет психологическая подготовка каждого спортсмена. Лучшие тренеры часто сами являются превосходными психологами, но иногда им может потребоваться помощь профессионала в этой области. Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях тренировочного занятия, воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена,

межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются: привитие устойчивого интереса занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

Основные методы психологической подготовки:

- Применение техники релаксации (аутотренинга). Рекомендуется для восстановления после тренировочного процесса. Для расслабления мышц нужно войти в состояние «дремотного» покоя.

- Идеомоторная тренировка - мысленное воспроизведение движений. Которые нужно выполнить. Важно выполнять движения соревновательной программы с правильной техникой.

- Вхождение в оптимальное боевое состояние (ОБС). Для этого нужно мысленно представить свое самое успешное выступление и вспомнить детали, для этого можно ответить на вопросы:

- 1) Как выглядел зал?
- 2) Кто был на площадке из товарищей по команде?
- 3) О чем я думала в тот момент?

- Вхождение в ОБС в ходе соревнований. Для быстрого вхождения в ОБС необходимо создать образ или слово, после которого спортсмен настраивается на соревнования.

- Контроль соответствия моделями «идеальный черлидер» (лучший спортсмен, выступающий на позиции обучаемого – флаер, база, споттер), «идеальная команда». Модели создаются тренером индивидуально для себя и для команды с помощью тестирований, опросов, личных выводов. Тренироваться надо с ориентиром на эти модели и соответствовать им.

- Управление поведением спортсменов перед соревнованиями. Важно перед выходом на площадку давать позитивные установки («сделать точно, быстро, уверенно»). Избегать установок, содержащих частицу «не» («не волнуйтесь, не уроните»).

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовкой являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучению примерам самоконтроля, умению управлять предстартовыми состояниями на соревнованиях. А также формирование командного духа и ответственности спортсмена за результат всей команды.

В группах спортивного совершенствования основным задачами психологической подготовки являются развитие морально - волевых качеств характера, развитие мотивации на достижение высших спортивных результатов.

На всех этапах подготовке нужно стремиться к овладению приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время тренировок и соревнований.

Важной частью тренировочного процесса является профилактика травматизма. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Во время тренировок и соревнований задача тренера и спортсменов строго соблюдать правила техники безопасности. Что позволит снизить риск получения травмы.

Для восстановления работоспособности используется ряд восстановительных средств и мероприятий, которые подразделяются на: гигиенические, психологические и медико-биологические. Все эти мероприятия применяются с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов [1].

Специальное психологическое воздействие. Обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Возрастает роль тренера в спортивных школах в управлении свободным временем спортсменов, в снятии эмоционального напряжения и т. д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Важное, значение имеет, определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапию, различные виды массажа. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Для изучения уровня утомляемости команды в предсоревновательный период был проведен психологический тест, испытуемым стала команда студентов ПетрГУ. В ходе исследований были применены некоторые разновидности наблюдения: - непосредственное и опосредованное;

- выборочное (внимание фиксировалось на определенных показателях поведения или типичных для конкретных условий деятельности типах поведенческих актов и действий);

- неформализованное (проводилось в ходе пилотажного исследования; на этом этапе была важна не фиксация причинных зависимостей и строгое описание явлений, а создание обобщенной картины поведения испытуемых в определенных условиях деятельности).

В качестве опроса были использованы методы: беседы и анкетирования. Для выявления уровня утомляемости спортсменов - черлидеров был использован ряд психологических тестов.

1) Для измерения эмоциональных состояний спортсменов в период интенсивных физических нагрузок использована методика САН. Процедура данной методики состоит в том, что спортсмену - черлидеру предлагается оценить различные характеристики своего состояния в данный момент времени. Это дает возможность проследить за динамикой показателей самочувствия, активности и настроения в различное время дня и разнообразных условиях деятельности. Шкалированная самооценка дает возможность достаточно точно оценивать параметры не только «традиционных»

самочувствия, активности и настроения, но и других показателей, характеризующих специфические психо-эмоциональные состояния человека [2].

Таблица 1. Оценка спортсменами тренировочных нагрузок

Оценка нагрузки	n	Низкая	Нормальная	Выше нормы	Большая	Очень Высокая	p <=
Физическая нагрузка	30	10 %	41 %	11 %	15 %	23 %	0,01
Псих. нагрузка		9%	27%	33%	21 %	10%	
Общая нагрузка		9,5%	34%	22 %	18 %	16,5%	--

Результаты показывают, что только около 9.5% всех испытуемых оценивают общую суммарную величину нагрузок как низкую, а 16,5% - как очень высокую. Большинство оценивает тренировочные нагрузки в диапазоне от нормальной до высокой (74 % опрошенных спортсменов - черлидеров).

Таблица 2. Динамика показателей работоспособности спортсменов

Общая работоспособность	n	Ухудшается	Не измен.	Улучшается	p <=
В течении тренировочного занятия	30	28 %	40 %	32 %	0,01
В течении недели	30	10 %	60 %	20 %	

Представленные данные свидетельствуют, что большинство опрошенных спортсменов - черлидеров имеют достаточно устойчивый уровень работоспособности. Особое внимание уделяется тому факто, что работоспособность на протяжении недельного периода учебно-тренировочных занятий (микроцикла) с учетом занятий с различными по величине и

направленности нагрузкам, является существенно стабильной ( $p \leq 0,01$ ) по сравнению с работоспособностью в ходе тренировки в течение 1-го дня.

**Заключение:** В ходе спортивного совершенствование команд в Чир спорте с ростом специальной физической подготовки и количества соревновательных практик, увеличивается время, отводимое на восстановительные процедуры. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чем могло бы быть вызвано резкое снижение уровня утомляемости и тревожности у спортсменов - черлидеров. Таким образом, можно подчеркнуть острую необходимость в проведении плановых мероприятий связанных с психологической разгрузкой и профилактикой утомляемости спортсменов.

#### **Библиографический список:**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; Под общ. ред. Н.Н. Маликов. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 528 с.
2. Николаев А. Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте. СПб., 2005.