

*Соловьёва Наталья Викторовна, старший преподаватель КФК,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММ РАЗМИНКИ

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы, связанные с оптимизацией предсоревновательных психических состояний у спортсменов с помощью разминки. В работе делается акцент на индивидуализацию разминочных программ у спортсменов для улучшения предстартовых состояний и тем самым повышения надежности выступления в ответственных соревнованиях. В результате исследования изложены основные закономерности и принципы разминочных программ у спортсменов, которые можно использовать для более качественного алгоритма работы тренеров с атлетами от новичка до спортсмена высокого класса.

Ключевые слова: индивидуализация разминки, предстартовое состояние, режим деятельности, соревнование, спортсмен.

Annotation: This article discusses issues related to the optimization of pre-competitive mental states in athletes with the help of warm-ups. The paper focuses on the individualization of warm-up programs for athletes to improve the pre-start condition and thereby increase the reliability of performance in responsible competitions. As a result of the study, the main patterns and principles of warm-up programs for athletes are outlined, which can be used for a better algorithm of coaches' work with athletes from a beginner to a high-class athlete.

Key words: individualization of warm-up, pre-start state, activity mode, competition, athlete.

Разработке проблемы выявления взаимосвязей между показателями

спортивной деятельности и особенностями личности было посвящено немало работ [2]. Одним из актуальных вопросов данной проблемы является оптимизация предсоревновательных психических состояний с помощью разминки. В работах многих ученых анализировались различные аспекты разминки: ее связь с последующей деятельностью, соотношение специальной и общей части, влияние различных пауз отдыха между разминкой и соревновательной деятельностью и т. д. Ученые отмечают положительное значение разминки, ее активизирующее влияние, настройку всех функциональных систем спортсмена на предстоящую спортивную деятельность. Вместе с тем указывают на необходимость тщательного изучения психомоторных функций каждого спортсмена, его типологических особенностей.

В своих исследованиях П. Кунат отмечал, что одинаковое внешнее раздражение не у каждого спортсмена вызывает один и тот же нагрузочный эффект, поэтому целесообразно обращать внимание на определение степени индивидуальной нагрузки. Отсутствие индивидуальной программы разминки у спортсменов приводит к чрезмерным затратам нервной и физической энергии, резким колебаниям психического состояния на протяжении соревновательной борьбы, к неуверенности в благоприятном исходе состязания. В результате исследований Б. Блюменштейн обратил внимание на однообразие разминочных программ спортсменов различной квалификации. Это относится к общей продолжительности и содержанию разминки, ее интенсивности, паузам отдыха и т. д.

Обобщение практического опыта и результатов специальных исследований Б. Блюменштейна показывает, что разминка (по всем показателям, определяющим ее содержание) должна соответствовать индивидуальным психологическим особенностям спортсменов. Если это важнейшее условие не соблюдается, спортсмен начинает соревнование на заниженном или гипертрофированно завышенном уровне психических процессов и не в состоянии в полной мере реализовать свои возможности.

С целью определения влияния разминки различного содержания, режимов и продолжительности на состояние психомоторных функций спортсменов Б. Блюменштейном было проведено модельное исследование. Для определения личностных свойств использовался комплекс психодиагностических методов. Для изучения общих свойств личности применялся 16-факторный метод для изучения основных компонентов психической надежности: соревновательной эмоциональной устойчивости, саморегуляции, спортивной мотивации, стабильности помехоустойчивости — анкетный метод измерения психической надежности спортсменов.

Для выявления характеристик наиболее типичных предстартовых состояний использовались наблюдения и самооценка спортсменом своего предстартового состояния. Спортсмен отмечал характерные состояния в физической, физиологической и психической сферах: запас энергии, характер двигательной активности, протекание физиологических реакций (пульс, дыхание, потоотделение, тремор и др.), степень эмоционального возбуждения, настроение, особенности речи и характер общения с окружающими. В результате обработки листа самооценки предстартовых состояний выявлялись наиболее характерное для данного спортсмена соотношение разных типов предстартовых состояний, обобщенное за определенный период времени, основные его проявления: боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия. Соотношение выраженности каждого из этих трех типов давало возможность сделать основной диагностический вывод.

Характер психофизиологических изменений под влиянием различных режимов двигательной деятельности в разминке определялся путем регистрации ЧСС, измерения электрической проводимости кожи, исследования реакции на движущийся объект, исследования «чувства времени», измерения кистевой динамометрии и точности мышечных усилий, исследования особенностей внимания (точность и производительность работы с корректурным тестом). Субъективная оценка «самочувствия — энергии — настроения» заключалась в отметке спортсменом на соответствующих трех

прямых с полярными полюсами точки, соответствующей его самочувствию, запасу энергии, настроения в данный момент. Все данные сводились к единому условному количественному показателю сдвига по отношению к фоновым данным (психофизиологический эффект варианта).

Исследовалось влияние трех режимов двигательной деятельности в разминке:

режим **А** — привычный, всегда выполняемый в разминке;

режим **Б** — скоростной, интенсивный, укороченный по времени по отношению к режиму **А**;

режим **В** — силовой, объемный, увеличенный по времени по отношению к режиму **А**. Корреляционный анализ полученных данных позволил выявить следующие закономерности.

В режиме **А** показатели улучшения психофизиологической эффективности варианта положительно взаимосвязаны с соревновательной и общей эмоциональной устойчивостью, эмоциональным тонусом. Режим **А** благоприятен для спортсменов, собранных, отличающихся ровным характером, устойчивым поведением и настроением, активных, способных к эмоциональному подъему, хотя для них характерно стремление к проверке и контролю. Можно полагать, что эти качества позволяют спортсмену самому прийти к оптимальному для него режиму двигательной деятельности в разминке, основываясь на своем соревновательном опыте. Кроме того, вышеперечисленные качества, по-видимому, позволяют спортсмену адаптироваться к разным вариантам и сделать их обычными, привычными для себя.

В режиме **Б** показатели психофизиологической эффективности варианта положительно коррелируют с общей эмоциональной устойчивостью, самоконтролем, состоянием боевой готовности, спортивной мотивацией и отрицательно — со стабильностью и помехоустойчивостью. Режим **Б** благоприятен для спортсменов, которых можно охарактеризовать как «взрывных» в спорте, отличающихся неустойчивостью функционального

состояния и двигательных компонентов в условиях различных помех. Однако атлеты данной группы способны к полной отдаче сил на соревнованиях. В обычной жизни их отличают устойчивое поведение, собранность, способность к самоконтролю, внутренняя дисциплина. Таким спортсменам можно рекомендовать скоростной, интенсивный режим двигательной деятельности в разминке.

В режиме **В** показатели улучшения психофизиологической эффективности варианта отрицательно коррелируют с состоянием предстартовой апатии, самоконтролем и положительно с неуверенностью, стрессорами внутренней значимости (опасение неприятных переживаний, боязнь поражения, травмы). В этой группе в основном неуверенные, беспокойные, тревожные спортсмены. Длительный, интенсивный режим двигательной деятельности с силовой направленностью позволяет им проверить лишний раз свои силы, настроиться на предстоящее соревнование.

Таким образом, Б. Блюменштейн делает вывод, что индивидуальные психологические особенности спортсменов существенно влияют на психофизиологическую эффективность разных режимов двигательной деятельности в разминке [1]. Для ровных, эмоционально устойчивых атлетов целесообразно использовать режим **А**; для «взрывных», способных к самоконтролю, эмоционально устойчивых в личной жизни — режим **Б**; для беспокойных, неуверенных, тревожных — режим **В**. Индивидуализация разминочных программ позволит спортсменам оптимизировать предстартовое состояние и тем самым повысить надежность выступления в ответственных соревнованиях.

Библиографический список:

1. Блюменштейн, Б. Индивидуальная разминка / Б. Блюменштейн // Легкая атлетика — 1977. — № 12. — С.16.
2. Крикунов, Г.А. Школа олимпийского чемпиона Себастьяна Коэ / Г.А. Крикунов // Перспективы науки. — Тамбов: ТМБпринт. 2021. — № 2 — С.72-76.