**Предстартовое состояния и методы их регуляции**

Любое соревнование - очень волнующее мероприятие, и ориентирование в этом плане не исключение.

Состояние, в котором находится спортсмен перед стартом, называется предстартовым. Каждый спортсмен по-своему реагирует на предстоящее состязание, поэтому предстартовые состояния могут быть нескольких типов: боевая готовность; предстартовая лихорадка; предстартовая апатия.

**Боевая готовность** - самое оптимальное состояние ориентировщика, оно характеризуется спокойным, уравновешенным состоянием, все системы органов подготовлены к работе и спокойно ожидают старта

**Предстартовая лихорадка** - состояние сильного волнения: спортсмен суетится, делает все очень быстро, нервничает. Спортсмена в состоянии предстартовой лихорадки часто все вокруг раздражает, иногда возникает дрожь, с которой спортсмен не в состоянии справиться. Стартовое возбуждение начинается с момента старта и может достигнуть апогея во время прохождения спортсменом дистанции. Стартующий в таком состоянии спортсмен вряд ли сможет оптимально выполнять поставленные задачи и рассчитывать на высокий результат.

Раннее предстартовое состояние начинается с момента извещения спортсмена о его участии в соревновании. Степень волнения зависит от важности старта. Нередко даже мысль о соревновании приводит к учащению пульса, может появиться бессонница, пропасть аппетит, обозначиться резкая реакция на шутки друзей. Спортсмен не должен постоянно думать о соревнованиях. Тренировки в последние дни должны быть интересны, направлены на то, чтобы спортсмен поверил в свои силы. Большое значение имеют средства отвлечения (увлекательная литература, любимое дело).

Регулированию предстартового состояния способствует разминка. Спортсмены с сильно выраженной «предстартовой лихорадкой» должны проводить разминку спокойно, особое внимание следует уделить упражнениям на растяжение, выполнять их следует без покачивания и рывков. Хорошую помощь могут оказать дыхательные упражнения (очень медленное глубокое дыхание или специальная дыхательная гимнастика).

**Предстартовая апатия** - состояние полного безразличия, заторможенности всех функций организма. Спортсмена в таком состоянии охватывает нежелание шевелиться, а уж тем более разминаться. Состояние предстартовой апатии может исчезнуть на первых метрах дистанции, но оно не дает возможности спортсмену осуществить должным образом подготовку к старту. При апатии требуется проведение разминки в быстром темпе. Будут уместны короткие ускорения, махи.

Предстартовое состояние возникает в связи с непосредственной подготовкой к соревнованиям, в пути и по прибытии на место их проведения. Тренеру, как правило, необходимо оказать положительное влияние на формирование предстартовой реакции, прибегая к различным мерам в последние дни и непосредственно перед соревнованиями. Время, необходимое для приведения психики в оптимальное для достижения максимального результата состояние различно у всех спортсменов. Кому-то необходимо начинать подготовку за 12 часов, а кому-то достаточно и одного часа.

Спортсмен и сам должен знать, что делать, если им овладеют предсоревновательная лихорадка или апатия. Спортивные психологи рекомендуют изучать свои предстартовые состояния и дают рекомендации по способам их регуляции. Прежде всего, нужно знать, что на формы проявления предстартовых состояний оказывает влияние тип нервной системы. Различают четыре типа нервной системы: сангвиники, флегматики, меланхолики и холерики. У спортсменов с сильными уравновешенными нервными процессами - сангвиников и флегматиков - чаще наблюдается боевая готовность, у холериков - предстартовая лихорадка; меланхолики подвержены предстартовой апатии.

Каждый спортсмен, постигающий искусство владения своими эмоциями, должен знать свой тип нервной системы. Это поможет ему выбрать наиболее оптимальный путь к самосовершенствованию.

Для регулирования эмоций важное значение приобретает психологически оправданный выбор тренировочных средств перед ответственным соревнованием. Так для снижения эмоционального возбуждения полезно за день до соревнований и в разминке перед стартом провести медленный бег, а при явлениях апатии - специальную разминку с ускорениями.

В разминку перед соревнованиями полезно включать так называемые идеомоторные упражнения - мысленное представление своих действий на дистанции. Нужно стремиться к возможно более подробному представлению. Чтобы предстартовое возбуждение не «смазало» мысленной картины, стоит отрабатывать выполнение идеомоторных упражнений на тренировках.

Еще один путь регуляции эмоциональных состояний - саморегуляция. Тренироваться в этом должен каждый спортсмен, да и в современной насыщенной нервными напряжениями жизни навыки саморегуляции полезны каждому. Однако надо заметить, что их использование должно быть индивидуальным, так как оптимальным для каждого спортсмена будет свой уровень эмоционального возбуждения.

Спортсмен может взять себя в руки и добиться улучшения результатов с помощью самовнушения: «Я хорошо тренирован, результаты последних соревнований хорошие, моя восприимчивость повысится благодаря небольшому возбуждению». Для более глубокого овладения основами самовнушения рекомендуем ознакомиться с основами психорегулирующей тренировки, разработанной специалистами.

Завершающим этапом всей психической подготовки к соревнованиям служит непосредственная подготовка к выполнению соревновательного упражнения. В это время основная задача заключается в максимальной сосредоточенности внимания, которое становится главным фактором. Из сознания должно исчезнуть все, что не относится к действиям в соревновании. Спортсмен должен научиться не реагировать на внешние раздражения и достигать состояния, названного К.С. Станиславским «публичной отрешенностью».

Вот несколько приемов, описанных О.А. Черепановой в книге «Соперничество, риск, самообладание в спорте»:

1. Преднамеренная задержка проявления или изменения выразительных движений. Сдерживая смех или улыбку, можно подавить порыв веселья, а улыбнувшись - поднять настроение. Научившись произвольно управлять тонусом лицевых мимических мышц, человек приобретает в какой-то мере умение владеть своими эмоциями.

2. Специальные двигательные упражнения. При повышенном возбуждении используются упражнения на расслабление различных групп мышц, движения с широкой амплитудой, ритмические движения в замедленном темпе. Энергичные, быстрые упражнения возбуждают.

3. Дыхательные упражнения. Упражнения с медленным постепенным выдохом являются успокаивающими. Важное значение имеет сосредоточение на выполняемом движении.

4. Специальные виды самомассажа. От энергичности движений зависит характер воздействия самомассажа.

5. Развитие произвольного внимания. Необходимо сознательно переключать свои мысли, направляя их с переживаний в деловое русло, активизировать чувство уверенности.

6. Упражнения на расслабление и напряжение различных групп мышц воздействует на эмоциональное состояние.

7. Самоприказы и самовнушения. С помощью внутренней речи можно вызвать чувство уверенности или те эмоции, которые будут способствовать борьбе.

Особое место в психологической подготовке должно быть отведено настроечной формуле. Настроечная формула - те слова, которые спортсмен проговаривает перед стартом для вхождения в оптимальное состояние. У высококвалифицированных спортсменов настроечная формула может приобретать вид настроечного состояния, которое не всегда можно описать словами. Настроечная формула - дело очень индивидуальное и разрабатывается каждым спортсменом и тренером, учитывая особенности данного ориентировщика. Пример: «Полная концентрация внимания на карте и местности. Я сосредоточен на элементах ориентирования». Существует общепринятое психологическое правило: настроечная формула не должна содержать отрицаний («не», «без»). С ростом мастерства перерабатывается и совершенствуется и настроечная формула.

Особое воздействие на предстартовое состояние ориентировщика оказывает выполнение «предстартового ритуала», который каждый спортсмен разрабатывает для себя самостоятельно.

Особое внимание стоит уделить поведению спортсменов в районе старта и в стартовом коридоре. Активное общение с товарищами чаще всего влечет изменение в созданном оптимальном предстартовом состоянии и негативно сказывается на результате.

**Психологический стресс.**

Слово «стресс» в переводе с английского означает «напряжение». Основоположником учения о стрессе является канадский ученый Г. Селье. Он рассматривал стресс как состояние неспецифического напряжения в живом организме, вызванное любым внешним повреждающим фактором (стрессом), независимо от его природы (физической, химической биологической и т.д.). На воздействие разного рода (холод, страх, усталость и т.п.) организм отвечает не только местной защитной реакцией, но и общей реакцией физиологического механизма независимо от того, какой именно раздражитель действует в этот момент на организм.

Специфика протекания спортивного стресса напоминает учебный стресс. Подобным образом у спортсменов можно выделить *стрессы тренировочного периода*и *стрессы, вызванные соревнованиями*.

Первая группа стрессов может быть вызвана чрезмерными тренировочными нагрузками, травмами, плохими отношениями с тренером или товарищами по команде, неадекватными или чрезмерными ожиданиями будущих спортивных результатов и т. д.

Вторая группа стрессов может быть спровоцирована собственными неудачными выступлениями на соревнованиях или удачными выступлениями соперников, конфликтами с судьями или тренерами, чрезмерным перенапряжением, травмами и т. д. Во второй группе причин стресса ведущую роль играет экстремальное физическое и эмоциональное напряжение, а в первой группе – больше когнитивно-эмоциональные факторы. В то же время и в соревновательный период информационный аспект стресса нельзя сбрасывать со счетов. Как отмечает Б. А. Вяткин, ситуация спортивных соревнований является стрессовой потому, что происходит значительное расхождение между поставленными перед спортсменами задачами и возможностями для их реализации, которые имеются у спортсмена. При этом не только объективная трудность задачи, но и вероятностная оценка спортсменом ее достижения является главной причиной психического напряжения. Чем меньше уверен спортсмен в точности своего прогноза, тем выше стресс. Спортивные психологи приходят к выводу, что организм спортсмена может адаптироваться к физическим нагрузкам во время соревнований, а к эмоциональным нагрузкам во время состязаний – нет.

Существуют разнообразные виды классификаций спортивных стрессов. Согласно одной из них, все стрессы можно разделить на *группу с кратковременным действием*и *группу с длительным действием на организм.*

К первой группе относят следующие стрессоры:

* вызывающие страх (исполнение упражнения, в котором ранее была получена травма, встреча с явным фаворитом и т. д.);
* вызывающие неприятные физиологические ощущения (боль, усталость, плохие метеорологические условия);
* темпа и скорости (необоснованно завышенные установки на рекордный результат);
* отвлечения внимания (тактические маневры противника, опасения за здоровье, семейные и бытовые трудности);
* неудач (неудачный старт, ошибка в технике движения, «неудачный противник»).

Ко второй группе (длительного действия) относят стрессоры, связанные:

* с риском и опасностью (альпинизм, прыжки с трамплина, хоккей, мотоспорт);
* с длительной нагрузкой (продолжительное выполнение упражнений на фоне физического и психического утомления);
* с борьбой (длительные соревнования);
* с изоляцией (отрыв от дома и семьи во время соревнований)

Различают три формы соревновательного стресса: предстартовую лихорадку, стартовую апатию и боевую готовность.

Первая форма спортивного стресса выражается в чрезмерном перевозбуждении нервной системы, неоправданно повышенном тонусе мышц и трудностях в поддержании ясности тактического мышления. Вторая форма отмечается при длительном ожидании соревнований и на спортивном жаргоне обозначается как «перегорание» спортсмена. Она проявляется в виде пониженной мотивации и общей слабости.

Наиболее оптимальной формой считается третья форма – боевая готовность, которая позволяет достичь наилучших спортивных результатов.

**Состояние функционального комфорта**

Когда спортсмен не испытывает ни каких трудностей для быстрого достижения результата, соответствующего поставленной цели, он находится в состоянии функционального комфорта или внутренней психологической готовности. Для достижения состояния комфорта нужно, чтобы исходная цель, поставленная перед спортсменом на данных соревнованиях, была адекватна его возможностям и уровню подготовленности. Спортсмен должен четко планировать промежуточные цели (КП на дистанции) и искать наиболее надежные пути для их достижения. Спортсмен должен осознавать свои физические и технические возможности и применять наиболее проверенные и отработанные способы ориентирования. Нужно избегать неоправданно рискованных и [авантюрных](https://pandia.ru/text/category/avantyura/) решений. Каждый безошибочно найденный КП на дистанции – это результат хорошо сделанной работы. Он повышает уверенность и создает положительный психологический настрой. Таким образом, хорошо поставленная и надежная техника ориентирования играет роль психологического регулятора состояний спортсмена.

В большинстве случаев все же в процессе соревнований возникают различные проблемные ситуации, требующие от спортсмена принятия тех или иных решений. То есть влияют также и внешние воздействия, носящие, как правило, временный или разовый характер. Но и они являются случайным наложением, что правда, не означает незначительного веса этих наложений.

**Факторы влияющие на результат**

Сбивающие факторы – это воздействия, на спортсмена, изменяющие нормальные условия, т. е. все то, что затрудняет четкое выполнение каких-либо основных действий. На ориентировщика во время предстартовой подготовки, а также во время пробегания им дистанции постоянно действуют сбивающие факторы, на которые спортсмен должен научиться не реагировать. Некоторых спортсменов выводит из равновесия:

* плохие погодные условия,
* неблагоприятный стартовый номер,
* психологическое давление со стороны соперников,
* прохождение смотровых контрольных пунктов,
* неточности карты,
* местность (болото, пойма, «грязный лес», сильно пересеченная и т. п.)
* попутчик на дистанции

Так же на результат спортсмена могут повлиять и другие стресс-факторы:

* Неудача на старте.
* Предшествующие низкие соревновательные результаты.
* Конфликты с тренером, с товарищами по команде, в семье.
* Плохое самочувствие.
* Отсрочка старта, начала соревнований.
* Положение спортсмена в статусе фаворита перед соревнованием.
* Упреки тренера, товарищей во время выступления, негативная реакция зрителей.
* Предшествующее поражение от предстоящего противника.
* Незнакомый соперник и отсутствие сведений о нем.
* Неожиданно высокие результаты соперника.
* Значительное превосходство соперника.
* Плохое материальное оснащение и организация соревнований.
* Необъективное судейство.
* Плохой сон за день или несколько до соревнований.
* Значимость соревнований.

Почти все эти вопросы можно предварительно отработать в мыслях, тогда они не преподнесут сюрприза во время соревнований.

Хороший лозунг для всех спортсменов ориентироващиков – «Все в равных условиях».

**ПРАКТИЧЕКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Рекомендации спортсмену в тренировочном процессе

1. Без психического напряжения нет продуктивной работы. С ростом результатов растет и психическое напряжение в тренировочном процессе. В пик тренировочной нагрузки вполне возможно временное психическое перенапряжение. Будет тяжело, но относись к этому спокойно, воспринимай это перенапряжение как положительный фактор, который после снижения нагрузки и восстановления определит рост спортивных результатов.

2. Избавься от спешки и суеты. Планируй свои дела так, чтобы всегда был запас времени. Это поможет тебе сохранять к тренировке столь ценный нервно-психический потенциал.

3. Кто хорошо работает, тот должен и хорошо отдыхать, - это особенно важно в период больших тренировочных нагрузок. Ведь к успеху ведет не только работа, но и активный, интересный отдых между тренировками. Не забывай его организовывать. Не майся от скуки и безделья в [свободное время](https://pandia.ru/text/category/vremya_svobodnoe/).

4. В период перенапряжения ты станешь более критичен и самокритичен. Сохраняй спокойствие, даже когда допустил ошибки, старайся всегда относиться к себе с уважением, достоинством и добротой. Анализируя ошибки, умерь чувства - пусть этим занимается разум.

5. Чем больше ты устал и чем выше психическое напряжение, тем меньше недостатков ты прощаешь окружающим тебя людям, особенно тренеру. Недостатки есть всегда и у всех, и конфликтен тот, кто этого не хочет понять. Так помни: чем твое перенапряжение отчетливей, тем ты более конфликтен. Зная это, вноси своевременную коррекцию в свои отношения и поведение. Будь великодушен и терпим к людским недостаткам.

6. Если ты стал более обидчив, знай, что все это наносное, временное. Пойдет нагрузка на спад, пройдут и обиды. Не фиксируй на них свое внимание, будь выше их. Когда ты устал, то твои претензии к окружающим необоснованно возрастают, и поэтому чаще, чем обычно, не оправдываются. Ты ждешь слишком многого, прогнозы твои не совпадают с действительностью, и ты обижаешься. А зря. Не теряй чувство реальности. И даже если кто-то действительно не прав - не наказывай себя за ошибки другого.

7. Контролируй и регулируй общение. Избегай общества, которое тебя тяготит. Уходи от разговоров, которые вызывают у тебя раздражение. Старайся встречаться с людьми, которые манерой своего общения успокаивают и ободряют тебя.

8. В период усталости не давай воли своим капризам, они всегда признак слабости. А хочется ли тебе демонстрировать свою слабость?

9. В перепадах настроения вспоминай, что твои союзники и друзья - это жизнерадостность и оптимизм. Сохраняй эти состояния как можно дольше. Не поддавайся злым или грустным размышлениям.

10. Старайся не замечать неприятных или даже [болезненных](https://pandia.ru/text/category/boleznennostmz/) ощущений в различных частях тела, которые могут возникнуть, когда ты тренируешься изо дня в день, как тебе кажется, на пределе твоих возможностей. Естественно, что в организме идет жесткая перестройка, которая должна привести к росту спортивных результатов. Рассматривай эти ощущения как положительный фактор, спокойно тренируйся дальше, будучи твердо уверен, что предел твоих возможностей очень далек оттого, что ты делаешь сейчас,

11. Не поддавайся сомнениям, они - удел слабых. Помни, что только сильные шли к цели без страха и сомнений, в полной уверенности, что выдержат и победят себя. А за этим всегда следуют и другие победы.