

Методические рекомендации
«Предстартовая подготовка самбистов к соревнованиям»
(для педагогов дополнительного образования, самостоятельной работы обучающихся)

Даниулов Руслан Шамильевич,
педагог дополнительного образования

В зависимости от уровня соревнований и особенности нервной системы спортсмена, дней за 7-14, наблюдается изменения сердечно-сосудистой системы (увеличение частоты сердцебиения), дыхательной системы (увеличение интенсивности) и повышение уровня возбужденности нервной системы (тремора).

Все эти состояния организма могут, как положительно так и отрицательно повлиять на участие в соревнованиях и результат.

Если уровень тремора к началу соревнований (непосредственно перед встречей) на допустимо высоком уровне, то он положительно повлияет на исход поединков, если слишком высок (перевозбуждение) или низок (апатия, равнодушие), то скорее всего спортсмен не проявит себя в полной мере и как правило результат будет отрицательный.

Применяя методики аутотренинга и опираясь на свой личный опыт участия в соревнованиях (самоконтроль, самонастрой, самомассаж т.д.) спортсмен способен реализовать свой потенциал максимально и даже за пределами, тем самым показать свой высокий результат.

Упражнения аутотренинга применяют в предстартовом периоде и после высокоинтенсивных (физических и нервно-психических нагрузок).

1. Приняв комфортное положение .сидя в кресле, лежа на кровати или на полу, не скрещивая конечности , закройте глаза.

2. Просебя или шепотом проговорите установки:

- а) я совершенно спокоен (два раза);
- б) мое дыхание ровное и спокойное;
- в) мое сердце бьется ровно и спокойно;
- г) мой лоб прохладный, прохладный;
- д) я совершенно спокоен (два раза);
- е) мое дыхание легкое и свободное;
- ж) мое сердце бьется ровно и спокойно;
- з) мой лоб прохладный, прохладный;
- и) я совершенно спокоен (два раза).

Количество повторений зависит от состояния спортсмена (нервного возбуждения).

Дополнительно:

- а) моя правая рука теплая, моя правая рука теплая и левая рука теплая;
- б) мои руки теплые, моя правая нога теплая и левая нога теплая;
- в) мои руки теплые, мои ноги теплые и мое туловище теплое;
- г) мое все тело теплое(два раза);
- д) моя правая рука тяжелая, моя правая рука тяжелая и левая рука тяжелая;
- е) мои руки тяжелые, моя правая нога тяжелая и левая нога тяжелая;
- ж) мои руки тяжелые, мои ноги тяжелые и мое туловище тоже тяжелое;
- з) мое все тело тяжелое (два раза).

Количество повторений зависит от состояния (нервного возбуждения) спортсмена.

Первое и дополнительное упражнения можно применять как вместе, последовательно, так и отдельно. В предстартовом периоде упражнения имеют накопительный эффект, т.е. чем раньше начать практику, тем действеннее упражнения .

Если эти упражнения делать перед сном, то как правило, после этого спортсмен быстро засыпает. Это очень важно, особенно в ночь на кануне важных и ответственных соревнований.

Практикуя эти упражнения в течение дня, после них нужно немного посидеть или полежать в исходном (комфортном) положении, после чего медленно без резких движений встать.

Аутотренинг способствует сохранению нервно-психических сил в предсоревновательном период , предохраняет от «перегорания», ускоряет восстановление после интенсивных тренировок и помогает спортсмену подойти к старту в оптимальном состоянии, что способствует спортсмену добиться высших результатов.