Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва
«Сибиряк»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА (ПРОЕКТ)

Тема
«Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям»

Составитель:
Старший инструктор-методист
О.В. Султанова

Основные аспекты психологической готовности

Соревновательная подготовка является одновременно и средством, и методом форсированной физической, технической, тактической и психологической подготовки спортсменов.

Под психологической готовностью спортсмена к соревнованию понимается возможность успешно выступать на соревнованиях. В психической готовности отводится большая роль уверенности, воле и т.д., которые не поддаются измерению и формализации и поэтому могут лишь дополнять полученные объективные данные исследований.

Многие психологи спорта усматривают сущность психологической готовности спортсмена в различные воздействия на него экстремальных условий соревнований и возможности своевременно принять оптимальное решение в конкретной ситуации, в единстве деятельности и состояния, в непрерывном контроле и регуляции поведения.

Основная задача тренера - это развитие у спортсменов целеустремленности, что является неотъемлемой частью психологической подготовки. Ее можно воспитывать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к спорту как искусству, и личную заинтересованность в спортивных достижениях. Тренер обязан разобрать со спортсменом все его положительные и отрицательные стороны подготовки.

Следует постоянно вырабатывать у спортсменов умение стойко переносить болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, проявляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса, ограниченном приеме пищи и воды.

Спорт диктует отрицательные предстартовые состояния – предстартовая лихорадка и апатия – обычно характеризуются тем, что спортсмены, находящиеся в этом состоянии не уверенны в своих силах, их преследуют навязчивые мысли о ходе предстоящих соревнований, терзают сомнения по поводу своей готовности и успеха в выступлениях.

Психологические «барьеры» и способы их предотвращения

К «психологическим барьерам» в спорте относят:

- страх перед проигрышем (он может быть вызван обостренным самолюбием и тщеславием, опасением подвести команду или коллектив, мыслью об отрицательные оценки плохого выступления близкими людьми или тренером);
- страх перед противником, вызванный или знанием его сильных сторон или неправильной информацией об его успехах, или суевериями, или недооценкой собственных возможностей;
- боязнь не выдержать высокого темпа;
- боязнь получить новую травму или повторную;
- боязнь неадекватного судейства, их субъективного отношения к противникам;
- всевозможные глупые суеверия, до сих пор еще распространены среди спортсменов.

Под влиянием этих и других подобных им мыслей и эмоций спортсмен становится чрезмерно возбужденным, вспыльчивым или вялым, апатичным.

Находясь в состоянии стартовой лихорадки, спортсмен, сильно волнуясь, не может, как правило объективно представить себе картину предстоящего

состязания и сосредоточиться на плане своего выступления. Желание выиграть сменяется у него всяческими опасениями. У спортсмена ухудшается внимание, нарушается память. Некоторые особенно возбудимые, неуравновешенные становятся крайне раздражительными и вспыльчивыми, не могут сидеть на месте, грубят, суетятся.

В результате исследований было установлено что к отрицательным показателям стартовой лихорадки и стартовой апатии относятся: частота пульса и дыхания, высота артериального давления, которые в течении 5-ти минутного отдыха после разминки падают до уровня данных и лишь в отдельных случаях повышаются; оптимальный скрытый период двигательной реакции для данного состояния проявляется с колебаниями и при больших долях секунды, чем при оптимальных сдвигах.

Чтобы успешно преодолеть все эти трудности необходимо развивать все качества воли. Формирование психической готовности к конкретному соревнованию достигается целой системой психолого-педагогических мероприятий, которые дают должный эффект лишь при направленном и комплексном их применении.

Задача общей психологической подготовки – изучение психологических качеств спортсмена и их развитие. Тренер в процессе работы выбирает методы их воспитания.

Так, тренер, выясняет, что в процессе соревнований спортсмен не показывает результаты, достигнутые на тренировках, т.к. не уверен в своих силах.

Эта слабость проявления волевых качеств может иметь различные причины. Чтобы выбрать метод устранения недостатка, необходимо точно знать причину его возникновения. Потом вырабатываются меры устранения указанного недостатка. Спортсмен должен быть отлично подготовлен в физическом, техническом и тактическом отношениях. А потом можно подбирать методы устранения данного конкретного недостатка-неуверенности.

Совершенно необходимо чтобы спортсмен был полностью информирован о своих будущих соперниках, он должен хорошо знать, как их слабые, так и сильные стороны.

Особенное внимание следует уделять формированию эмоциональной сферы спортсмена. Эмоциональное состояние спортсмена в период непосредственно предшествующее соревнованию, получило название – предстартовое состояние. Особенно сильно проявляется предстартовый «мандраж» у 15-18-ти летних спортсменов. Однако тренер, учитывая возрастные особенности не должен игнорировать индивидуальные особенности спортсмена. Важен здесь опыт спортивной деятельности. Из двух спортсменов одинакового возраста один может иметь значительный опыт спортивной деятельности, в результате которого у него вырабатывается умение владеть собой во время больших соревнований, и это положительно сказывается на его результатах. Другой спортсмен того же возраста может не иметь опыта борьбы и перед соревнованиями большого масштаба впасть в тяжелое предстартовое состояние.

Тренер должен знать темперамент каждого спортсмена, так как в процессе спортивной деятельности темперамент играет значительную роль. Хотя следует учесть, что один и тот же спортсмен в процессе спортивной деятельности может проявлять психические качества совершенно иного характера, чем в жизни.

Основные факторы психологической подготовки к конкретным соревнованиям

Основными факторами психологической подготовки к конкретному соревнованию является:

1. Психологическая самоподготовка

Под этим понимается та психологическая установка – мысли, переживания, волевые явления, которые происходят у спортсмена в связи с конкретными соревнованиями. Спортсмен перед соревнованиями обязательно должен жить предстоящими соревнованиями. Однако это должны быть такие переживания, которые мобилизуют его силы, по- боевому настраивают и в конечном счете в значительной мере помогают достижению победы.

2. Воздействия тренера

Тренер, хорошо знающий своего воспитанника уже по внешним признакам поведения может определить сдвиги в его эмоциональной сфере. Если всегда оживленный в присутствии тренеров юноша (девушка) становиться замкнутым, то это значит, что он находится в состоянии тяжелых психических переживаний, связанных с выступлением на предстоящих соревнованиях. Тренеру следует незаметно вывести своего подопечного из этого состояния, переключить его внимание на другое.

Одной из задач тренера в психологической подготовке является предупреждение психической перенапряженности накануне предстоящего соревнования. В некоторых случаях вопросы, связанные с предстоящими соревнованиями надо разобрать с коллективом и в личной беседе. Тренер должен помочь спортсмену оценить свои собственные силы и силы противника, одновременно тренер должен несколько изменить режим тренировок.

3. Воздействия среды

Под понятием «среда» надо понимать в первую очередь тот спортивный коллектив, в составе которого спортсмен должен выступать на предстоящих соревнованиях. Психологическое состояние членов коллектива взаимно воздействуют на них. Поэтому очень важна установка всего коллектива относительно предстоящего соревнования. Когда коллектив настроен по-боевому, уверен в своих силах, в победе, это является важным фактором в психологической подготовке к соревнованию.

В психологической подготовке большое значение имеет также отношение семьи, товарищей, знакомых. Здесь не следует забывать, что среда спортсмена может играть как положительную, так и отрицательную роль. Речь, в частности, идет о таких случаях, когда воздействия среды доводят спортсмена до определенного перенапряженного состояния, выводят его из равновесия (когда «воодушевление» переходит нормальные границы).

Этапы процесса психологической подготовки спортсмена

Этап, сразу следующий за соревнованиями

На этом этапе, исходя из победы или поражения, спортсмен принимает ту или иную установку относительно последующей тренировки и предстоящего соревнования. Следующее соревнование может быть через месяцы. Однако психологическая подготовка к нему начинается после окончания предшествующих соревнований. В случае победы надо поставить перед спортсменом более высокие цели, а в случае поражения надо вызвать стремление к реваншу, и во всех случаях серьезно разобрать технические, тактические и

психологические недостатки, вот что важно проделать на этом этапе психологической подготовки к соревнованию.

Этап тренировки, предшествующий соревнованию этот этап – самый длительный из всех.

Основная задача: решение вопросов общей психологической подготовки, т.е. изучение особенностей психических качеств спортсмена и их проявление во время соревнований, и выбор мероприятий, необходимых для развития этих качеств. Необходимо, чтобы психологическая подготовка была важной составляющей частью всего процесса подготовки спортсмена к предстоящему соревнованию.

Этап непосредственной подготовки к соревнованию

Этот этап определяется такими сдвигами, которые происходят в эмоциональной сфере спортсмена. Сдвиги бывают большей частью настолько значительными, что накладывают определенный отпечаток на настроение спортсмена. В это время надо рассеять тревожные мысли, устранить беспокойства и постараться создать у спортсмена состояние боевой готовности.

Процесс самого соревнования

В процессе соревнования, особенно когда соревнования продолжаются дни, а то и недели, важна психологическая настройка. Психологическая настройка спортсмена к соревнованию - очень сложный процесс, который совершается систематически, по заранее разработанному плану и имеет важное, иногда даже решающее значение для достижения успеха в соревнованиях.

В этом процессе важная роль принадлежит спортсмену, тренеру и коллективу, совместными усилиями, которых можно достичь правильной и необходимой психологической подготовки и обеспечить успех в предстоящих соревнованиях.

Внутренняя *психологическая* готовность к соревновательным действиям – это результат индивидуальной интеллектуально-психологической деятельности спортсмена-личности. На этот результат, правда, влияют также и внешние воздействия, носящие, как правило, временный или разовый характер.

Внутренняя психологическая неготовность – это неверие в свои силы, боязнь соперников (конечно, своих соперников, так как у каждого спортсмена они свои – соответствующие уровню его мастерства и результатов). Спортсмен понимает, что при соперничестве относительно равных все могут решить одна – две ошибки. Постоянное ощущение своих текущих возможностей должно способствовать формированию психологической уверенности в способности реализовать именно эти свои возможности. Творческая эмоциональность плюс холодная рассудительность могут дать максимально возможный надежный результат.

Правильное ощущение текущего уровня мастерства, то есть настоящих возможностей, а также грани между эмоциональными и рассудительными действиями обеспечит нужный психологический настрой и соответственно сформирует оптимальное внутреннее психологическое состояние для надежного выступления. Правильная постановка реально достижимых целей – решающий момент *психологической подготовки*. При неправильном ощущении своего состояния спортсмен, завышая либо занижая его, неумолимо создает основания для дальнейших дерганий в сторону то обесценивания своих возможностей, то

выражении излишнего самомнения, в результате чего перед стартом у спортсмена может возникнуть либо стартовая лихорадка, либо апатия.

Спортсмену необходимо регулировать свои эмоции, так как от этого зависит результат на соревнованиях. Чем более психологически устойчив спортсмен, тем меньше он сделает ошибок на дистанции.

Благотворное влияние на эмоции оказывает выполнение привычных технико-тактических упражнений перед соревнованиями. Эти упражнения должны быть достаточно сложными, требовать много внимания и тем самым отвлекать от неблагоприятных мыслей.

Большое значение имеет иногда специальная психологическая «настройка» на предстоящее действие – соревнование, тренировку или отдельное упражнение. Четкая постановка целей, достаточная информация и разработанный план действий снижают тревожность.

В разминку перед соревнованиями полезно включать так называемые идеомоторные упражнения – мысленное представление своих действий во время соревнований. Нужно стремиться к возможно более подробному представлению. Чтобы предстартовое возбуждение не «смазало» мысленной картины, стоит тренироваться в выполнении идеомоторных упражнениях на тренировках.

Еще один основной 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.

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.

Список использованной литературы

1. Ганюшкин А.Д. Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера. Смоленск, 1989.
2. Гогунов Е.Н. Психология спорта. Тольятти, 1997
3. Киселев Ю.А. Победи: Размышление и советы психолога спорта. М., 2002.
4. Китаева, М.В. Психология победы в спорте. Ростов-на-Дону, 2006.
5. Малиновский С.В. Тактическая подготовка в спортивных играх. – М., 2010.
6. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. М., 2015.
7. Психологическое обеспечение спортивной деятельности. /Под ред. Г.Д. Бабушкина. Омск, 2006.
8. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. - М., 1969.
9. Сивицкий, В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности. Спортивный психолог. М., 2007.
10. Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. М., 1980.