МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» ПГТ. БИСЕРТЬ

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**К СОРЕВНОВАНИЯМ**

Инструктор-методист

Луткова С.В.

Бисерть

2017

Одним из главных пока­зателей результативности учебно-тренировочного процесса считается выступление уча­щихся в сорев­нованиях.

***Соревнование*** *—* это форма деятельности, при которой участвующие стремятся превзойти друг друга в мастерстве.

Но при этом не нужно забывать, что участники соревнований волнуются, и от психологи­ческой подготовки зависит результат выступления.

Поэтому одна ***из важней­ших задач*** психологической подготовки формирование устойчивости его психики к осложнениям об­становки, неожиданностям. Особенно заметно этот фактор проявляется в условиях соревнования, когда, казалось бы, незначительное событие может «вы­бить из колеи» и снизить ре­зультат даже опытного спортсмена. Нарушение психичес­кого равновесия, проявляю­щееся в таких формах, как волнение, растерянность, нерешительность, снижа­ет возможность полностью реализоваться. При потере психической устой­чивости у спортсмена, прежде всего, отмечается резкое снижение внимательности, сосредоточенности, перестает контролиро­вать свои действия, легко отвлекается посторонними раздражителями, движения его ста­новятся несоразмерными, нарушается их координация и корректировка. В действи­ях спортсмена наблюдается повышенная, но хаотичная активность, импульсив­ность. Спортсмен в та­кое время как будто забыва­ет то, чему его учили, и что он прекрасно освоил на тренировках. Кроме того, может нару­шиться точность и скорость реакции.

Все это приводит к ошибкам - уменьшению скорости прохождения дис­танции и результатов вплоть до схода с дистанции.

Разбор выступлений спортсменов на соревнованиях и трени­ровках с обязательным ука­занием случаев нарушений психики (суетливость, ха­отичность, растерянностью и т.д.).

Устраняются индивидуально-психические недостатки: неуравновешенность, вспыльчивость, сильная эмоциональная возбудимость, горячность, легкомыслие, небрежность, недисциплинированность. Производится настрой спортсменов на постоянный контроль за своими пере­живаниями, требование от спортсменов отчета и критической оценки своего психического состояния после каждого соревнования, не­зависимо — тренировка это или состязание.

Хорошее развитие у спортсменов нервно-пси­хической выносливости - залог стабильных, успеш­ных выступлений во всех соревнований. Если спортсмен уверенно переносит на тренировках повышенные психические нагрузки, то можно ожидать, что и на соревнованиях его психическая устойчивость и другие качества окажутся на должном уровне.

В зависимости от уровня и характера эмоциональных и физических реакций на приближающееся выступ­ление принято выделять **три формы предстартового состояния:**

* боевая готовность
* стартовая лихорадка
* стартовая апатия

**Боевая готовность к соревнованию**

Боевая готовность к со­ревнованию — это состоя­ние оптимального уровня переживаний спортсмена перед стартом, которое ха­рактеризуется общим эмо­циональным подъемом, во­одушевлением, бодростью, внутренней собранностью и сосредоточенностью. Та­кое приподнятое психичес­кое состояние является эф­фективным стимулятором, усиливающим работоспо­собность нервных центров и анализаторов всех орга­нов и систем организма, что содействует результативно­му выступлению на гонках.

Состояние психической **готовности** — необходимый компонент, входящий в по­нятие «спортивная форма». Отсутствие этого компо­нента вообще не позволяет говорить о какой-либо спор­тивной подготовке спорт­смена к соревнованиям.

**Стартовая лихорадка**

Стартовая лихорадка – это очень сильная, эмоцио­нальная реакция, обуслов­ленная излишне высоким уровнем тревоги и возбуж­дения у спортсмена. Такое состояние — результат на­рушения психической ус­тойчивости в той или иной степени. Наиболее харак­терные симптомы этого со­стояния: возбужденность, горячность, усиленная пот­ребность общаться с окру­жающими, тремор пальцев (дрожание).

При явном перевозбуждении у спортсменов может наблюдаться агрессивность, сбивчивая речь, дрожание рук и ног.

**Стартовая апатия**

Стартовая апатия— это такое состояние, при ко­тором преобладают тор­мозные процессы. Они проявляются в безразлич­ном, пассивном отношении к предстоящим стартам, от­сутствии каких-либо переживаний. Основными сим­птомами стартовой апатии являются: значительная депрессия, стремление к уединению, недооценка своих сил и возможностей, ослабление внимания, вя­лость, сонливость. Могут также наблюдаться общая и физическая слабость, ухудшение пищеварения. В таком состоянии пси­хические функции вместе с мышечно-двигательным аппаратом оказываются неспособными обеспечить безошибочность и доста­точно быстрое выполнение всех необходимых в гонке операций.

Для преодоления не­гативных форм предстар­товых состояний и прово­дится непосредственная психологическая подго­товка спортсмена к пред­стоящим соревнованиям, для регулирования форм психических процессов и эмоциональной оптимальной настройки приме­няются различные приемы и средства.

**Средства и методы, применяемые в предстартовом состоянии**

При стартовой лихо­радке, например, рекомен­дуется в разминку включать успокаивающие ритмич­ные однообразные движе­ния с широкой амплитудой движений. Темп исполне­ния— от медленного до очень медленного.

1. Дыхательныеупраж­нения. Для снижения из­лишнего предстартового волнения следует приме­нять глубокий вдох и мед­ленный выдох с расслабле­нием мышц. При стартовой апатии необходимо приме­нять частые глубокие вдохи и резкие напряженные вы­дохи в ускоренном темпе.
2. При наличии у спорт­смена признаков стартовой апатии следует подбирать энергичные разогреваю­щие, возбуждающе, арит­мичные движения, разнообразные по форме и направ­лению. Темп выполнения быстрый, неравномерный, включающий рывки;

3. Переключение внима­нияна объекты, не связан­ные с ожидаемым стартом. Опытные тренеры, хорошо знающие индивидуальные особенности и склонности своих подопечных, сравни­тельно легко могут изме­нить астенические формы стартового состояния спортсменов и добиться у них со­стояния боевой готовности.

1. Массаж.Для снятия напряженности перед стар­том при наличии симпто­мов стартовой лихорадки можно проводить успокаи­вающий массаж. Вывести спортсмена из состояния стартовой апатии помога­ет возбуждающий массаж, поднимающий мышечный тонус и активизирующий психические процессы;

5. Приемы психофизи­ческого саморегулирова­ния— основаны на изучении умения управлять своими психическими процессами и подводить их к нужному уровню.

Внешние признаки на­пряженного эмоционально­го состояния выражаются в непроизвольном напряже­нии определенных мышц, тремора конечностей. Са­моконтроль за этими про­явлениями можно осущест­влять постановкой вопро­сов: «В каком состоянии мои мышцы?», «Как я ды­шу? «Какова моя мимика?» «Не дрожат ли пальцы?». При обнаружении каких-либо отклонений от нормы спортсмен должен привести выражение лица в спокой­ное состояние, расслабить напряженные мышцы, вос­становить ровное глубокое дыхание, унять дрожь. Все это будет стимулировать нормализацию уровня пси­хического состояния.

Словесное воздействие спортсмена на себя может иметь форму самоубеж­дения путем мысленного многократного повторения фраз: «Все хорошо», «Все в одинаково трудных усло­виях, не только *я»,* «Хорошо брал старт и в более жестких условиях и на этот раз стар­тую удачно», «Противники равные по силам, а кое в чем могут и проиграть» и т.п. Следует помнить, что фра­зы должны быть короткими и емкими. В них не должно быть отрицания. Лучше ска­зать: «Я спокоен», чем «Я не волнуюсь» При определен­ном опыте формулы само­внушения можно импрови­зировать. Например, мож­но наговорить себе любые фразы типа: «Я энергичен, бодр, уверен в себе. Я соб­ран, сосредоточен, я добьюсь своей цели», «Я спокоен и готов к старту», «Погодные условия бывали и похуже», «Все будет удач­но», «Все внимание старту» и т.д. Наибольший эффект от приемов саморегуляции может быть получен, если ими пользоваться не толь­ко при подготовке к ответс­твенным соревнованиям, но и в процессе всей учебно-тренировочной работы. Иными словами, каждый спортсмен и тренер должны овладеть культурой психи­ческих функций.

По мнению многих спортсменов, отвлечься от на­вязчивых, угнетающих мыслей и улучшить пси­хологическое состояние не так-то трудно, если в этом помогает тренер. Поэтому тренер должен постоянно находиться рядом со спорт­сменами, вплоть до их вы­хода в предстартовую зону, внимательно следить за действиями своих подопеч­ных, их состоянием, быть готовым в любую минуту прийти им на помощь. Всем своим спокойным, деловым видом вселять в своих вос­питанников уверенность в том, что они хорошо под­готовлены и могут успешно вести борьбу за достижение поставленных целей.