**30.12.21. Пр.12/22**

**Психологическая подготовка спортсменов на этапе соревновательной деятельности**

**Автор-составитель: педагог дополнительного образования Шурыгин И.М.**

Задачи и средства психологической подготовки можно разделить на две группы:

* а) задачи и средства общей психологической подготовки к соревнованиям.
* б) задачи и средства специально психологической подготовки к каждому конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка к соревнованию направлена на развитие и совершенствование психических качеств и умений, которые необходимы спортсмену для соревновательной деятельности вообще, в любом соревновании.

Главная задача этой подготовки - научить спортсмена пользоваться наиболее универсальными методами, способами и приемами, обеспечивающими психическую готовность к деятельности в характерных для соревнований необходимых или сложных экстремальных условиях.

Во-первых, спортсмена надо сначала побудить, потом научить и помочь овладеть приемами саморегуляции эмоциональных состояний, а также способами самоорганизации и мобилизации себя на максимальные или соответствующие соревновательным условиям и задачам волевые и физические усилия. К таким способам можно отнести разнообразные, меняющиеся в связи со спецификой соревновательной деятельности упражнения в концентрации и распределении внимания и упражнения, направленные на формирование адекватных целевых и двигательных установок.

Во-вторых, научить приемам моделирования в тренировочных занятиях условий соревновательного противоборства с использованием двух видов моделей: словесно-образных и натуральных.

Словесно-образная модель - это описание на словах и представление себе предлагаемой соревновательной ситуации, действий соперника и собственных действий. В различных видах спорта это делается по разному: в единоборствах - подбором спарринг - партнеров и судейством тренировочных поединков,

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию направлена на формирование у спортсмена психической готовности именно к данному конкретному соревнованию, то есть на то, чтобы перед соревнованием и в ходе его спортсмен находился в психическом состоянии, обеспечивающем эффективность и надежность саморегуляции поведения и действий. Подчеркнем еще раз что главным составляющим этого состояния является установка на полную реализацию всех своих возможностей для достижения цели - победы или намеченного результата и определенный уровень эмоционального возбуждения, способствующий, с одной стороны, проявлению необходимой двигательной и волевой активности, а с другой - точности и надежности управления этой активностью.

И соревновательная целевая установка и уровень эмоционального возбуждения зависят от того, какова у спортсмена потребность в достижении цели. Интенсивность такой потребности определяется личной и общественной значимостью результата соревнований.

Поскольку для оптимального психического состояния важна высокая субъективная оценка вероятности достижения цели, постольку намеченная соревновательная цель должна быть реальной, пусть труднодостижимой, но такой, какую спортсмен на данном конкретном этапе своей подготовленности может добиться.

Психологическая подготовка к соревнованию должна начинаться с того момента, когда спортсмен узнает о возможности или необходимости своего участия в этом соревновании, а кончается последним выступлением в нем - финалом. Весь этот промежуток времени, как бы изменчив он был целесообразно разделен на три периода:

Психологическая подготовка первого периода

Первый период - от получения сообщения о предстоящем соревновании до получения сведений о расписании и жеребьевке (о составе забегов, заплывов, предварительных групп, пар, о номерах участников, о последовательности подходов, снарядов);

**Задачи первого периода:**

* 1 предварительный сбор информации о соревновании;
* 2 предварительный сбор информации о соперниках;
* 3 постановка на основании собранной информации цели участия в соревнованиях и определение общих задач;
* 4 программирования средств решения общих задач, то есть средств достижения цели, постановка частных задач и программирование средств их решения;
* 5 практическая проверка избранных средств решения частных задач и корректировка программы подготовки;
* 6 сохранение нервно психической свежести к началу соревнования.

Предварительный сбор информации о соревновании

Начинается с сопоставления сроков проведения соревнования с производственными, учебными, общественными, семейными и другими личными данными. Спортсмен должен постараться привести, так сказать, свой «жизненный календарь» в соответствие со спортивным календарем таким образом, чтобы у него не было важных или не отложных дел, отвлекающих от подготовки и выступления в соревновании.

Затем спортсмен анализирует положение о соревновании и узнает из него, как оно будет проводится (олимпийская или круговая система, с финалами или без финалов, с квалификационными нормативами - какими или? - или без них. Важно также узнать заранее как можно больше об условиях, в которых соревнования будут проходить: на каком стадионе (зале, площадке, горе, шоссе, трамплине), с каким покрытием, в какое местное время (соотнести его со временем в своем привычном часовом поясе), какова там наиболее вероятная погода в сроки проведения соревнования, характерное направление и сила ветра, как ведут себя местные болельщики и многое другое…

**Второй период** - от ознакомления с результатами жеребьевки до начала первого этапа соревнования (предварительного забега, заплыва, заезда, первого боя, подхода, упражнения, игры, попытки);

Психологическая подготовка второго периода

Задачи второго периода психологической подготовки к соревнованию:

* 1 выработка программы проведения и действий в соревновании;
* 2 составление программы первого выступления;
* 3 сохранение нервно - психической свежести к началу первого выступления.

Выработка программы проведения и действий в соревновании

Становится возможной потому, что спортсмен располагает новой, более точной и полной информацией, чем раньше. Он уже точно знает, кто именно будет выступать в его спортивной дисциплине, знает состав участников предварительных забегов (заездов, заплывов), последовательность выполнения упражнений, своих непосредственных соперников в первых кругах соревнования.

Переработав эту информацию, спортсмен составляет программу, которая предусматривает не только соревновательные действия, но и подготовку к ним, режим питания и отдыха, а также сбор в ходе соревнования необходимой дополнительной информации.

Составление программы первого выступления

Это, по сути дела, не что иное, как тактический план действий в первом забеге, в квалифицированных соревнованиях, в первом упражнении , в первой игре, в первом поединке. Первое выступление в любом соревновании отличается от последующих, так как перед ним и в ходе его спортсмен испытывает более сильное эмоциональное напряжение - ведь именно от этого выступления во многом зависит, будет ли он выступать на следующих этапах соревнования, и если будет, то как. Кроме того перед первым выступлением неопределенность ситуации больше, чем перед последующими, поскольку спортсмен еще не знает, как готовы его соперники, а порой и как готов он сам.

Сохранение нервно-психической свежести к началу первого выступления.

Это важнейшая задача второго периода психологической подготовки к соревнованию. Если раньше причинами неблагоприятных эмоциональных состояний, вызывающих затраты нервно - психической энергии, были в основном представления и мысли о соревновании, то теперь спортсмен реально, на самом деле видит стадион( зал, бассейн , корт, площадку), соперников , судей, зрителей, всеми органами чувств живо воспринимает атмосферу соревнования, контактирует, хочет он того или не хочет, с другими участниками начинающегося спортивного действа.

Психологическая подготовка **третьего периода**

*Третий период -* от начала первого этапа соревнований до окончания финала.

Задачи третьего периода:

* 1 накопление и переработка информации, поступающей в ходе соревнования;
* 2 уточнение, а в случае надобности и изменение программы действий в соревновании;
* 3 обеспечение отдыха между соревновательными стартами.

Накопление и переработка информации, поступающей в ходе соревнования

Наблюдая соревновательные действия других участников, знакомясь с их результатами на разных этапах состязаний, спортсмен уточняет свои предложения о готовности соперников, их технической оснащенности, тактическом мастерстве, об их физических и волевых качествах. Уточнение, а в случае надобности и изменение программы действий в соревновании связано с результатами оценки и осмысления непрерывно поступающей информации.

Например, борец, добившийся в первой половине схватки с сильным противником преимущества в 5 баллов, принимает решение больше не рисковать, а «работать вторым номером», то есть дать сопернику возможность атаковать, а самому защищаться, и, если представится такая возможность провести контр прием, получает от не объективных судей (какие увы встречаются на соревнованиях любого масштаба) сначала одно, а сразу за ним и второе предупреждение за «пассивную борьбу», но резко меняет свою программу действий. Он снова рискует, снова идет в атаку.

Обеспечение отдыха между соревновательными стартами. Весьма трудная задача третьего периода психологической подготовки. В одних видах спорта соревнования длятся несколько дней, в других - спортсмену приходится два три раза в день или больше принимать старт. По мере приближения к финалу интервалы отдыха между попытками, подходами, поединками могут сокращаться, а интенсивность физических и волевых затрат возрастать. Все это может привести к тому, что на самом ответственном этапе соревнований у спортсмена не будет достаточной физической и нервно - психической энергии.

Чтобы этого не произошло, надо специально организовать отдых между соревновательными действиями. Такому отдыху способствуют: отвлечение от мысли о соревновании, переключения на занятия, не связанные с соревнованием, использование успокаивающей и мобилизующей частей аутогенной (или его вариантов: психорегулирующей, психомышечной, ментальной) тренировки. Все эти мероприятия следуют постараться проводить в некоторой изоляции. Во всяком случае, нужно стремиться вне помещения или стадиона, где проходят соревнования. Это уменьшает число раздражений, вызывающих эмоциональное напряжение и расход нервно - психической энергии. Важно также не сосредотачивать внимание на срывах и ошибках, допущенных во время выступления, и на вызванных ими частных неудачах. Тщательный их анализ лучше провести после окончания соревнований.

Таковы основные задачи и средства психологической подготовки спортсмена к соревнованию. В разные периоды она тесно связана то с технической, то с тактической подготовкой, но обязательно включает и специальные средства, основанные на механизмах саморегуляции человеком своей целенаправленной активности и своего состояния.

**Литература:**

1.Алексеев А. В. Преодолей себя! Психологическая подготовка в спорте — Ростов н/Д.: Феникс, 2006. — 352 с.

2.Барабанов А. Г. Психологические резервы оптимизации спортивной деятельности / А. Г. Барабанов, А. П. Горячев, В. С. Никитин // Теория и практика физической культуры. — 2006. -№ 5.-С. 28–29.

3.Веракса А. Я. Психологические особенности художественных гимнасток / А. Я. Верекса// Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. — 2011. -№ 4. — 147 с. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. М.: ФиС. 1986

4.Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. — Краснодар. — 2008. — 209 с.

5. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. — Санкт- Петербург: Питер, 2010. — 352 с. Казакевич Н. В. Особенности начального этапа отбора в художественной гимнастике / Н. В. Казакевич, Е. В. Пышная // Материалы Международной конференции, посвященной 75-летию художественной гимнастики. — г.Санкт- Петербург, 2010 г. Ложечкина А. Д. К вопросу об условиях социально-психологической адаптации детей дошкольного возраста // Северо-Кавказский федеральный университет: сборник научной конференции. — 2017. — С. 66–70.

 6.Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для студентов ВПО / А. В. Родионов. — М.: 2010. — 256 с.