

# **Психологическая подготовка спортсменов к соревнованию.**

*Выступление на районном методическом объединении учителей физической культуры*

Мухин И.А.  
тренер-преподаватель  
МУДО ДЮСШ г.п.п. Чистые Боры

30 января 2017 года

## **I. Введение.**

Психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям или бою осуществляется на базе общей психологической подготовки и связана с решением задач, встающих перед спортсменами в данном, конкретном соревновании. Особое значение она приобретает при подготовке к крупным турнирным соревнованиям. Многие соревнования продолжаются в течение нескольких дней, и спортсмен должен сохранить на высоком уровне свое психическое и физическое состояние, боеспособность и волю к победе, избегая при этом травм или залечивая их по ходу соревнования.

Специальную психологическую подготовку спортсменов к конкретным соревнованиям можно условно разделить на пять этапов:

- 1) психологическая подготовка на предсоревновательном этапе тренировки;
- 2) психологическая подготовка к бою, игре, соревнованию;
- 3) психологическое воздействие во время боя, игры, соревнования;
- 4) психологическое воздействие на протяжении всего турнира;
- 5) психологическое воздействие после окончания соревнований.

## **II. Характеристика этапов подготовки спортсменов к соревнованию**

### **2.1. Психологическая подготовка на предсоревновательном этапе тренировки**

К числу основных задач этапа следует отнести следующие:

- 1. Осознание спортсменами особенностей и спортивных задач предстоящих соревнований.*

Весьма важным в этот период является формирование общественно значимых и личных мотивов успешного результата выступления. Под влиянием тренера и всего коллектива (сбора) спортсмен должен подлинно, а не формально осознать важность успеха в соревнованиях для школы, района.

Необходимо укрепить желание спортсмена добиться решения тех задач, которые он поставил перед собой, приступая к тренировке.

## *2. Изучение конкретных условий соревнований.*

В начале соревнований тренер (руководитель команды) должен сообщить о сроках, положении и месте проведения соревнований, количественном составе участников, об основных претендентах среди команд соперников, о климатических и временных условиях, реакции болельщиков и др.

## *3. Изучение особенностей будущих соперников и их учет в тренировке.*

Тренеры, преподаватели ведут постоянно пополняющийся учет о всех ведущих или перспективных спортсменах, если же по каким-то причинам соперники неизвестны, то необходимо всеми возможными способами узнать о них как можно больше., необходимо узнать, что собой представляет соперник, его особенности, техническую подготовленность, «психологическую устойчивость», недостатки и слабые стороны подготовки.

## *4. Формирование уверенности в своих силах.*

Влияние психических состояний спортсмена на его действия определяется перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. В одних случаях спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах, что повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий, в других – возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения, которые снижают готовность и возможности спортсмена. Поэтому одной из важнейших задач предсоревновательной подготовки является создание и укрепление у спортсмена уверенности в своих силах.

Очень значима роль тренера в формировании у спортсмена уверенности в своих силах. Она определяется авторитетом тренера, его знаниями и умениями, человеческими качествами. Вся система подготовки должны анализироваться и оцениваться не только с целью заключения о качестве проделанной работы, но и применяться как средство профилактики неблагоприятных психических состояний и обеспечения психической готовности к соревнованиям. Спортсмену необходимо показать и доказать, что у него повысился уровень технической, тактической и физической подготовленности, и предлагаемая система предсоревновательной

тренировки, применяемые нагрузки дадут хороший эффект, и он подойдет к соревнованиям в отличной спортивной форме. Осознание этого самим спортсменом позволит ему поверить в вероятность успешного выступления в предстоящих соревнованиях.

#### *5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предсоревновательной подготовкой и соревнованиями.*

В процессе предсоревновательной деятельности на спортсмена действуют различные стрессоры, связанные с максимальной нагрузкой, травмой и заболеванием, эмоциональным воздействием и т. д.

На психическое состояние спортсмена непосредственно перед соревнованиями влияет обстановка предстоящих соревнований, их масштаб и значимость, тревожность, связанная с боязнью поражения и его последующей социальной оценкой, чрезмерная установка тренеров и спортивных руководителей только на выигрыш.

Планируя тренировку, тренеры предусматривают мероприятия, направленные на устранение отрицательных психоэмоциональных факторов и создание таких условий в быту и тренировочных занятиях, которые бы способствовали возникновению у спортсменов положительных эмоций.

Для уменьшения отрицательных последствий напряженных специальных предсоревновательных тренировочных нагрузок, должны использоваться в качестве активного отдыха утренние прогулки и пробежки, игры в футбол и баскетбол на открытом воздухе, плавание. Большое внимание необходимо уделить восстановительным мероприятиям, включая: режим дня, полноценное высококалорийное питание, физиотерапевтические процедуры, различные виды массажа.

Полезно включить в психологическую подготовку к соревнованиям психомышечную тренировку (ПМТ), которая снимает негативные воздействия различных раздражителей. Спортсмену необходимо научиться при помощи словесных или мысленных представлений создать себе «состояние глубокого покоя». Это позволит ему уже через 5-10 минут почувствовать себя отдохнувшим.

И все же самое большое влияние на создание положительных эмоций, обеспечение нервной и физической свежести оказывает правильно и интересно организованное свободное от тренировок время, отдых.

#### *6. Осознание и оценка собственного психического состояния.*

Самоконтроль психического состояния предполагает способность различать отдельные ощущения, выделять главные и правильно оценивать

их. Такие способности развиваются постепенно при постоянном, и длительном самоанализе. Каждый человек по-разному реагирует на эмоциональное напряжение. Одни рефлекторно напрягают мышцы шеи и плеч, другие – мышцы спины и ног. Нередко при высокой тревожности появляются неприятные ощущения в области желудка, частые позывы на мочеиспускание. Появляется учащенное или, наоборот, уреженное сердцебиение, выступает пот на лбу или ладонях, чувство жара или озноба.

Весьма важна и оценка собственной нервно-психической активности. Для большинства спортсменов она бывает средней или выше средней, для отдельных спортсменов – благоприятной и высокой.

Применяется шестибальная шкала самооценки нервно-психической активности:

Низкая активность (полная апатия, подавленное настроение, нежелание что-либо делать – 1 балл

Пониженная активность (некоторая апатия, вялость, плохое настроение – 2 балла

Средняя активность (обычное состояние – 3 балла

Активность выше средней (хорошее настроение, ощущение бодрости, приятная взволнованность - 4 балла

Высокая активность (состояние эйфории, заметное волнение, беспокойство) - 5 баллов

Очень высокая активность (большое возбуждение, мешающее контролю за движениями и поведением, сильный мандраж, сильное волнение и беспокойство – 6 баллов

Сопоставляя результаты выступления с оценкой своего состояния, спортсмены могут в дальнейшем не только контролировать, но и более целенаправленно управлять уровнем своей нервно-психической активности.