Российская Федерация

Ямало-Ненецкий автономный округ

муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

детско-юношеская спортивная школа «Олимп»

**Зейтунян Рафаэль Суренович**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**Психологическая подготовка спортсменов**

Г. Губкинский

2013 г.

Содержание

[Введение 5](#_Toc364324025)

[1. Процесс подготовки к соревнованиям 7](#_Toc364324026)

[2.Воспитание волевых качеств спортсмена - шахматиста 8](#_Toc364324027)

[3.Задачи спортивного психолога при подготовки спортсмена-шахматиста 9](#_Toc364324028)

[Заключение 12](#_Toc364324029)

[Список использованной литературы 13](#_Toc364324030)

# Введение

Трудна и многогранна деятельность тренера при подготовке своих подопечных к шахматным соревнованиям. Необходимо максимально полно обладать информацией о будущих противниках, наметить точные планы действий, дебютные построения, стратегию миттельшпиля и эндшпиля, произвести детализацию знаний и умений ученика, создать рабочую модель соревнования и т. д. Но самое главное тренеру войти в роль друга – психолога-наставника, поскольку нельзя переоценить роль психологической подготовки к соревнованиям. Даже проигрыш одной партии может привести к нервному стрессу. (А. Котов). Соревнования бывают разные по цели, масштабу и степени психологической напряженности: отборочные, контрольные, командные матчи и т.д. Самыми сложными в психологическом плане являются матчи на первенство мира, т.к. накал борьбы очень высок. Лучшими матчевыми бойцами были Э. Ласкер, А. Алехин, М. Ботвинник, Г. Каспаров. Соревнования принято также делить на тренировочные, подводящие и кульминационные (главные). К главному старту необходимо подходить через серию тренировочных, а затем подводящих соревнований. Количество стартов в этих соревнований определяет тренер, исходя из индивидуальных особенностей спортсмена.

Невозможно достичь высоких, стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Именно там проверяется потенциальные возможности спортсмена и его мастерство, выявляются недостатки спортивной и психологической подготовки, воспитываются волевые качества, проверяется спортивная форма (Анатолий Карпов много выступал на всевозможных соревнованиях). Высшая спортивная форма характеризуется состоянием наибольшей работоспособности и определяется комплексом компонентов подготовленности, в частности психологической подготовкой. Главная причина, обуславливающая взлёт или падение спортивных результатов – это работоспособность ЦНС. Она, в конечном счете, управляет всеми силами и возможностями человека. Психологический настрой спортсмена напрямую связан с ЦНС, поэтому очень важно регулировать режим тренировок и отдыха спортсмена и психологический тренинг. Все ученики имеют разные темпы становления спортивной формы и динамику работоспособности ЦНС, что требует особого внимания тренера. Прежде всего, спортсмена надо подготовить к возможным отклонениям от моделированных условий, неожиданным ситуациям и непредвиденным трудностям (Ботвинник и Рагозин играли под шум радио и курение папирос).

Цель работы: характеристика психологической подготовки спортсменов-шахматистов.

Задачи работы:

* рассмотреть процесс подготовки к соревнованиям;
* охарактеризовать воспитание волевых качеств спортсмена - шахматиста;
* определить задачи спортивного психолога при подготовки спортсмена-шахматиста.

# 1. Процесс подготовки к соревнованиям

В процессе подготовки к соревнованиям важно осуществлять психолого-педагогические и психологические воздействия:

А) Свести к минимуму отрицательные психогигиенические воздействия: работать на преодоление психологической несовместимости.

Б) Организовать разнообразную культурно-массовую работу, отдых и развлечение спортсменов.

В) Проводить лекции, беседы психологов о возможностях и перспективах самоуправления психическим состоянием.

Г) Организовать обучение спортсменов методике психорегуляции (например – вариантам аутогенной тренировки, методики самовнушения).

Необходимо учитывать не только точное время старта, но и возможную продолжительность соревнования, создавая у спортсмена мощный психологический настрой на высокий результат в определённое время. Накануне старта обычно ваш ученик ощущает высокую нервозность. Чтобы её снять рекомендуются занятия такими видами спорта как лыжи, коньки, велосипед, настольный теннис, бадминтон и т.д. Основной психологической подготовки спортсменов является воспитание морально-волевых качеств:

1. Сила воли – самое главное волевое качество, достигается за счёт образования мощной мотивации для занятий шахматами.

2. Трудолюбие, настойчивость, терпеливость. Воспитывается путем постепенного увеличения нагрузок, часто используется групповой метод выполнения упражнения, игровые моменты.

3. Выдержка и самообладание. Психическая устойчивость спортсмена, его хладнокровие и самообладание в самых сложных и трудных соревновательных ситуациях – основа успеха в любом виде спорта, а в шахматах особенно (Тигран Петросян, Борис Спасский…).

4. Решительность. Молниеносно изменяющаяся ситуация на шахматной доске требует мгновенной оценки и решительных действий, готовности пойти на обоснованный риск (Михаил Таль – интуитивные жертвы).

5. Мужество и смелость. Выражают моральную силу и волевую стойкость человека, присутствие духа в опасной ситуации, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

6. Уверенность в своих силах. Это качество – главная основа бойцовского характера. Необходимо укреплять у учеников веру в свои силы – это поможет овладеть новыми тренировочными нагрузками и добиться успехов в соревнованиях, что в свою очередь укрепляет уверенность в себе.

7. Дисциплинированность. Это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Большое значение для воспитания дисциплины имеет соблюдение тренировочного и гигиенического режима, в том числе полный отказ от курения и алкоголя.

8. Воля к победе. Проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена, но вместе с тем необходимо специально укреплять волю к победе. Борьба за спортивную честь команды и коллектива в значительной мере стремление победить (Пауль Керес – командный боец).

# 2.Воспитание волевых качеств спортсмена - шахматиста

Помимо воспитания волевых качеств, необходимо изучать творчество своих потенциальных соперников, их психологические особенности. Чем лучше спортсмен знает своего противника, тем легче ему бороться с ним (Р. Фишер – М. Тайманов, Р. Фишер – Б. Ларсен.) Тренируясь в моделированных условиях предстоящего соревнования, необходимо подготовить спортсмена к возможным отклонениям от обычных условий, неожиданным ситуациям и непредвиденным трудностям. Трезвая оценка ситуации и убежденность в ее преодолении – основа спортивного мастерства. Спортсменам надо знать, преувеличенное восприятие трудностей может достигать таких крайностей, при которых возникает не только сомнение, но и страх. Поэтому очень важна психическая устойчивость. Еще Марк Аврелий говорил: «Перестрой отношения к вещам, которые тебя волнуют, и ты будешь от них в безопасности». Главное никогда не падать духом. Как правило, причина поражения – это потеря психической устойчивости. Нужно научиться отражать психические атаки противника, но самому относиться к соперникам с уважением и добротой (Анатолий Карпов – Виктор Корчной). Некоторые тренеры, стараются создать тепличные условия для своих воспитанников. Это неправильно. Здесь уместно вспомнить слова И.П. Павлова: «Тепличная обстановка при воспитании может привести к тому, что человек с сильной нервной системой на всю жизнь останется жалким трусом». Каждый тренер должен понимать, что для того чтобы воспитать в своем ученике различные спортивные и психологические качества, он сам должен обладать им в полной мере. Воспитывая других – совершенствуйся сам!

# 3.Задачи спортивного психолога при подготовки спортсмена-шахматиста

«Шахматы – это не только сложная игра, но и борьба характеров, личностей, интеллектов. Поэтому на ход шахматной партии действуют разнообразные факторы, в зависимости от сильных и слабых сторон спортсменов, психологических особенностей партнеров. И многие проблемы, проявляющиеся в шахматной игре, имеют психологический характер (потеря концентрации внимания, ощущение ответственности, недооценка собственных сил, переоценка сил соперника, снижение продуктивности мыслительной деятельности в условиях цейтнота и т.д.).

Задача спортивного психолога – помочь шахматисту накопить такой запас воли, который поможет одержать победу над самим собой в самых сложных ситуациях, когда мышлению начинают мешать сомнения и страх.

При регулярной психодиагностике и активном участии психолога в тренировочном процессе становится возможным учет индивидуальных особенностей спортсмена, формирование и развитие необходимых для победы психических качеств и умений. Своевременно определить особенности психики и разработать для каждого занимающегося индивидуальный план развития способностей, стратегию предсоревновательного и соревновательного поведения – это тоже область деятельности спортивного психолога.

Шахматы – один из самых сложных видов спорта по качеству и количеству психической нагрузки, поэтому так необходимо помимо освоения методик саморегуляции вводить занятия с физическими нагрузками (бег, подвижные игры). Оптимально подобранные физические нагрузки положительно влияют на самочувствие, они придают уверенность и снимают психологическое напряжение, которое обычно накапливается за период участия в соревнованиях.

Несомненно, помимо тренера на спортивную жизнь своих детей большое влияние оказывают родители. Поэтому хорошо, если психолог взаимодействуют с родителями спортсменов, в не зависимости от возраста спортсмена. Не всегда родители адекватно реагируют на проигрыши и выигрыши своих детей. И некоторые спортсмены испытывают на себе негативную реакцию своих родителей, которые считают, что жесткий авторитарный стиль воспитания и постоянные порицания вплоть до криков и «срывов» на своих детей за проигрыши, могут простимулировать к упорным занятиям детей. Однако, в первую очередь, результатом будет снижение самооценки, уверенности в себе и понижением мотивации достижения победы (и как противоположность будет формироваться мотивация избегания неудачи).

Но есть и другая крайность. Отрицательное влияние на соревновательный результат детей также оказывает гиперопека со стороны родителей, вследствие которой в стрессовой, неопределенной ситуации спортсмен будет теряться, вместо того, чтобы обращаться к собственным ресурсам. Зачастую на соревнованиях некоторые родители слишком опекают своих детей, мешая мобилизоваться и войти в нужное состояние детям, а тревога, волнение родителей на турнире может передаваться детям. Поэтому психолог проводит консультации родителей, рассказывая, как они могут помочь детям в их спортивной жизни, как оказывать поддержку на соревнованиях, помогать переживать горечь поражения и быть союзниками в этом нелегком спортивном деле.

# Заключение

Большая результативность психологической работы достигается, если психолог сотрудничает не только со спортсменом и его родителями, но и с тренером, т.к. тренер – главный человек в спортивной жизни своего ученика. Зачастую приходится вырабатывать эффективные способы секундирования спортсмена, чтобы успокоить или, наоборот, активизировать спортсмена, и правильно подобранные слова, звучащие из уст тренера играют очень важную роль не только при настрое перед соревнованием, но и при обсуждении результатов игры. Ведь словом можно вдохновить, а можно и способствовать уменьшению веры в себя. Поэтому, зная психологические особенности спортсмена (темперамент, сила нервной системы, движущие мотивы и т.д.) индивидуально к каждому можно найти эффективный подход, который будет сказываться на профессиональном росте спортсмена. Хорошо, когда «заказ» психологу о работе со спортсменом исходит именно от тренера, который лучше, чем другие знает своего подопечного и особенности его предсоревновательного и соревновательного поведения, тогда психологический контроль идет совместно с тренером, помогая психологу вырабатывать оптимальные пути достижения поставленных целей. Поэтому взаимодействие тренера и психолога является оптимальным, ведь цель у них одна – успехи спортсменов.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что для достижения максимального спортивного результата в подготовке шахматистов необходимо гармоничное сочетание трех составляющих: технико-тактической, физической и психологической».

# Список использованной литературы

1.» Психология шахматного творчества» Николай Крогиус М.,1981

2. « Шахматы и психология» Павел Лобач, Елена Погонина Саратов,2011

3.» Беседы с шахматным психологом» Сергей Лысенко М.,2010

4 «Интуиция. Искусство шахмат» Александр Белявский,Адриан

Михальчишин М.,2012

5. «Спринт на шахматной доске. Как победить в блице» Генрих Чепукайтис

М.,2010