**Психологические особенности спортивного соревнования и состояние психической готовности.**

Спортивное соревнование – это состязание (соперничество) людей в игровой форме с целью выяснения преимущества в степени физической подготовленности, в развитии некоторых сторон сознания (Томич, М. Маркетинг в спорте. Рынок и спортивные продукты / М. Томич. – М., 2002).

Спортивное соревнование – это очень важная и неотъемлемая часть спортивной деятельности. Известно, что обучение и тренировка спортсменов являясь подготовительным этапом к участию в соревнованиях, не имеют значение сами по себе. Они призваны лишь обеспечить успешность соревновательной деятельности. В этом смысле соревнования являются своеобразным экзаменом для спортсмена. Но было бы отлично рассматривать спортивные соревнования только как экзамен. Кроме того они, оказывая огромное влияние на развитие личности спортсмена, становятся определенным видом учебно-воспитательной работы.

Соревнование всегда отличается от тренировки. В любом виде спорта условия, в которых проходят соревнования, отличаются от привычных условий тренировки. Эти отличия в основном сводятся к следующему:

1. Соревнования всегда значимы для спортсмена, потому что, во-первых, на соревнованиях присутствуют зрители, соревнования транслируются по телевидению, о них говорят по радио, пишут в газетах и журналах. Соревнования являются публичным зрелищем и привлекают внимание многих людей, следовательно, соревновательная деятельность спортсменов приобретает общественную значимость и получает общественную оценку. Во-вторых, соревнования – это всегда проверка правильности подготовки, целесообразности затраченных усилий и времени, результаты соревнований фиксируются официально и в отличие от результатов, показанных на тренировке, дают право на присвоение спортивных разрядов и званий, титулов чемпионов и рекордсменов, призов и денежных вознаграждений – в этом личная значимость соревнований.

2. В соревнованиях всегда есть «противник», и их итог определяется как результат взаимодействия с ним. В единоборствах и спортивных играх – непосредственного, в остальных видах спорта – опосредованного временем, расстоянием, весом, баллами или очками.

3. В соревнованиях принимают участие судьи, регламентирующие и оценивающие в соответствии с правилами соревнований действия спортсменов.

4. В соревнованиях ограничено число зачетных попыток, а в некоторых видах спорта даже сведено к одной.

5. Время, в течение которого спортсмен может оценить соревновательную ситуацию, чтобы принять самостоятельное решение (в тренировке ему может помочь тренер), лимитировано и чрезвычайно мало.

6. Соревнования могут проходить в непривычных условиях – климатических, метеорологических, временных, при внушающих воздействиях противников, судей, зрителей, на необычной спортивной площадке, с новыми снарядами.

Все вместе соревновательные условия вызывают у спортсменов состояние нервно-психической напряженности, которое они не испытывают или испытывают в гораздо меньшей степени во время тренировочных занятий.

Значит, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, спортсмен должен:

- действовать в разнообразных, порой непривычных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей и возникающих по ходу соревнований успеха или неудачи;

- выполнять необходимые движения и действия так сильно и быстро, чтобы превзойти соперников, и так точно, чтобы свести к минимуму число ошибок;

- своевременно и правильно оценивать соревновательную обстановку, действия и возможности противников, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять;

- самостоятельно регулировать состояние нервно-психической напряженности.

**Состояние психической готовности.**

Состояние психической готовности – необходимый компонент, входящий в понятие «спортивная форма». Его отсутствие вообще не позволяет говорить о какой-либо спортивной подготовленности спортсмена к соревнованиям.

Психическая готовностьк соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

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. 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. Кроме того, обе составляющие состояния психической готовности зависят от того, как высоко оценивает спортсмен свои шансы достичь поставленной соревновательной цели. Оценка вероятности достижения цели является следствием отражения в сознании спортсмена:

- своей разносторонней готовности к соревнованию (здесь как раз становится очевидным связь между функциональной, физической, технической, тактической подготовки спортсмена и его предсоревновательным психическим состоянием);

- предлагаемых условий предстоящего соревнования и особенно силы своих соперников;

- именно на основании сравнения своих возможностей с возможностями соперников и с учетом прогнозируемых условий предстоящего соревнования спортсмен оценивает вероятность достижения цели.

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.

Исходя из сказанного, следует считать, что психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна включать: определенные цели участия в соревновании; создание установки на достижение этой цели; формирование уверенности в высокой вероятности такого достижения.

Для всего этого спортсмену нужно получить и переработать множество различной информации. 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.