Муниципальное автономное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

Детско-юношеский Центр «Каскад»

**Методическое пособие**

***Основные факторы***

 ***психологической подготовки к соревнованию***

|  |
| --- |
| Подготовил: педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории Каримов М.А.   |
| Методический материал вошел в раздел «Методическое обеспечение» образовательной программы «Общая физическая подготовка», 2011г. |

Березники

2014

**Основными факторами психологической подготовки к конкретному соревнованию является:**

*1. Психологическая самоподготовка.*

 Под этим понимается та психологическая установка, мысли, переживания, волевые явления, которые происходят у спортсмена в связи с конкретными соревнованиями. Спортсмен перед соревнованиями обязательно должен жить предстоящими боями. Однако это должны быть такие переживания, которые мобилизуют его силы, по-боевому настраивают и, в конечном счете, в значительной мере помогают достижению победы.

*2. Воздействие педагога.*

Педагог, хорошо знающий своего воспитанника уже по внешним признакам поведения может определить сдвиги в его эмоциональной сфере. Если всегда оживленный в присутствии тренеров юноша становиться замкнутым, то это значит, что он находится в состоянии тяжелых психических переживаний, связанных с выступлением на предстоящих соревнованиях. Тренеру следует незаметно вывести своего подопечного из этого состояния, переключить его внимание.

Одной из задач педагога в психологической подготовке является предупреждение психической перенапряженности накануне предстоящего соревнования. В некоторых случаях вопросы, связанные с предстоящими соревнованиями, надо разобрать с коллективом и в личной беседе. Тренер должен помочь спортсмену оценить свои собственные силы и силы противника.

*3. Воздействие среды.*

Под понятием “среда” надо понимать в первую очередь тот спортивный коллектив, в составе которого спортсмен должен выступать на предстоящих соревнованиях. Психологическое состояние членов коллектива взаимно воздействуют на них. Поэтому очень важна установка всего коллектива относительно предстоящего соревнования. Когда коллектив настроен по-боевому, уверен в своих силах, в победе, это является важным фактором в психологической подготовке к соревнованию.

 В психологической подготовке большое значение имеет также отношение семьи, товарищей, знакомых. Здесь не следует забывать, что среда спортсмена может играть как положительную, так и отрицательную роль. Речь, в частности, идет о таких случаях, когда воздействия среды доводят спортсмена до определенного перенапряженного состояния, выводят его из равновесия (когда “воодушевление” переходит нормальные границы).

Процесс психологической подготовки спортсмена делится на ряд этапов.

*Этап, следующий сразу за соревнованиями.*

На этом этапе, исходя из победы или поражения, спортсмен принимает ту или иную установку относительно последующей тренировки и предстоящего соревнования. Следующее соревнование может быть через месяцы. Однако психологическая подготовка к нему начинается после окончания предшествующих соревнований. В случае победы надо поставить перед спортсменом более высокие цели, а в случае поражения надо вызвать стремление к реваншу, и во всех случаях серьезно разобрать технические, тактические и психологические недостатки.

*Этап тренировки, предшествующий соревнованию.*

Этот этап – самый длительный из всех.

Основная задача: решение вопросов общей психологической подготовки, т. е. изучение особенностей психических качеств рукопашца, их проявления во время соревнований, и выбор мероприятий, необходимых для развития этих качеств. Необходимо, чтобы психологическая подготовка была важной составляющей частью всего процесса подготовки спортсмена к предстоящему соревнованию.

*Этап непосредственной подготовки к соревнованию*.

Этот этап определяется теми сдвигами, которые происходят в эмоциональной сфере спортсмена. Сдвиги бывают большей частью настолько значительными, что накладывают определенный отпечаток на настроение спортсмена. В это время надо рассеять тревожные мысли, устранить беспокойства и постараться создать у спортсмена состояние боевой готовности.

*Процесс самого соревнования*.

В процессе соревнования, особенно когда соревнования продолжаются дни, а то и недели, важна психологическая настройка. Психологическая настройка спортсмена к соревнованию очень сложный процесс, который совершается систематически, по заранее разработанному плану и имеет важное, иногда даже решающее значение для достижения успеха в соревнованиях.