



**Программ подготовки
учащихся с ОВЗ к участию в
соревнованиях федерального и
регионального уровня**

г.Кисловодск 2016

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА С ОВЗ К СОРЕВНОВАНИЯМ

ВВЕДЕНИЕ

Давно доказано, что успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности, особую значимость данное высказывание приобретает в отношении спортсменов с ОВЗ.

Действительно, чтобы реализовать в полной мере свои физические, технические и тактические способности, навыки и умения, а кроме того, вскрыть резервные возможности как обязательный элемент соревнования, спортсмену с ОВЗ необходимо психологически готовиться к определенным условиям спортивной деятельности. Психологические особенности соревнований, закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний определяют высокие требования к психике спортсмена. Все то, что было отработано и накоплено в процессе обучения и тренировок в течение месяцев или лет, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом или в ходе спортивной борьбы. Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировки.

Психика, сознание и личностные качества человека не только проявляются, но и формируются в деятельности. Соревновательная деятельность – это особый вид деятельности человека, который может осуществляться только при определенных условиях: соревнования должны быть соревнованиями.

Естественно, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте – важнейший элемент надежности спортсмена. Но каждое соревнование – это и разрядка накопленного нервно-психического потенциала и нередко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях это всегда получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства спортсмена.

Следовательно, организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. Ее целью необходимо считать адаптацию к соревновательным ситуациям, совершенствование и оптимизацию реактивности отражения и ответной реакции на специфичные экстремальные условия деятельности.

В спорте существует понятие «классификация соревнований», которая предусматривает их разделение по видам: чемпионаты, первенства, кубковые соревнования, классификационные, отборочные, предварительные и т.п.

Уровень соревнований оказывает значительное влияние на психику спортсмена, что, в свою очередь, требует определенной степени психологической готовности. Поэтому на практике осуществляются два типа психологической подготовки спортсменов к соревнованиям: общая и специальная к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;

- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);
- уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;
- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.

Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов

Общим принципом методики психологической подготовки спортсмена является воздействие как на сознание, так и на подсознание. Методы и психопедагогические мероприятия должны использоваться с учетом уровней воздействия на организм и поведение человека.

1. Лекции и беседы направлены на психологическое образование спортсменов. Их содержание должно включать в себя: объяснение особенностей психических состояний, характерных для спорта; обучение специфическим приемам, поведенческим актам и т.п. Следует помнить, что основным методом воздействия на сознание спортсмена является убеждение.

2. Беседы с другими людьми при спортсменах. Содержание бесед косвенно направлено на спортсмена. В данном случае основной метод воздействия – косвенное внушение.

3. Гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке). В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.

4. Внушенный отдых. Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не повторяя и не противодействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь). Метод воздействия – внушение, воздействие на сознательный и подсознательный уровни.

5. Внушенный сон (гипноз) с сохранением высокой восприимчивости спортсмена к тому, что говорит ведущий. Воздействие на подсознание. Метод – императивное внушение.

6. Аутотренинг. Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее внушений в состоянии глубокого расслабления. Целью является перевод внушений в самовнушения, совершенствование механизмов саморегуляции. Метод -самовнушение.

7. Размышления и рассуждения. Это способы перевода внушений в самовнушения, но только методом самоубеждения.

Комплексное использование данных методов совершенствует систему саморегуляции спортсмена. В последующем (в период соревнований) это облегчает работу саморегуляторных механизмов сознания, так как снижается негативное влияние подсознания.

Процесс самовоспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов

Процесс воспитания будет мало эффективным, если спортсмен не занимается самовоспитанием.

Побуждение к самовоспитанию осуществляется через обучение приемам саморегуляции. Некоторые из приемов очень простые. Их необходимо просто запомнить и

применять в нужный момент. Эти способы саморегуляции называют отключение и переключение. Регулирующую функцию здесь выполняют образы отражаемого и отношение к ним, которые сложились у спортсмена. Доминантный очаг уменьшается в результате создания нового очага возбуждения при сосредоточении на каких-то объектах внешнего мира. Эффективность снижения напряженности будет тем выше, чем привлекательнее объект наблюдения. Цель отключения и переключения состоит в том, чтобы спортсмен осуществлял длительное удержание направленного сознания в русле, далеком от травмирующей ситуации. В данном случае приемы саморегуляции базируются на отражении спортсменом (основной функцией сознания является отражение) окружающего материального мира.

Существуют способы саморегуляции, связанные с отражением своего физического «Я». Они в наибольшей мере насыщены специальными приемами.

1. Контроль и регуляция тонуса мимических мышц.

Этот прием требует специальной тренировки. Наибольший эффект достигается, если в процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет его в разнообразных жизненных ситуациях. Основным из критериев овладения этим приемом саморегуляции является способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения).

2. Контроль и регуляция мышечной системы спортсменов.

Психическая напряженность всегда вызывает ее избыточное напряжение. Тренировка в расслаблении мышц осуществляется с помощью словесных самоприказов, самовнушений, способствующих сосредоточенности сознания на определенных группах мышц.

3. Контроль и регуляция темпа движений и речи.

Эмоциональная напряженность, наряду с мышечной скованностью, выражается в повышении привычного темпа движений и речи, при этом спортсмен начинает суетиться, беспричинно торопиться. В этом случае управление своим состоянием сводится к стремлению избавиться от суетливости, наладить четкий ритм своей деятельности, исключить необходимость спешки.

4. Специальные дыхательные упражнения.

Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание оказывается высоко эффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения.

5. Разрядка.

Этот прием дает «выход» эмоциональному напряжению. Как прием саморегуляции, разрядка реализуется обычно в специфических формах разминки (выполнение определенного упражнения в полную силу).

Наиболее эффективны способы саморегуляции, связанные с отражением своего духовного «Я» (направление сознания на самого себя). Для них характерны разнообразные приемы.

1. Отвлечение путем сюжетных представлений и воображений.

Уметь воссоздать и удержать в сознании картины прошлого (связанные с ощущением спокойствия и уверенности) очень важно для саморегуляции эмоциональных состояний.

2. Самовнушение.

В процессе спортивной деятельности спортсмен может давать себе наставления, приказы, обращаться к себе с просьбой и т.д. (в основе этого приема саморегуляции лежит принцип использования словесных формул).

3. Самоубеждение.

Это своеобразная психотерапия, когда саморегуляция осуществляется в разговорах с самим собой или с кем-то другим.

Следует выделить способы саморегуляции, в основе которых лежит отражение спортсменом своего социального «Я». Для них характерны два приема.

1. Регулирование цели.

Это умение вовремя поставить цель в точном соответствии со своими возможностями, отодвинуть ее в состоянии эмоциональной напряженности, а потом вновь актуализировать ее,

когда придет время, что доступно только спортсмену с многолетним спортивным стажем и значительным опытом выступлений на соревнованиях.

2. Ритуал предсоревновательного поведения. В его основе лежат определенные стереотипы, вследствие чего нарушать его или изменять, особенно на крупных соревнованиях, нецелесообразно, так что его выполнение уже само по себе становится успокаивающим фактором.

Упражнения в структуре общей психологической подготовки спортсменов

Действенную помощь в осуществлении психологической подготовки спортсменов к соревнованиям оказывает такой прием, как использование в процессе тренировок специальных упражнений, позволяющих постепенно привыкать к соревновательным условиям.

Действительно, самым эффективным способом психологической подготовки спортсмена к успешному выступлению в соревнованиях является участие в соревнованиях. Для того чтобы решить эту противоречивую задачу, необходимо реализовать соревновательные условия в учебно-тренировочном процессе. Известно, что соревновательные упражнения достаточно часто и эффективно используются тренерами в ходе подготовки спортсменов: как при осуществлении технической и физической подготовок, так и при передаче специальных знаний. Существуют методы обучения и тренировки спортсменов в целях подготовки их к выполнению целостной соревновательной деятельности: учебные игры в баскетболе, футболе и т.д.

Кроме того, необходимо использовать следующие способы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям (СНОСКА: См.: Гогунев Е.Н. Психология спорта: Учеб. пособие для студ. фак. физкультуры. – Тольятти, 1997):

1. Контрольные мероприятия.

Проводятся в виде соревнований в определенном спортивном коллективе (внутригрупповые соревнования), для которых характерны следующие элементы психологической напряженности: спортивная конкуренция, стремление каждого спортсмена к победе, соревновательный дух, желание показать высокие спортивные результаты и т.п.

Важно, что присутствуют на этих соревнованиях посторонние люди (родители, знакомые, друзья спортсменов, руководители спортивной организации), что повышает значимость мероприятия в глазах спортсменов-участников. Также следует соблюдать основные для данного вида спорта традиционные ритуалы, правила ведения спортивной борьбы.

2. Товарищеские встречи.

Проводятся в виде соревнований в определенной спортивной группе с приглашением спортсменов из других спортивных коллективов (межгрупповые соревнования) в присутствии других людей и с соблюдением всех правил и ритуалов в целях обеспечения высокой значимости мероприятия для спортсменов-участников.

3. Психофизические упражнения.

Эти упражнения характеризуются выполнением определенных тактических задач при наличии физической нагрузки и способствуют развитию и совершенствованию не только адаптационных возможностей спортсмена к экстремальным условиям, но и воспитанию его волевых и физических качеств.

Использование психофизических упражнений требует: 1) постановки и решения конкретной тактической задачи; 2) наличия физической нагрузки (в качестве «помехи» для решения психологической задачи). Например, перед легкоатлетом ставится тактическая задача, связанная с прохождением дистанции (1/2 – бежать в среднем темпе, затем в максимальном), при этом на спортсмена одевается специальный пояс, увеличивающий его вес (тяжесть пояса зависит от тренированности спортсмена).

4. Психотехнические упражнения.

В их основе лежит выполнение определенных психологических задач в условиях максимальной точности технических действий соревновательного характера.

Осуществление этих упражнений требует: 1) постановки и решения достаточно сложных (в зависимости от уровня мастерства спортсмена) психологических задач; 2) использования для решения поставленной задачи основных технических соревновательных действий. Например, боксер должен по сигналу тренера выполнить определенный удар (или серию ударов), причем оценивается и быстрота реакции спортсмена на сигнал тренера, и быстрота и точность технических действий. Или боксер должен за 10 с нанести максимальное количество ударов, а оцениваться при этом будут техническое исполнение, количество и сила ударов.

5. Интеллектуальные задачи (безфизической нагрузки и технических действий).

Этот прием требует: 1) разработки специальных задач, включающих в себя теоретические описания соревновательных ситуаций (экстремальных); 2) решение их спортсменом за определенное время (срок зависит от опытности спортсмена); 3) последующего обсуждения принятого спортсменом решения (эффективность, рациональность, оптимальность предполагаемых действий).

Элементы готовности спортсмена к соревнованиям (по А.Ц. Пуни)

п/п	№	Элементы готовности	Характеристика
	1	2	3
	1	Трезвая уверенность в своих силах	Основана на определении соотношения своих возможностей и сил противника с учетом условий предстоящих соревнований
	2	Стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу	Выражается в целеустремленности спортсмена, в его готовности до последнего мгновения вести соревновательную борьбу за достижение цели
	3	Оптимальный уровень эмоционального возбуждения	Эмоциональное возбуждение должно соответствовать условиям соревновательной деятельности, индивидуально-психологическим особенностям спортсмена, масштабу и рангу соревнований
	4	Высокая помехоустойчивость	Выражается по отношению к неблагоприятным внутренним и внешним влияниям, проявляется в «нечувствительности» к разнообразным помехам или в активном противодействии к их отрицательному влиянию
	5	Способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением	При любой вариативности соревновательной обстановки спортсмен должен принимать целесообразные решения, регулировать свои действия, согласовывать их с партнерами, управлять своими эмоциями, строить свое поведение соответственно морально-этическим нормам

Система специальной психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию включает:

1. сбор информации о предполагаемых условиях предстоящего соревнования (является исходным пунктом для формирования состояния готовности к соревновательной борьбе); содержание и характер информации (зависят от вида спорта: в лыжных гонках – важно знать место проведения, в некоторых других случаях – основой является информация о соперниках и т.п.);

2. определение и формулировку соревновательной цели (в цели находят выражение объективно существующие возможности достигнуть определенного результата, она является главным регулятором деятельности спортсмена);

3. формирование и актуализацию мотивов участия в соревновании (побуждения, вытекающие из понимания спортсменом общественной значимости достижения намеченной цели, могут быть побуждения только личного значения; мотивы повышают интерес к соревнованию, способствуя созданию увлеченности процессом подготовки и самой соревновательной борьбой, стремлению достигнуть цели);

4. вероятностное программирование соревновательной деятельности (осуществляется в ходе разработки тактического плана действий; всегда носит вероятностный характер);

5. саморегуляцию неблагоприятных внутренних состояний (при подготовке к соревнованию спортсмен пользуется эффективными и наиболее приемлемыми для него способами саморегуляции, которыми овладел в процессе общей психологической подготовки; от соревнования к соревнованию использование приемов саморегуляции все более становится своеобразным ритуалом предсоревновательного поведения);

6. сохранение и восстановление нервно-психической свежести (имеются в виду особенности поведения спортсмена за некоторое время до соревнований, когда необходимо правильно построить режим дня, уметь отвлекаться от мыслей о соревновании и т.п. – все эти мероприятия должны быть источником накопления нервно-психического потенциала).

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Часть 1

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 главными составляющими этого состояния являются 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 (напряженности) 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 очевидной связь между функциональной, физической, технической, тактической подготовкой спортсмена и его предсоревновательным психическим состоянием); — предполагаемых 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: — определение 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. Весь этот промежуток времени, как бы изменчив он ни был, целесообразно разделить на три 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 и т.д.); второй период — от ознакомления с результатами жеребьевки до начала первого этапа соревнования (предварительного забега, заплыва, заезда, первого боя, подхода, упражнения, игры, попытки); третий период — от начала первого этапа соревнований до окончания финала.

Эти три периода различаются, во-первых, количеством и достоверностью поступающей к спортсмену информации, а также лимитом времени, имеющимся у него для сбора и переработки этой информации; во-вторых, конкретными задачами, которые надо решать в ходе психологической подготовки; в-третьих, средствами и приемами решения этих задач.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Часть 2

Задачи первого периода: 1) предварительный сбор информации о соревновании; 2) предварительный сбор информации о соперниках; 3) постановка на основании собранной информации цели участия в соревновании и определение общих задач; 4) программирование 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 делами. Спортсмен должен постараться привести, так сказать, свой "жизненный календарь" в соответствие со спортивным календарем таким образом, чтобы у него не было важных или неотложных дел, отвлекающих от подготовки и выступления в соревновании.

Затем спортсмен анализирует положение о соревновании и узнает из него, как оно будет проводиться (олимпийская или круговая система, с финалами или без финалов, с квалификационными нормативами — какими? — или без них. Если данное соревнование является не только первенством (чемпионатом), но и одновременно отборочным турниром для участия в другом — более крупном, надо узнать, какие результаты (места) дают право на участие в нем).

Важно также узнать заранее как можно больше об условиях, в которых соревнование будет 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), как там: наиболее вероятная погода в сроки проведения соревнования, характерное направление и сила ветра, как ведут себя местные болельщики и многое другое... Например, спортсменам, соревнующимся в тех видах спорта, где есть весовые категории (борьба, бокс, тяжелая атлетика), и кому приходится "сгонять" вес, важно знать какие бани в городе, где им предстоит состязаться.

Предварительный сбор информации о соперниках имеет большое значение. Как правило, высококвалифицированный, опытный спортсмен знает наиболее сильных соперников, выступающих в его виде, на его дистанции, в его весовой категории. Спортсмену надо постараться как можно раньше узнать, кто из них будет участвовать в предстоящем соревновании, в каком они состоянии, какие результаты показывают в последнее время. Если с кем-либо из сильных соперников ему не доводилось раньше встречаться, тогда придется позаботиться об источниках информации: среди других опытных спортсменов, тренеров, в

прессе, в интернете, чтобы побольше узнать о физических, технических, тактических, волевых и характерологических особенностях будущих противников.

Постановка цели участия в соревновании и определение общих задач осуществляется на основе уже полученной и переработанной информации. Учитывая систему проведения соревнования, способ подсчета командных результатов, условия отбора на последующие более крупные соревнования, возможности соперников и собственные возможности (не только в данный момент, но и какими они будут к началу соревнования), спортсмен ставит перед собой цель — завоевать первое или призовое место, установить рекорд (не обязательно своего клуба или страны, континента или мира, часто очень важно — личный рекорд), показать тот или иной конкретный результат, выполнить определенный норматив, получить право участвовать в следующем туре соревнований, дать команде определенное количество очков и т.п. На уровне высшего спортивного мастерства соревновательная цель, как правило, не бывает легко достижимой. Чтобы ее добиться, приходится при подготовке к соревнованию и в ходе него преодолевать многие препятствия, прилагая значительные, а порой и максимальные волевые и физические усилия. Поэтому у спортсмена должна быть сформирована категорическая установка на приложение таких усилий. Установка эта может быть сформирована лишь в том случае, если поставленная цель обладает личной и (или) общественной значимостью, то есть если ее достижение желанно для спортсмена. Это чрезвычайно важно: желанность цели — первый признак того, что она правильно поставлена. Вторым признаком является достоверность цели, то есть реальная возможность ее достижения. Пусть потенциальная, но возможность. Поставив перед собой цель, спортсмен определяет общие задачи, которые надо решить, чтобы добиться цели — показать такой-то результат, победить таких-то соперников, выиграть такую-то встречу.

Программирование средств решения общих задач, постановка частных задач и программирование средств их решения — очень существенная часть подготовки к соревнованию. Успешность выступления во многом определяется качеством саморегуляции спортсменом своих действий в зависимости от целей и условий соревновательной деятельности. Саморегуляция как всякий процесс управления в любой системе включает в себя два компонента: предварительное программирование действий и реализацию программы в деятельности. Особое значение приобретает умение спортсмена составить программу, в которой с достаточной полнотой будут отражены условия будущей соревновательной борьбы.

В разных видах спорта программы различны. Представители любого вида спорта программируют свои собственные действия — это первая ступень программы. Ею может ограничиться программа тяжелоатлета, гимнаста, прыгуна в высоту, в длину, с шестом, прыгуна на лыжах с трамплина или прыгуна в воду, слаломиста, метателя молота или копья, толкателя ядра, фигуриста, стрелка — тех спортсменов, которые действуют в соревнованиях в одиночку, последовательно друг за другом и без непосредственного контакта. Впрочем, бывает, что и в таких видах спорта удается с пользой для себя "запрограммировать" действия соперника. Вот один из таких примеров.

На Олимпиаде 1964 года в Токио среди штангистов тяжелого веса сильнейшими были два атлета из СССР: широко известный многократный чемпион и рекордсмен мира, победитель предыдущих Олимпийских игр в Риме, слывший красавцем и интеллектуалом москвич Юрий Власов и мало кому известный, но уже вошедший в силу украинец Леонид Жаботинский. Между ними и шла борьба за золотую медаль в троеборье (в те времена первым упражнением штангистов был отмененный позже жим). В жиме Власов в третьем зачетном подходе устанавливает новый мировой и олимпийский рекорд — 197,5 кг, Жаботинский отстает ровно на 10 кг. Во втором упражнении — рывке — Власов поднимает 162,5 кг, а Жаботинский — 167,5, что становится олимпийским рекордом. Юрий Власов, привыкший к весьма приятному убеждению, что именно он самый, самый сильный и лучше всех, просит для себя четвертый подход в рывке для установления мирового рекорда, несмотря на то, что результат четвертого подхода в сумму троеборья не засчитывается и, следовательно, на распределение олимпийских медалей не влияет. Понапрасну растрчивая энергию, Власов

устанавливает рекорд в рывке. Перед третьим последним упражнением — толчком — у него в сумме 360 кг, а у Жаботинского — 355. Толкнув в первом подходе по 200 кг, оба они обеспечили себе как минимум серебряную медаль и заказали для второго подхода — 205. Сначала к штанге подошел Власов и четко ее поднял, а Жаботинский едва дотянул до колен, бросил, потом безнадежно махнул рукой и, ссутулившись, ушел с помоста. В третьем подходе Власов, теперь уверенный, что соперник "сломался", попросил установить вес "всего" 210 кг, а не 215, что, хоть и было связано с риском, но вполне ему по силам, поднял этот вес и тем самым оказался впереди на 15 кг. Поскольку сам Жаботинский весил больше Власова, даже при одинаковой сумме троеборья чемпионом становился Юрий. Чтобы победить, Леониду Жаботинскому надо было поднять 217,5 кг, что еще никому в мире не удавалось сделать. Он вышел на помост, совсем уже не такой, каким уходил с него после второго подхода: решительный и уверенный, — и он поднял рекордный вес! Это была великолепная победа, слагаемыми которой стали не только пик технической, физической и психической готовности нового олимпийского чемпиона (такой вес ему больше никогда не удавалось одолеть, даже на следующей Олимпиаде он, победив с той же суммой троеборья — 572,5 кг, поднял в толчке только 202,5), но и реализация хитро запрограммированного воздействия на соперника, чьи личностные особенности Жаботинский хорошо знал.

Приведенный пример — экстраординарный случай. Штангистам, как и другим спортсменам, действующим в соревнованиях поодиночке, не всегда можно, да и не обязательно программировать действия соперников. Они могут ограничиться программированием лишь собственных действий — первой ступенью программы.

Бегун, велосипедист, гребец, а особенно боксер, борец, фехтовальщик включают в свою программу еще одну ступень: они программируют кроме собственных действий еще и действия соперников. Так, бегун делает ускорение ("спуртует") на середине дистанции, чтобы заставить конкурента изменить удобный для него график бега; боксер умышленно открывается, чтобы вызвать противника на атаку и достать его встречным ударом; борец принимает такую стойку, которая вынуждает его соперника стремиться к определенному захвату и т.п.

Футболист, хоккеист, волейболист, баскетболист включают в свою программу кроме двух названных еще и третью ступень: они программируют действия своих партнеров по команде и, конечно, действия команды, с которой предстоит играть.

В создание программы всех трех ступеней входит моделирование с применением словесно-образных и натуральных моделей, пользоваться которыми, как уже говорилось, спортсмен должен научиться в процессе общей психологической подготовки к соревнованиям. Теперь, при психологической подготовке к конкретному соревнованию, на этих моделях "проигрываются" те действия, которые прогнозируются спортсменом в качестве средств достижения соревновательной цели. Но для составления программы необходима более обширная информация, чем для постановки цели. Сейчас спортсмен нуждается в дополнительных сведениях. Каков распорядок соревнований? Как они будут организованы? Будет ли на них его личный тренер? Кто будет руководителем и представителем команды? Кто из товарищей будет в них участвовать? Кто — из соперников? Осмыслив эту информацию, спортсмен приступает к словесно-образному моделированию. Это сложный и ответственный момент. Спортсмен с максимально возможной полнотой и отчетливостью представляет себя в условиях предстоящего соревнования. При этом он должен "видеть" их не застывшими, а меняющимися, "ощущать" состояние своего организма, "чувствовать" свое эмоциональное состояние, "воспринимать" реакции зрителей, судей, тренеров, товарищей по команде, "бороться" с противниками. И все это не один раз и не одинаково!

Словесно-образное моделирование всегда сопровождается как можно большим числом вопросов: "А если произойдет то-то?" — и ответов: "Тогда придется сделать то-то". При этом спортсмену нужно найти правильный, наилучший ответ. Его не должно смущать то обстоятельство, что в данный момент (в первом периоде подготовки к соревнованию) он может быть еще не готов к практическому выполнению того действия, которое представляется

ему самым лучшим в моделируемой ситуации. У него еще есть время подготовить себя к выполнению этого действия. Надо только поставить соответствующую частную задачу, правильно оценив уже имеющиеся свои и потенциальные возможности. Вот здесь-то и проявится влияние психологической подготовки к соревнованию на физическую, техническую и тактическую подготовку к нему или, точнее, неразрывная связь всех видов предсоревновательной подготовки.

Практическая проверка избранных средств решения частных задач и корректировка программы подготовки осуществляются на натуральных моделях. Действия, включенные в программу на основании использования словесно-образных моделей, спортсменов пытаются теперь выполнить реально и в условиях, приближенных к соревновательным.

Легкоатлет проводит прикидку на стадионе в то же время суток, на какое запланирован старт. Теннисист тренируется на корте с тем же покрытием, которое будет на соревновательном корте.

Боксер, зная что в числе его основных соперников на предстоящих соревнованиях один — левша, а другой — физически очень сильный, проводит спарринги с партнерами, боксирующими в правосторонней стойке и с более тяжелыми, обладающими сильным ударом.

Тяжелоатлет, имеющий опыт того, что в соревнованиях меняются ставшие привычными в ходе тренировочных занятий временные соотношения работы и отдыха, начинает за три-четыре недели до соревнования специально затягивать или резко сокращать интервалы между подходами к штанге, между концом разминки и первым подходом к большому весу, при переходе от одного упражнения двоеборья к другому.

Иногда натурные модели целесообразно сочетать со словесно-образными. Гимнастка, стремясь проверить свою способность выступать в условиях значительного эмоционального напряжения, тренируясь, воображает, что выполняет комбинацию на соревнованиях и должна при этом получить оценку не менее 9,6 балла, чтобы не проиграть сопернице.

Боксер в ходе тренировочного боя представляет себе, что получил сильный удар или даже побывал в нокдауне, и продолжает спарринг таким образом, как если бы это произошло на самом деле. также он моделирует предупреждение, "полученное" им самим или его противником.

Эти примеры взяты из моих реальных наблюдений за предсоревновательной подготовкой спортсменов высокого класса. Такого рода моделирование оказалось для них очень полезным, ибо позволяло практически проверить не только программируемые средства решения соревновательных задач, но и степень своей готовности использовать эти средства. Однако подобное моделирование возможно лишь в том случае, если спортсмен обладает достаточными специальными знаниями, определенным количеством информации о предстоящем соревновании и умеет ее переработать. Важно и то, что результаты деятельности с применением натуральных моделей обогащают спортсмена новой информацией, которую он может использовать для совершенствования программы своих соревновательных действий.

Сохранение нервно-психической свежести к началу соревнования. Основными причинами нерациональных затрат нервно-психической энергии перед соревнованием бывают переживания, связанные с мыслями о возможном благоприятном или неблагоприятном его итоге, о тех последствиях, которые он может иметь для спортсмена. Чтобы сохранить нервно-психическую энергию, полезно переключать внимание на дела и занятия, не связанные с предстоящим соревнованием. Но по мере приближения момента старта делать это становится все более трудно: спортсмен уже не может думать о чем бы то ни было, не имеющем отношения к соревнованию. Поэтому важно знать, что не всякие мысли о соревновании вызывают нежелательные переживания. Если спортсмен сумеет направить свое внимание, свою умственную активность на продумывание конкретных способов решения соревновательных задач, то тем самым он отвлечется от мыслей о соревновании вообще, о возможной неудаче или большом успехе, то есть от того, что вызывает эмоциональное напряжение и потерю нервно-психической энергии.

Кроме того, спортсмен должен отобрать из числа средств саморегуляции своего эмоционального состояния, которыми он овладел в процессе общей психологической подготовки, те, что представляются ему наиболее удобными и действенными в условиях предстоящего конкретного соревнования, потому что психологическая подготовка к соревнованию хотя в значительной степени снижает вероятность психических срывов, но не гарантирует их отсутствия. Неполное соответствие использованных моделей реальным условиям соревнования, недостаточная точность программы действий, неожиданные препятствия, возникающие до старта или в ходе соревновательной борьбы, вдруг случившийся большой успех и т.п. могут в сколь угодно короткий промежуток времени при подготовке к соревнованию или прямо перед стартом, или уже в самом соревновании изменить психическое состояние спортсмена. Именно поэтому спортсмену надо иметь наготове заранее изученные и проверенные на практике приемы саморегуляции.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Часть 3

Задачи второго периода психологической подготовки к соревнованию: 1) выработка программы поведения и действий в соревновании; 2) составление программы первого выступления; 3) сохранение нервно-психической свежести к началу первого выступления.

Выработка программы поведения и действий в соревновании становится теперь возможной потому, что спортсмен располагает новой, более полной и точной 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 квалификационных состязаниях, в первом упражнении, в первой игре, в первом поединке. Первое выступление в любом соревновании отличается от последующих, так как перед ним и часто в ходе него 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 сейчас его соперники, а порой и как готов он сам.

Сохранение нервно-психической свежести к началу первого выступления — 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 действия.

Этот период психологической подготовки к соревнованию отличается большим количеством и высокой достоверностью поступающей к спортсмену информации, ограниченным, но вполне достаточным временем для ее переработки, необходимостью принимать решения и готовиться к старту на фоне значительного эмоционального напряжения, справиться с которым позволяет использование приемов и средств саморегуляции, ранее освоенных и "припасенных" для этого момента.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Часть 4

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 предположения о готовности соперников, их технической оснащенности, тактическом мастерстве, об их физических и волевых качествах. Приглядываясь к соперникам вне беговой дорожки (сектора, зала, помоста, ринга, ковра и т.д.), спортсмен может по особенностям повеления, по реакциям на окружающее судить об их настроении, самочувствии, о том, как они оценивают свои шансы на успех, на победу в соревновании. Оценивая свои соревновательные действия, свое самочувствие при их выполнении, спортсмен может сделать достаточно точное заключение о собственной готовности. Это, а также анализ по ходу соревнования турнирной таблицы, очков, баллов, уже набранных соперниками, и тех, которые они еще, вероятнее всего, получают, дает спортсмену новую информацию, необходимую для корректировки и конкретизации собственной программы действий на последующих этапах соревновательной борьбы.

Уточнение и изменение программы действий в соревновании связано с результатами оценки и осмысления непрерывно поступающей информации. Например, если фигурист-одиночник, опередивший после короткой программы всех участников соревнований, кроме одного, должен в произвольной программе кататься за ним, а этот основной соперник допускает срыв — падает после исполнения трудного элемента и получает сравнительно низкую оценку, то наш фигурист принимает решение не рисковать и заменяет запрограммированный четырехоборотный прыжок прыжком в три оборота. Если же соперник здорово откатался и получил соответствующую высокую оценку, фигурист не только сохраняет в программе прыжок в четыре оборота, но даже усложняет, несмотря на риск, каскад из двух очень трудных и еще им не в полной мере отшлифованных прыжков, понимая, что только их выполнение позволит получить оценку, достаточную, чтобы опередить соперника.

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 контрприем, получает от необъективных судей (какие, увы, встречаются на соревнованиях любого масштаба) сначала одно, а сразу за ним и второе предупреждение за "пассивную борьбу", он резко меняет свою программу действий. Он снова рискует, снова идет в атаку.

Важно иметь в виду, что существует противоречие между жестко запрограммированной целью соревновательной деятельности и зависящими от ситуации средствами ее достижения, между запрограммированными действиями и вариантами двигательных ответов на различные изменения соревновательной обстановки.

Например, прыгун с шестом, поставивший перед собой цель взять высоту 5 м 70 см, преодолевает в первых соревновательных прыжках 5.20, 5.40 и 5.50, используя относительно "мягкий" для себя шест, почувствовал, что сегодня именно этот шест ему подходит. Заранее он программировал брать высоту 5.60 и выше с более "жестким" шестом (тот лучше "кидает"). Но сейчас этот шест "не ложится в руку". Прыгун все-таки заставляет себя взять его и вполне может быть так, что именно поэтому не добивается успеха.

Дело в том, что, сохраняя установку на достижение цели, спортсмен стремится мобилизовать все свои силы, чтобы, несмотря на всевозможные помехи, использовать запланированные средства ее достижения, то есть стремится оставить программу неизменной. В то же время поиск оптимальных решений побуждает его в связи с меняющимися условиями и возникающими препятствиями корректировать программу и даже решительно ее менять. Такое противоречие может привести спортсмена к конфликтному состоянию, при котором человек не знает, как ему поступить, колеблется в момент, когда нужно быстро принять решение и сразу приступить к его практическому осуществлению.

Например, конькобежец, имеющий цель получить золотую медаль в беге на 5000 метров, стартующий в последнем набеге с сильным соперником, составил вместе с тренером

график прохождения дистанции так, чтобы показать наилучшее, на какое он способен, время. Первые четыре круга он бежал строго по графику, но тут его соперник "ускорился" и стал уходить вперед. Что делать? Держаться за ним, опережая график бега, или, соблюдая график, дать ему уйти вперед?

Выйти из конфликтного состояния можно, экстренно создав словесно-образную модель соревновательной ситуации и сравни!! ее с той моделью, что была сделана на предыдущих этапах психологической подготовки при программировании соревновательной деятельности. Достаточно полное совпадение этих моделей может быть для спортсмена сигналом, побуждающим его придерживаться ранее принятой программы. Существенная разница между ними, заставляет менять программу "на ходу".

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 мыслей о соревновании, переключения на занятия, не связанные с соревнованием, использование успокаивающей и мобилизующей частей аутогенной (или ее вариантов: Психорегулирующей, психомышечной, ментальной) тренировки. Все эти Мероприятия следует постараться проводить в некоторой изоляции. Во всяком случае нужно стремиться отдыхать вне помещения или стадиона, где проходят соревнования. Это уменьшит число раздражителей, вызывающих эмоциональное напряжение и расход нервно-психической энергии. Важно также не сосредоточивать 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.

Психологическая подготовка спортсменов за день до соревнования

Отчего - то, когда читала эту короткую заметку о визуализации, явно себе представила ринг аджилити, разминку. Как разминка закончилась и некоторые спортсмены стоят и словно медитируют, повторяя трассу и свои движения в уме. Это упражнение несомненно полезно для нашего вида, развивает пространственную память и координацию.

Мысль это великий инструмент. Вы когда-нибудь хотели забросить мяч в баскетбольное кольцо, а ваши ноги и руки сами совершали нужное движение и вы попадали? Возможно, вы даже не задумывались об этом, но в том момент вы практиковали визуализацию или психологическую подготовку. Перед тем как что-нибудь сделать, необходимо вначале представить мысленный образ в уме. Подобным образом создавались любые изобретения в истории человечества. Этот постулат относится и к спортсменам, которые хотят улучшить своё мастерство. Спортсмен должен представить, что нужно сделать, перед ожиданием, что тело выполнит это движение правильно. Тем не менее, визуализация должна не только использоваться на тренировке или соревновании, но для ежедневного 5-10 минутного упражнения дома. Эта методика создает новую программу на подсознательном уровне. Психологическая подготовка и визуализация разделяются на два этапа: за день до соревнования и основной момент соревнования. Сегодня мы поговорим о первом этапе –

психологической подготовке за день до соревнования. **Психологическая тренировка с визуализацией** очень необходима в день подготовки к соревнованию. У всех нас есть способность к визуализации сложных моментов, и мы знаем, как выполнять основные элементы. Визуализация может из многих разных позитивных картинок. **Представление себя великим спортсменом** Целесообразно в своем уме представить великого спортсмена, того, кто вас поражает своей техникой и мастерством. Постарайтесь «увидеть мысленно», используя «внутренний взор» к визуализации, как он выполняет элемент, как он применяет свою технику и основные двигательные навыки. **Представьте себя** Визуализация может увеличить ваше самомнение и самооценку. Она может изменить манеру общения с собой, увидеть себя со стороны и восприятия событий происходящих вокруг. Это, в свою очередь, действует на ваше поведение, включая заботу о себе. Визуализация также увеличивает усвоение **двигательных навыков**. Понимая это, необходимо быть способным увидеть всё исполнение и эффективность, и убедить себя, что ваш соперник немного слабее, чем вы, и они не смогут выполнить элемент также хорошо как вы. В этой первой части психологической подготовки перед соревнованием лучше всего использовать подход называемый «самовнушением», он приказывает избегать слова «нет», которое имеет сильное негативное влияние на подсознание спортсмена.

Успешное выступление на соревнованиях зависит от уровня физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсмена. Психологическая готовность определяется: спокойствием, уверенностью, боевым духом. На практике осуществляется два типа психологической подготовки: общая и специальная.

Общая психологическая подготовка (Структура)

I. Воспитание.

1. Лекции и беседы (через убеждение)
2. Гетеротренинг (в состоянии расслабления внушения тяжести тела)
3. Внушенный сон (гипноз)
4. Ат (самовнушение)

Эти методы снижают негативное влияние подсознание, облегчая работу саморегуляторных механизмов сознания, совершенствует систему саморегуляции спортсмена.

II. Самовоспитание. (Осуществляется через саморегуляцию)

1. Контроль и регуляция: тонуса мимических мышц, мышечной системы, темпа движений и речи
2. Специальные дыхательные упражнения; дыхание спокойное, ровное, глубокое
3. Разрядка (как «выход» эмоции напряжения: в разминке выполнить упражнение в полную силу)
4. Отвлечение. Переключение.
5. Самовнушение
6. Самоубеждение
7. Регулирование цели: отодвинуть в состоянии эмоционального напряжения и вновь ее актуализировать
8. Ритуал предсоревновательного поведения

III. Упражнения (позволяющие постепенно привыкать к соревновательным условиям)

1. Контрольные мероприятия (моделирование соревновательной ситуации)
2. Товарищеские встречи
3. Психофизические упражнения (выполнение тактических задач при наличии «помех», увеличивает темп, утяжеляющий пояс).
4. Психотехнические упражнения (выполнение задачи в условиях максимальной точности технике действий)

Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованию

Эта система включает в себя:

- сбор информации о предстоящих соревнованиях (условия, место, соперник)
- определение и формулировка цели соревнования
- актуализация мотивов участия
- вероятное программирование соревновательной деятельности
- саморегуляцию неблагоприятных внутренних состояний, сохранения нервно

психической свежести

На соревнованиях случаются непредвиденные ситуации, спортсмен теряет, увеличивается уровень эмоционального возбуждения. В том случае необходимо ситуативное управление состоянием спортсмена (сеанс *секундирования*).

1 этап. Снизить общую психическую активность. Провести сеанс *релаксации*: словесные формулировки на расслабление, специально расслабляющий массаж, тихая спокойная музыка.

2 этап. Провести сеанс *сюжетного представления* (четко воссоздать приятную обстановку, чувства).

3 этап. *Мобилизирующий*.

В заключении спортсмену делается следующие внушения:

1. Он спокоен, уверен в себе, может работать с полной отдачей силе, реализовать свои возможности, находиться в прекрасной спортивной форме

2. Наполнить о характере проведения при выходе на старт (твердый уверенный взгляд, четкие уверенные движения, раскованность).

3. Необходимо поднять боевой дух (стремление к цели, раскрыть резервные возможности)

4. Наполнить о содержании деятельности (это зависит от вас).

Аутотренинг

Аутотренинг (от греческого слова «самопорождающая тренировка»). **Аутотренинг** — набор приемов сознательной психической саморегуляции. Разработана немецким психотерапевтом И.Шульцем. Основная задача аутотренинга - овладение собственными эмоциями.

Гетеротренинг (с ведущим) проводят в специально оборудованных помещениях: затемнение, звукоизоляция, тихая спокойная музыка (группа до 12 человек). Аутотренинг (гетеротренинг) можно проводить в трех положениях: лежа на спине, сидя в кресле, сидя на стуле (для максимального расслабления всех групп мышц). В ходе аутотренинга читаются *формулы* (спокойным, четким, не громким голосом).

Формулы делятся на две группы:

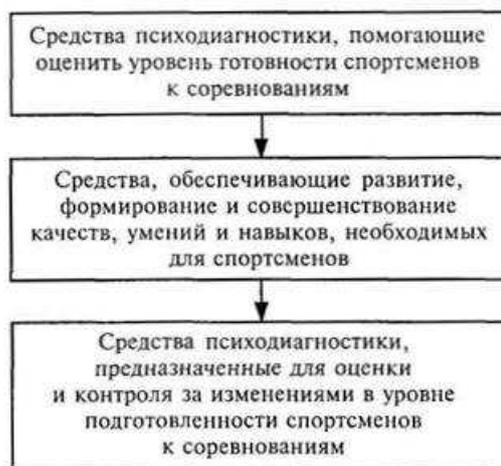
1. Вызывающее мышечное *расслабление* и успокоение психики

2. Направленные на *мобилизацию*

Аутогенная тренировка полиэффективна:

- успокоение и снижение психического напряжения;
- снижение и снятие утомления;
- восстановление работоспособности;
- мобилизация сил к максимальным напряжениям соревнований;
- отключение от окружающей обстановки;
- прием для быстрого засыпания.

Требования к составлению отдельного блока мероприятий психологической подготовки спортсменов к соревнованиям



Формулы аутотренинга для релаксации (расслабления).

P.S. Некоторые формулы рекомендуется повторять по 2 - 3 раза.

<p>1. Я чувствую покой. Я чувствую глубокий покой. Отвлекаюсь от всякой суеты. Я освобождаюсь от внутреннего напряжения. Я расслабляюсь. Мне все безразлично. Для меня все маловажно. Все другое — вне меня. Чувство покоя. Расслабляюсь. Все мои мысли направлены на покой. Я совершенно спокоен (спокойна). Ничто не поможет мне помешать. Покой и равновесие наполняет меня. Дыхание медленное, ровное, глубокое.</p> <p>2. Моя правая рука расслаблена. Моя левая рука расслаблена. Мои руки расслаблены. Моя правая нога расслаблена. Моя левая нога расслаблена. Мои ноги расслаблены. Мое тело полностью расслаблено. Я расслабляюсь. Я чувствую покой. Дыхание медленное, ровное, спокойное</p>	<p>3. Моя правая рука тяжелая. Моя левая рука тяжелая. Мои руки тяжелые. Я чувствую тяжесть в руках. Моя правая нога тяжелая. Моя левая нога тяжелая. Мои ноги тяжелые Я чувствую тяжесть в ногах. Я чувствую тяжесть во всем теле. Мое тело тяжелое. Мое тело тяжелое и расслабленное. Дыхание медленное, ровное, спокойное.</p> <p>4. Моя правая рука теплая. Моя левая рука теплая. Мои руки теплые. Моя правая нога теплая. Моя левая нога теплая. Мои ноги теплые. Я чувствую тепло во всем теле. Я расслабляюсь. Я чувствую покой. Дыхание медленное, ровное, спокойное.</p> <p>5. Мне хорошо. Чувствую себя легко и свободно. Я совсем спокоен (спокойна) Сердце бьется ровно и спокойно, ровно и спокойно. Дышу не произвольно. Чувствую приятную прохладу на лбу. Мне хорошо, мне хорошо</p>
--	---

ФОРМУЛЫ АУТОТРЕННИНГА ДЛЯ МОБИЛИЗАЦИИ.

1. Возникает чувство легкого озноба.
2. Состояние как после прохладного душа.
3. Из всех мышц уходит чувство тяжести и расслабленности.
4. В мышцах начинается легкая дрожь.
5. Озноб все усиливается.
6. Холодеет голова и затылок.
7. По телу побежали мурашки.
8. Кожа становится гусиной
9. Холодеет ладони и стопы.
10. Дыхание глубокое учащенное.
11. Сердце бьется сильно, энергично, учащенно.
12. Озноб еще сильнее.
13. Все мышцы легкие, упругие, сильные.
14. Я все бодрее и бодрее.
15. Открываю глаза.
16. Смотрю напряженно, предельно сосредоточено.
17. Я приятно возбужден (возбуждена)
18. Я полон (полна) энергии.
19. Я как сжатая пружина.
20. Я полностью мобилизован (мобилизована).
21. Я готов (готова) действовать.

Примерный план психологической подготовки спортсменов к соревнованиям (по А. Ц. Пуни)

Цели:

- 1) психодиагностика, определяющая уровень подготовленности спортсменов к участию в соревнованиях;
- 2) развитие стремления к достижению наивысших спортивных результатов в условиях соревнования;
- 3) совершенствование качеств личности, важных для спортсмена;
- 4) формирование способности адаптироваться к условиям соревнований.

Таблица 2

№ п/ п	Содержание подготовки	Задачи	Средства решения	Срок и выполнения
1	Общая диагностика уровня подготовленности	Диагностика 1) волевых качеств; 2) помехоустойчивости; 3) морально-этических качеств; 4) способности к произвольному управлению своим поведением в условиях аффекта	Комплекс исследовательских мероприятий	

2	Морально-этическое воспитание	1) воспитание идейной направленности; 2) развитие способности произвольно управлять поведением в условиях соревнований	1) проведение бесед; 2) моделирование на тренировках соревновательных условий	
3	Волевая подготовка	Преодоление конкретных пробелов в развитии волевых качеств у каждого спортсмена		
4	Подготовка к преодолению экстремальных ситуаций соревновательного характера	Развитие 1) умения быстро овладевать собой в экстремальных условиях; 2) способностей трезво оценивать ситуацию и принимать рациональные решения	Теоретическое и практическое решение интеллектуальных задач по методике Е.Н. Гогунова	
5	Диагностика интеллектуальных качеств	Диагностика 1) аналитико-синтетических качеств; 2) уровня развития наблюдательности	Тест «Логичность», тест Векслера, тест с кольцами Ландольдта	
6	Совершенствование интеллектуальных качеств	Совершенствование 1) аналитико-синтетических умений; 2) наблюдательности	Разбор соревновательных ситуаций, логическое объяснение выполняемых действий, оценка и анализ выполнения другими спортсменами и собственного выполнения физических упражнений	
7	Диагностика умения настраиваться на выполнение соревновательных упражнений	Диагностика 1) уровня знаний и умения использовать приемы контрольно-ориентировочной деятельности; 2) уровня знаний и умений использовать приёмы идеомоторной подготовки к выполнению упражнения; 3) уровня знаний и умения определять момент готовности к	Опрос на предмет знаний о способах самонастройки на выполнение соревновательного упражнения, приёмах идеомоторной тренировки, практическое выполнение настраивание на выполнение упражнения: а) с определением	

		выполнению упражнения; 4) индивидуальных особенностей длительности сосредоточения перед началом выполнения упражнения	спортсменов момента готовности; б) в различные промежутки времени, с последующей оценкой качества действия спортсмена	
8	Совершенствование умений настраиваться на выполнение соревновательных упражнений	Совершенствование 1) Приёмов контрольно-ориентировочной деятельности; 2) Приёмов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения; 3) Умение определять момент готовности к началу действия Закрепление индивидуальной длительности сосредоточения перед выполнением упражнения	Определение совместно со спортсменом контрольно-ориентировочных элементов деятельности, составление «модели соревновательного упражнения», практическое использование модели, отработка длительности сосредоточения, совершенствование «чувства готовности»	
9	Диагностика умений саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний	Диагностика 1) умений осуществлять самоконтроль за внешними проявлениями эмоциональной напряженности; 2) умений проводить саморегуляцию	Оценка уровня тревожности по шкале Спилберга, опросник «Стресс-симптом-тест», опросник НПТ Т.А.Немчина, методика Ю.А.Цагарелли	
10	Совершенствование приемов саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний	Совершенствование 1) самоконтроля за внешними проявлениями эмоциональной напряженности; 2) приемов произвольного расслабления мышц, регуляции дыхания, переключения внимания, мыслей, словесной саморегуляции	Беседы на тему «Внешние проявления эмоциональной напряженности», наблюдение за проявлениями напряженности у других спортсменов, спецкомплекс упражнений	
1	Диагностика умений	Диагностика	Опрос о	

1	проводить аутогенную тренировку	1) знание об аутогенной тренировке; 2) умений осуществлять аутогенную тренировку	сущности, значении аутогенной тренировки, об отношении к аутогенной тренировке, об использовании её на практике	
2	1 Совершенствование умений проводить аутогенную тренировку	1) закрепление знаний об аутогенной тренировке; 2) совершенствование приёмов аутогенной тренировки	Комплекс гетеротренинга	
3	1 Диагностика умений организовывать сохранение и восстановление нервно-психической свежести	Диагностика 1) знаний о приёмах сохранения и восстановления нервно-психической свежести 2) умений практического использования этих знаний	Опрос о сущности, вариативности способов организации сохранения и восстановления нервно-психической свежести, тестирование по методике Ю.А. Цагарелли	
4	1 Совершенствование способов сохранения и восстановления нервно-психической свежести	Совершенствование 1) приемов словесного самовоздействия; 2) приемов отвлечения и переключения; 3) специальных приемов аутогенной тренировки в сочетании с физическими упражнениями	Комплекс специальных упражнений, сеансы специального гетеротренинга	
5	1 Общая диагностика уровня подготовленности	Диагностика 1) волевых качеств; 2) помехоустойчивости; 3) морально-этических качеств; 4) способности к произвольному управлению своим поведением в условиях аффекта	Комплекс исследовательских мероприятий	

Специальная психологическая подготовка (к конкретному соревнованию).

Цель: формирование состояния психической готовности к соревнованию.

Таблица 3

п/п	№	Содержание подготовки	Задачи	Средства решения	Сроки выполнения
	1	Создание трезвой уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение лучшего результата	1) сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках; 2) уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях; 3) определение и формулировка цели; 4) определение значимости соревнования	Комплекс специальных мероприятий	
	2	Совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами и мыслями в соответствии с предлагаемыми условиями соревнования	1) вероятностное программирование деятельности; 2) специальная подготовка к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнования; 3) закрепление способов настроить участников перед выполнением соревновательных упражнений	Интеллектуальное, экспериментальное представление будущих действий (вариативное), идеомоторная подготовка, моделирование будущих условий соревнования, аутогенная тренировка, выполнение соревновательных упражнений с обязательным использованием настройки	
	3	Создание и сохранение оптимального возбуждения перед соревнованием и в ходе него	1) ограждение от всевозможного влияния, способного повысить меру значимости участия в соревновании; 2) определение наиболее приемлемых по условиям данного соревнования способов регулирования неблагоприятных	Комплекс специальных восстановительных мероприятий	

		внутренних состояний, сохранения нервно-психической свежести; 3) определение целесообразных форм, времени и места секундирования		
4	Восстановление психического состояния после соревнования	1) восстановление психического состояния после однократного (день соревнования) участия в соревновании; 2) восстановление психического состояния после соревнования	Комплекс специальных восстановительных мероприятий	

Библиографический список:

1. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. – М.; Харьков; Минск, 2009.
2. Гогунев Е.Н. Психология спорта: Учеб. пособие для студ. фак. физкультуры.– Тольятти, 2007.
3. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И.: Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2002 – 288 с.
4. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М., 2004.
5. Психология: Учеб. для ИФК / Под ред. В.М.Мельникова. – М., 2007.
6. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. – М., 2009.