**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

«Психологическая подготовка дзюдоистов»

Разработал: тренер-преподаватель Мартюшев Максим Сергеевич

**г. Екатеринбург, 2025г.**

СОДЕРЖАНИЕ

[Введение 3](#_Toc37621836)

[1. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям 6](#_Toc37621837)

[1.1 Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов 8](#_Toc37621838)

[1.2 Процесс самовоспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмено 9](#_Toc37621839)

[1.3 Упражнения в структуре общей психологической подготовки спортсменов 12](#_Toc37621840)

[2. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям 14](#_Toc37621841)

[2.2 Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. 18](#_Toc37621842)

[3. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований 21](#_Toc37621843)

[3.1 Психологические особенности спортивного соревнования 22](#_Toc37621844)

[4. Психологическая подготовка дзюдоистов к соревнованиям 23](#_Toc37621845)

[4.1 Установка дзюдоиста на участие в соревнованиях 32](#_Toc37621846)

[4.2 Управление поведением дзюдоиста во время соревнований 35](#_Toc37621847)

[Список литературы 40](#_Toc37621848)

**Введение**

В современных условиях жизни человека достижение им успехов в деятельности на производстве, в совместном труде, в быту, в общении в значительной мере зависит от умения регулировать свое поведение, сдерживать свои чувства, контролировать настроение, считаясь с требованиями окружающих и ситуации.

Это умение частично достигается за счет воспитания в семье, предъявления требований в школе, вузе, в повседневном труде, во взаимодействии с другими людьми. Но этого явно недостаточно. Чтобы овладеть методами саморегуляции, необходимо специальное обучение, которое, к сожалению, за редким исключением, не проводится, хотя значимость его трудно переоценить.

Это относится целиком и полностью к такому сложному и важному виду человеческой деятельности, как спорт. Проведение соревнований, где от спортсмена требуется полная отдача, работа на пределе своих возможностей создает ситуации, в которых спортсмену необходимо регулировать свое состояние. Если физические нагрузки велики, а спортсмен плохо управляет своим состоянием, возникает чрезмерное психическое напряжение, которое снижает эффективность деятельности, приводит к ее дезорганизации, а в результате к проигрышу, что может привести к потере уверенности в себе, к депрессии.

Бесспорно, что как среди слагаемых успеха, так и среди причин поражения в спортивном соревновании определенная доля принадлежит психическому состоянию спортсмена, перед и во время соревнования. Современный уровень науки о спорте позволяет признать зависимость результативности и надежности соревновательной деятельности спортсмена от его психического состояния, предшествующего или сопровождающего ее.

В настоящее время в споре равных по своим физическим, техническим, тактическим возможностям спортсменов, как правило, выигрывает тот, кто лучше умеет управлять своим психическим состоянием, кто психологически более устойчив против воздействия различных стресс-факторов, кто обладает способностью к самоконтролю и саморегуляции.

Но не только соревновательная деятельность предъявляет высокие требования к умению управлять своим состоянием. Не меньшее значение имеет способность к самоконтролю, саморегуляции и в тренировочном процессе.

Современный спорт характеризуется значительным увеличением тренировочных нагрузок, в отдельных видах, спорта - в 4-5 раз. Это в свою очередь, привело к возрастанию психических нагрузок. Монотонность тренировочного процесса, вызванная многократным повторением одних и тех же упражнений, движений, способствующих их совершенствованию, однообразие обстановки тренировки вызывают не только физическое утомление, но и огромное психическое напряжение. Это требует тщательно продуманной, систематической психологической подготовки, одним из составляющих которой является обучение спортсменов методам самоконтроля и психорегуляции.

Возникновение того или иного состояния - явление довольно частое в спортивной практике, обусловленное причинами объективного и субъективного характера. К субъективным причинам относятся: предстоящее выступление в соревновании, недостаточная подготовленность спортсмена, ответственность за выступление на соревновании, неуверенность в успешном выступлении, состояние здоровья (неудовлетворительное), излишняя возбудимость и тревожность как личностные качества, индивидуально- психологические особенности личности, удачное и неудачное выступление в предыдущих стартах и в первых стартах настоящего соревнования, отношение спортсмена к неудачам. К объективным причинам относятся: сила соперников, организация соревнования, необъективное судейство, поведение тренера на соревновании или отсутствие его на соревновании, настрой команды, неправильно организованная предсоревновательная подготовка.

Сегодня в спортивной практике распространено явление, когда спортсмены выступают в соревнованиях, недостаточно к тому подготовленные - физически, технически, тактически, психологически. Это становится, очевидно, уже в период непосредственной подготовки к соревнованию. У спортсмена появляется нежелание выступать в соревнова­нии, что вызывает естественную для такого случая реакцию организма, не обеспечивающую мобилизационную готовность спортсмена к стартам. В результате формируется неблагоприятное психическое состояние неуверенности, тревожности, боязни, апатии. К сожалению, многие тренеры не придают этому значения и включают спортсмена в команду. Естественно, что выступление спортсмена с недостаточной подготовкой не будет успешным и вызовет после соревнования отрицательные эмоции. Тренеру необходима достаточно полная информация об отношении спортсмена к предстоящему соревнованию. Неоднократные выступления спортсмена при недостаточной подготовленности приводят к закреплению отрицательных эмоций, нежеланию выступать в соревнованиях и постоянному возникновению неблагоприятных предстартовых состояний по принципу условного рефлекс.

Возникновение неблагоприятных эмоциональных состояний, как обусловленных отрицательными свойствами личности, так и ситуативных, вызванных экстремальными (особо сложными) условиями деятельности, делает необходимой разработку средств их предупреждения и регуляции, а также воспитания эмоциональных свойств личности, способствующих высокой эмоциональной устойчивости.

**1. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям**

Доказано, что успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности.

Для того 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 необходимо психологически готовиться к 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 и 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 - 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, и 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.

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 - важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется, однако 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 следующими характеристиками:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях как характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);

- уверенностью в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;

- боевым духом спортсмена. Как 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 обусловливает состояние спокойной боевой уверенности.

**1.1 Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов**

Общим принципом методики психологической подготовки спортсмена является воздействие как на сознание, так и на подсознание. Конкретные виды и методы работы должны использоваться с учетом уровней воздействия на организм и поведение человека.

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.

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

Гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке).

В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.

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.

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

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.

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.

**1.2 Процесс самовоспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов**

Воспитание будет малоэффективным, если спортсмен не занимается самовоспитанием. Побуждение к самовоспитанию осуществляется через обучение приемам саморегуляции. Первую группу составляют очень простые приемы. Их необходимо 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.

Вторая группа приемов саморегуляции определяется отражением своего физического «Я». Она в наибольшей мере насыщена специальными упражнениями.

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 критерием овладения этим приемом саморегуляции является способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения).

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.

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 деятельности, исключить необходимость спешки.

Специальные дыхательные упражнения. Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание оказывается высокоэффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения.

Разрядка. При этом способе дается 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.

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.

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).

Самоубеждение. Это своеобразная психотерапия, когда саморегуляция осуществляется в разговорах с самим собой или с кем-то другим. Следует выделить способы саморегуляции, в основе которой лежит отражение спортсменом своего социального «Я». Для них характерны два приема.

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.

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.

1.3 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 часто и эффективно используются тренерами в ходе подготовки спортсменов как в процессе технической и физической подготовки, 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.

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), это повышает значимость мероприятия в глазах спортсменов-участников. Также следует соблюдать основные для данного вида спорта традиционные ритуалы, правила ведения спортивной борьбы.

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.

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).

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.

Интеллектуальные задачи (без физической 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).

**2. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям**

Основная задача специальной психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию - создание состояния психической готовности к выступлению. Состояние психической готовности к соревнованию -целостное проявление личности спортсмена. Элементы этой динамической системы представлены в таблице.

Элементы готовности спортсмена к соревнованиям

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Элементы готовности | Характеристика |
| 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 |
| 5 | 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 |

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

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

- формирование и актуализация 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);

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

- 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);

- сохранение и восстановление нервно-психического потенциала (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.).

Система специальной психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию включает:

- 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.);

2.1 Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований.

Процесс психологического обеспечения спортивной деятельности можно представить как управление подготовительной и соревновательной деятельностью. Особенно выделяется своей сложностью управление соревновательной деятельностью спортсмена. Это связано в первую очередь с тем, что в соревнованиях часто бывают такие ситуации, в которых определенное вмешательство будет полезным и необходимым.

Порой случается, что спортсмен, обладающий сильным спортивным характером и хорошей психологической готовностью к соревнованиям, практически не нуждающийся в управлении его состоянием и поведением, теряется или не может найти правильного решения в определенных соревновательных обстоятельствах. Часто подобные ситуации возникают в соревнованиях высокого ранга, когда значимость их очень высока, когда спортсмен стремится использовать все возможные способы и средства для достижения высокого, рекордного результата.

В таких случаях срочное вмешательство в деятельность спортсмена может помочь. Управление деятельностью спортсмена целесообразно и в случаях явных пробелов в психической готовности спортсмена к экстремальным ситуациям, поэтому в психологии спорта особое место занимает понятие «ситуативное управление».

Мероприятия по управлению предсоревновательными и соревновательными состояниями спортсмена издавна называют «секундированием». Обычно этот термин используют в единоборствах. В современной практике метод секундирования спортсмена используют в различных видах спорта.

Определяющим звеном для проведения сеанса секундирования обычно служит чрезмерно высокий уровень эмоционального возбуждения, поэтому главной задачей секундирования является снижение психического напряжения. Процесс секундирования включает в себя несколько этапов.

1. Решается специальная задача - снижение общей психической активности и уровня бодрствования. Для этого необходимо провести сеанс релаксации, желательно в отдельном помещении (в условиях соревнований это редко возможно, поэтому такое мероприятие проводят в массажной, в углу зала, просто в стороне от основного места соревнований.). Сглаживают неблагоприятное воздействие соревновательной обстановки приемами сло­весных формулировок (направленных на расслабление, успокоение и т.д.) или включением в процесс секундирования специального массажа (разглаживание складок лица, последовательное расслабление рук, ног, плеч, спины), кроме того, часто используются заранее подготовленные магнитофонные записи (шум горного ручья, специальные речевые наговоры психологов и т.п.).

2. После сеанса релаксации, если еще есть время, спортсмену предлагают провести самостоятельный сеанс сюжетного представления. Он должен сам выбрать вариант, который позволяет: 1) отвлечься от всего окружающего; 2) четко представить себе обстановку, предметы, их расстановку, цвет и т.д.; 3) главное - воспроизвести в памяти приятные чувства, которые он испыты­вает обычно в аналогичной ситуации.

3. В заключение спортсмену делают следующие внушения:

1) он должен быть спокоен и уверен в себе, работать с полной отдачей сил, реализовать все, что заложено в подготовительном периоде (учебно-тренировочные занятия), не сомневаться, что находится в прекрасной спортивной форме;

2) ему следует напомнить о характере поведения при выходе на старт и на старте: твердый уверенный взгляд, четкие уверенные движения, раскованность и т.д.;

3) он должен поднять свой боевой дух (неудержимое стремление к борьбе, к победе, к успеху);

4) ему следует напомнить о содержании деятельности (это зависит от вида спорта).

Сеанс секундирования проводится исключительно на добровольных началах.

Известно, что некоторые спортсмены предпочитают в процессе секунднрования только релаксацию или мобилизирующие мероприятия. Другие хотят заполнить практически все время сеанса внушениями уверенности в себе, в готовности к соревнованию и т. п.

Таким образом, ситуативное управление включается в ритуал предсоревновательного поведения спортсмена наряду с саморегуляцией, помогая вскрыть резервные возможности. Кроме того, оно может успешно использоваться в ходе соревнований (перед началом следующего этапа соревнований).

**2.2 Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям**

Успех психологической подготовки спортсменов к соревнованиям во многом зависит от того, как она спланирована. Конкретный план должен быть составлен тренером и исходить из комплекса особенностей: вид спорта, возраст и мастерство спортсменов, их индивидуальные особенности.

При составлении общего плана (образца) психологической подготовки спортсменов к соревнованию следует учитывать:

1) возраст спортсменов, для которых предназначена разработка;

2) уровень их спортивного мастерства;

3) цели и задачи психологической подготовки; включать в план конкретные мероприятия в полном соответствии с ними;

4) средства обучения и воспитания, включенные в план, должны быть распределены на общие (средства общей психологической подготовки), специальные (средства специальной психологической подготовки) и предназначенные для ситуативного управления (средства секундирования);

5) комплекс мероприятий планировать на годичный цикл подготовки;

6) средства психодиагностики (отбор, переводные мероприятия, средства для определения динамики роста личностного развития и спортивного мастерства), средства психогигиены (контрольные средства слежения за психическим состоянием спортсмена, восстановительные мероприятия), средства общего психического развития (средства, предназначенные для развития памяти, интеллекта, волевых качеств и т.п.), средства специального психического развития (мероприятия, способствующие развитию таких психических качеств, способностей и свойств, которые особенно ценны в данном виде спорта); [4,8]

7) методы и средства гетеротренинга;

8) методы и средства, направленные на формирование эмоциональной устойчивости спортсмена к экстремальным ситуациям соревновательного характера;

9) важно использовать условное разделение плана на блоки, которые символизируют определенную законченность формирования развития или совершенствования какого-либо качества спортсмена (например, блок мероприятий, направленных на формирование волевых качеств и т.п.).[16]

После составления общего плана психологической подготовки спортсменов к соревнованиям необходимо конкретизировать разработку. Сущность этого процесса определяется адаптацией общей формы (общего плана для всех членов спортивной группы) к каждому спортсмену в отдельности (индивидуализация плана для каждого члена спортивной группы).

Основой механизма реальной конкретизации общего плана становятся результаты психодиагностики, определяющие уровень подготовленности спортсменов к участию в соревнованиях, т.е. индивидуальные особенности психического развития, сформированность личностных качеств и общих специальных умений каждого из спортсменов.

Важно отметить, что цели и задачи психологической подготовки должны полностью соответствовать целям и задачам физической, технической и тактической подготовки. Сформулировав конкретные цели и задачи (общие для всех членов спортивной группы), перед определением средств обучения и воспитания тренер должен исследовать (провести диагностирование) уровень подготовленности спортсменов (определить уровень спортивного мастерства каждого члена спортивной группы) в психологическом аспекте. Затем следует разделить (условно) группу на три подгруппы (в соответствии с высокой, средней и низкой оценкой подготовленности спортсменов). Общий план психологической подготовки может быть ориентирован на подгруппу спортсменов с высокой или средней оценкой.

Таким образом, процесс конкретизации общего плана психо­логической подготовки можно представить в виде определенных этапов:

1) на первом этапе составляется единый общий план;

2) на втором - разрабатываются за счет корректировки общего плана три плана для подгрупп в зависимости от уровня подготовленности: слабые, сильные, средние спортсмены;

3) на третьем - формулируются индивидуальные планы психологической подготовки для каждого спортсмена учебной группы (согласно численному составу).

Конкретизируя план, во-первых, необходимо внести коррективы, направленные на обеспечение подготовки спортсменовс низкой оценкой подготовленности, затем уже изменить план для членов оставшихся подгрупп (с высокой или сосредней оценкой), а в заключение провести индивидуальную конкретизацию плана (для каждого спортсмена).

Целесообразно составить общий план психологической подготовки, который отвечал бы всем вышеуказанным требованиям и может служить образцом для организации самостоятельной работы тренера по планированию психологической подготовки спортсменов к соревнованиям в любом виде спорта.

**3. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований**

Основу спорта составляют два взаимосвязанных вида деятельности -тренировки и соревнования. Поэтому термин «психологическое обеспечение спортивной деятельности» имеет прямое отношение к процессу тренировок и соревнований. Спортивная деятельность, как и любая другая, требует психо­логического обеспечения. Суть его состоит в том, чтобы обеспечить развитие и совершенствование нервно-психических механизмов, регулирующих движения, переживания и поведение. Таким образом, психологическое обеспечение спортивной деятельности — это комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие, совершенствование и оптимизацию систем, которые регулируют психическую функцию организма и поведение спортсмена, решая при этом задачи тренировки и соревнований.

Комплекс мероприятий психологического обеспечения условно делится на четыре составляющих компонента: психодиагностика, психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, психологическая подготовка, управление состоянием и поведением спортсмена.

Следует отметить, что эффективность психологического обеспечения тренировки и соревнования зависит от активного использования этих компонентов как единого целого, другими словами, от суммы данных компонентов.

Психодиагностика ставит своей целью изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности. Проводится она для того, чтобы в последующем сформулировать психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации и спланировать более эффективную систему воздействий на спортсмена.

Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации имеют отношение к отбору учеников для занятий определенным видом спорта, к определенному тренировочному занятию или циклу, к соревнованиям вообще или конкретному соревнованию, к спортивному режиму.

Психологическая подготовка делится на психологическую подготовку тренера и спортсмена. В психологической подготовке спортсмена выделяют четыре раздела, тесно связанных между собой: психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу; общая психологическая подготовка к соревнованиям; коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к соревнованиям; специальная подготовка к конкретному соревнованию.

Управление состоянием и поведением спортсмена необходимо при недостатках в психологической подготовке, когда требуется срочно повлиять на психическое состояние спортсмена.

3.1. Психологические особенности спортивного соревнования

Спортивное соревнование - очень важная, неотъемлемая часть спортивной деятельности. Оно является своеобразным экзаменом для спортсмена. И кроме того, оказывая огромное влияние на развитие его личности, становится определенным этапом учебно-воспитательной работы.

Каким бы видом спортивной деятельности ни занимался спортсмен, соревнования в любом из них имеют общие психологические черты:

- соревнование обладает стимулирующим воздействием;

- цель выступления в соревнованиях — достижение победы или лучшего результата, в этом заключается основная причина экстремальности условий, в которых они проходят;

- соревнования всегда социально значимы: их результаты, как правило, получают общественную оценку;

- результаты выступления в соревнованиях всегда лично значимы для спортсмена;

- соревнования являются специфичным фактором, создающим экстраординарные эмоционально-волевые состояния.

**4. Психологическая подготовка дзюдоистов к соревнованиям**

Исследователи в области борьбы дзюдо в большей части изучали физическую, техническую, тактическую подготовку, управление тренировочным процессом, планирование подготовки спортсменов к соревнованиям. В меньшей степени ученые уделяли внимание психологической подготовки борцов к соревнованиям. При этом рассматривался какой-то один из компонентов психологической подготовки (эмоциональная устойчивость, мотивация и т.п.). Состояние психологической готовности как целостное предсоревновательное состояние спортсмена и его динамика на этапе непосредственной подготовки к соревнованию в литературе не рассматривалось. В этой связи управление психологической подготовкой дзюдоистов к соревнованиям на основе контроля их психологической готовности представляется актуальным для теории и практики дзюдо.

В сегодняшних концепциях психологической подготовки спортсменов к соревнованиям преобладает мотивационное с попыткой индивидуализации психологической подготовки спортсменов конкретного вида спорта.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям находится под постоянным вниманием спортивных психологов. На этапе предсоревновательной подготовки выделяется три периода: первый - от получения сообщения о предстоящем соревновании до получения сведений о жеребьевке; второй период - от ознакомления с результатами жеребьевки до начала первого старта; третий период - от начала первого этапа соревнования до их завершения. На каждом периоде решаются свои задачи.

Задачи первого периода: 1) предварительный сбор информации о соревнованиях; 2) сбор информации о соперниках; 3) постановка цели участия в соревнованиях и определение общих задач; 4) программирование средств решения общих задач и постановка частных задач; 5) практическая проверка избранных средств решения задач; 6)' сохранение нервно- психической свежести к началу соревнования.

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

Задачи третьего периода: 1) накопление и переработка информации, поступающей в ходе соревнования; 2) уточнение и изменение программы действий в соревновании; 3) обеспечение отдыха между соревновательными стартами.

Такая дифференциация задач по периодам считается удачной, однако в представленных автором задачах психологической подготовки отсутствуют такие как: диагностика предстартового состояния, регуляция состояния. На наш взгляд, это существенно важные задачи психологической подготовки и их необходимо решать в процессе подготовки спортсменов к соревнованию.

Выявленные недостатки в содержании психологической подготовки спортсменов к соревнованию в некоторой степени устраняются. Через призму теории стресса представляют методы диагностики предстартового состояния спортсмена и методу регуляции с учетом характера предстартового состояния и индивидуально-психологических особенностей (свойств нервных процессов).

Определяя задачи психологической подготовки к конкретному соревнованию, представляют их следующим образом: 1) сбор информации о предполагаемых условий предстоящего соревнования; 2) постановка цели и частных задач перед спортсменом; 3) программирование средств решения задач; 4) формирование и актуализация мотивов участия в соревновании; 5) вероятностное программирование соревновательной деятельности на заключительных тренировках; 6) сохранение нервно-психической свежести к старту и восстановление ее в процессе соревнования; 7) диагностика и регуляция предстартового состояния; 8) сбор информации в процессе соревнования и корректировка деятельности.

В последнее время представляют психофизиологическую подготовку спортсменов, которая должна обеспечивать оптимальную адаптацию к тренировочным и соревновательным нагрузкам. В систему психофизиологической подготовки включаются методы целенаправленного формирования установок, а также формирования у спортсмена «внутренних психологических опор». По мнению авторов, психофизиологическая подготовка представляет собой моделирование соревновательных ситуаций с помощью психофизиологических техник, формирование установок на предстоящую деятельность, как на осознаваемом, так и на неосознаваемом уровне. Существует функциональная модель психофизиологической подготовки, включающую следующие блоки: 1) исходное состояние спортсмена; 2) психофизиологическая подготовка; 3) образ желаемого состояния; 4) реальное оптимальное боевое состояние; 5) интегральная готовность, 6) спортивная подготовленность; 7) условия восстановления; 8) психофизиологические резервы; 9) системообразующий блок.

Представленная концептуальная модель психофизиологической подготовки спортсменов может служить основой для построения индивидуальных форм работы со спортсменом и направлена на решение следующих задач: 1) проведение психодиагностики личности; 2) разработка тактики применения психофизиологических воздействий на спортсмена; 3) применение индивидуализированных техник формирования оптимального состояния готовности спортсмена к соревнованию; 4) обучение спортсменов основам психотехник; 5) контроль за состоянием спортсмена; 6) выработка индивидуализированной модели психофизиологической подготовки для каждого конкретного спортсмена. Представленное авторами понимание психофизиологической подготовки спортсменов заслуживает внимания и открывает возможности индивидуализации психологической подготовки спортсмена к соревнованию. Однако конкретных рекомендаций по этому поводу в литературе нет.

В анализируемых литературных источниках представлены общие вопросы психологической подготовки спортсменов к соревнованию. В основном авторы ограничиваются перечислением задач, средств, методов. Однако в литературе отсутствует технология психологической подготовки в конкретном виде спорта. А так как каждый вид спорта имеет свои специфические особенности и предъявляемые к личности спортсмена требования, то вполне оправданным будет разработка психологической подготовки спортсменов к соревнованию в конкретном виде спорта с учетом его специфики, а также с учетом доминирующего поведения и предстартового состояния спортсмена на соревнованиях.

Несколько иной подход к пониманию психологической подготовки спортсменов представляет в своей работе Г.Б. Горская [42]. Термин психологическая подготовка она заменяет термином «психологическое обеспечение подготовки спортсменов», под которым автор понимает систему мероприятий, направленных на мобилизацию резервов психики спортсменов, обеспечивающих высокую эффективность учебно-тренировочного процесса, высокую надежность и результативность соревновательной деятельности. Основные компоненты психологического обеспечения подготовки спортсменов следующие: 1) анализ требований вида спорта к психике спортсмена; 2) установление степени соответствия индивидуально- психологических особенностей спортсмена требованиям деятельности в избранном виде спорта; 3) опережающее планирование психологического обеспечения подготовки спортсменов в соответствии с задачами этапа многолетней подготовки; 4) обучающие и развивающие программы; 5) коррекционные и реабилитационные программы; 6) психологический контроль. Автор выделяет три этапа многолетней подготовки спортсменов, представляет содержание подготовки на каждом этапе и задачи и методы психологического обеспечения на каждом этапе. На наш взгляд представленное автором содержание психологического обеспечения соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов недостаточно полно отражает решение задач приведения спортсмена в оптимальное боевое состояние к началу соревнования.

Г.Д. Бабушкин под психологической подготовкой понимает психологическое обеспечение подготовки спортсменов. Особенности психологического обеспечения подготовки спортсменов автор видит в следующем: 1) психологически обоснованная организация всего процесса подготовки спортсменов (тренировочной и соревновательной деятельности); 2) основная задача психологического обеспечения подготовки спортсменов - мобилизация психических резервов повышения эффективности тренировочного процесса, надежности и результативности соревновательной деятельности; 3) учет требований вида спорта к психике спортсмена на определенных этапах подготовки; 4) основной принцип психологического обеспечения подготовки спортсменов - индивидуализация, обеспечивающая его эффективность. Автор представляет комплекс задач психологического обеспечения для каждого этапа многолетней спортивной тренировки. Основная цель психологического обеспечения подготовки спортсменов - создание психологических предпосылок для успешности в тренировочной и соревновательной деятельности на данном этапе и на последующих. В свете предмета нашего исследования рассмотрим задачи этапа спортивного совершенствования, которые сводятся к следующему:

1. Учет влияния психологических факторов на тренировках и соревнованиях.

2. Предупреждение и регуляция неблагоприятных состояний спортсмена (монотонии, психического пресыщения и др.).

3. Обеспечение благоприятного психологического климата в коллективе.

4. Восстановление психической работоспособности после тренировок и соревнований.

5. Сохранение устойчивой спортивной мотивации к продолжению занятий спортом и самосовершенствованию.

6. Обеспечение смены деятельности спортсменов при завершении занятий спортом.

7. Обеспечение контроля за психической нагрузкой.

Такое представление психологического обеспечения подготовки спортсменов может служить основой, отправным моментом для разработки психологического обеспечения подготовки спортсменов конкретного вида спорта, так как в нем не указаны средства, методы, не выделено содержание психологического обеспечения тренировочного и соревновательного процессов.

Одной из важнейших задач психологической подготовки спортсменов считается обучение умениям психической саморегуляции. Так, В.Н. Смоленцева представляет технологию разработки методик обучения спортсменов умениям психической саморегуляции на различных этапах многолетней спортивной тренировки, средства и методы. На этапе начальной спортивной специализации создается базовая часть психорегуляции. На этапе углубленной спортивной специализации на основе базовой части и изучения характера поведения спортсменов на соревнованиях разрабатываются индивидуализированные варианты психорегуляции. На этапе спортивного совершенствования для совершенствования умений психической саморегуляции автор предлагает комплексное использование массажа и психорегулирующей тренировки. Разработанные автором методики прошли экспериментальную проверку на материале различных видов спорта, где показана их достаточно высокая эффективность.

В последнее время психологическая подготовка заменяется термином психическая подготовка спортсмена, показывая ее содержание на примере тенниса. В качестве основных средств психической подготовки автор рекомендует идеомоторную тренировку, ментальную тренировку, медитативную тренировку, эффективность которых автор приводит в своих педагогических экспериментах с теннисистами.

Вопросы подготовки дзюдоистов к соревнованиям рассматривались в ряде публикаций.

Существует индивидуальный подход к психологической подготовке дзюдоистов к соревнованиям, который построен на основе учета высшей нервной деятельности спортсменов. Такая индивидуализация позволяет оптимизировать самочувствие, настроение перед соревнованием, способствует повышению спортивных результатов на соревнованиях.

В структуре этапа предсоревновательной подготовки дзюдоистов выделяется две фазы: 1) фаза систематизации параметров и направленности тренировочной нагрузки (1-7 дни этапа); 2) фаза непосредственного обретения спортсменом спортивной формы (8-10 дни этапа). Текущее управление подготовкой спортсменов строится в соответствии с обработкой информации текущего контроля.

В.В. Фролов в своем исследовании [59] представляет педагогические средства для совершенствования соревновательной надежности дзюдоистов. С.И. Бреда (2003), рассматривая соревновательную надежность борцов женского вольного стиля, предлагает педагогические методы ее совершенствования. Основное внимание автор уделяет рациональному соотношению общей и специальной физической подготовки на предсоревновательном этапе.

В качестве тестов для контроля психического состояния предлагается: ЭКС, реактивная тревожность, отношение к предстоящему соревнованию, уверенность. Считается оптимальным проведение перед соревнованием три недельных микроцикла: втягивающий, ударный, подводящий.

Проблема психологической подготовки дзюдоистов не нова. С появлением новых научных фактов, технологий эта проблема находит свое дальнейшее разрешение.

Главные цели психологической подготовки дзюдоистов высокой квалификации в условиях тренировочных сборов перед соревнованием, следующие: 1) повышение психической устойчивости в условиях соревновательной деятельности; 2) совершенствование психических функций и качеств личности, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности; 3) формирование и коррекция индивидуального стиля деятельности. В качестве направлений и средств автор предлагает: 1) увеличение эмоциональной напряженности учебно-тренировочного процесса (присутствие ответственных лиц на занятиях, телерепортаж и др.); 2) регуляция психической напряженности путем изменения соотношения между мотивацией, уровнем притязаний и возможностями).

Сегодня является общепризнанным факт, что психическая готовность спортсмена является решающим фактором победы на соревнованиях. В этой связи является не случайными поиски ряда исследователей, занимающихся разработкой специальных технологий психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

Особенностями современных технологий психологической подготовки в спорте, высших достижений являются: 1) интеграция знаний, накопленных в психологии, нейронауке, психоэнергетике; 2) использование альтернативных состояний сознания в ходе проведения психотренингов; 3) ориентация психотренинга на формирование психических качеств, способствующих достижению пика спортивного мастерства; 4) использование информационных технологий; 5) обеспечение позитивного развития личности спортсмена, повышение его духовно-деятельностного потенциала.

В настоящее время некоторыми психологическими школами изучается взаимосвязь между альтернативным состоянием сознания (АСС) спортсменов высокой квалификации и эффективностью их соревновательной деятельности. Изучается особенности психического состояния спортсменов в момент достижения пика результативности. Основными характеристиками такого состояния являются: концентрация на целевой установке (результат) в сочетании с диссоциацией, амнезия, изменение восприятия времени, снижение болевой чувствительности и др. Отличительной чертой АСС, сопровождающих реализацию спортивного действия, является сочетание перцептивных изменений с формированием позитивного эмоционального состояния, повышающего стресс-толерантность спортсмена и создающий образ достижения поставленной цели. В этой связи, обучение спортсменов самоиндукции АСС и составляет ключевое звено технологии ментального тренинга, как средства психологической подготовки.

Наибольшее распространение в Европе, Юго-Восточной Азии получила модель шведского ментального тренинга. Особенностью этого тренинга является выраженная психопедагогическая направленность, нацеленная на формирование психических качеств и навыков, обусловливающих позитивное мышление и уверенность в достижении успеха в условиях соревнований. Ментальный тренинг представляет собой структурно-целостную систему психической подготовки, ориентированную на тренинг базисных мозговых механизмов, связанных с формированием спортивно важных психических качеств.

Ментальная тренировка представляет собой систему вербальных и образных воздействий на сознание спортсмена с целью оптимизации психических процессов и повышения его психической дееспособности. Спортсмен сознательно самопрограммирует достижение успеха в предстоящем соревновании. Программа ментального тренинга включает: освобождение спортсмена от отрицательных воспоминаний; изоляцию от обстановки предстоящих соревнований; формирование двигательных программ идеальных действий; формирование образа «Я», успешно действующего в трудных ситуациях поединка (ушел от захвата, активная атака и т.п.); концентрацию внимания, усилий на предстоящем поединке, на создании состояния готовности к борьбе.

Несмотря на достаточное количество публикаций по проблеме психологической подготовки, данная проблема считается сегодня одной из актуальнейших. Такое мнение высказывают не только исследователи в области психологии спорта, но и сами тренеры, спортсмены высокой квалификации. В качестве предпосылок организации психологической подготовки спортсменов к соревнованиям считается динамика психофизического состояния спортсмена.

Существенное место в деятельности и в психологической подготовке спортсменов к соревнованиям отводится формированию спортивной мотивации.

Несмотря на важность психологического фактора в успешности соревновательной деятельности (около 30% приходится на психологический фактор), психологической подготовке дзюдоистов уделяется ничтожно малое время в тренировочном процессе всего 2,15%. Вполне естественным будет полагать, каков же будет их результат на соревнованиях.

В последнее время в психологической подготовке спортсменов наметилась тенденция комплексного использования методик различных направлений для конкретного вида спорта.

Включают следующие методы: методы ментального тренинга, включающие аутогенную тренировку, идеомотрную тренировку, мысленную репетицию, ментальный имаготренинг (представление себя в желаемом образе), психотренинг волевого внимания, методы гипноза, медитационные методы (широко используемые в восточных видах единоборств), ментальный видеотренинг (просмотр видеозаписей своих выступлений), макетное моделирование действий (распространен в спортивных играх).

**4.1 Установка дзюдоиста на участие в соревнованиях**

Особое место в мобилизации воли дзюдоиста, команды занимает установка (задание) на участие в состязаниях. В ней находят отражение все стороны подготовки борца. Она как бы аккумулирует в единое целое физическую, техническую, тактическую, теоретическую, морально-волевую подготовку спортсмена. Задание - это та внешняя цель, которая должна в конечном итоге стать личной целью спортсмена и определить во многом его поведение в ходе состязания. Однако задача тренера заключается не только в том, чтобы определить установку для каждого спортсмена, но и добиться того, чтобы она превратилась в личную установку-цель каждого борца, вызвала необходимую активность, настойчивость для её достижения.

Существует перспективная установка, которая представляет собой разработку задач, конкретных заданий на олимпийское четырёхлетие, спортивный год, определённый этап тренировочной работы. При этом имеется в виду целенаправленная подготовка дзюдоиста, команды к встрече с определёнными соперниками, желание добиться победы на заключительном этапе их подготовки к ответственному соревнованию. По времени такая установка совпадает с началом предсоревновательного этапа или учебно-тренировочного сбора, предшествующих основному состязанию.

Обсудив и приняв новое перспективное задание, тренер и спортсмены не должны до начала ответственного состязания раскрывать свои замыслы и содержание своей подготовки.

Опыт показывает, что успех чаще сопутствует тем; тренерам и спортсменам, которые уделяют серьёзное внимание изучению своих соперников, их волевых качеств («спортивной разведке») путём знакомства с материалами прессы, видеоматериалов, просмотра технических протоколов, личных бесед с тренерами и спортсменами, проведения предварительных товарищеских встреч и т. п.

Примерный перечень вопросов, на которые должны быть получены ответы о соперниках-борцах, в плане их физической, технической и тактической подготовленности, волевой подготовки: темперамент спортивных противников; находчивость в сложных ситуациях; способность сохранять спокойствие или увлекаться; насколько смело и решительно противник ведёт схватку, состязание; умение мобилизовать себя; настойчивость в достижении цели; воля к победе; поведение в случае проигрыша.

Особое место в мобилизации воли спортсменов занимает установка на предстоящее соревнование, которая, как правило, проводится за день, или за несколько часов до начала состязания. Установка сначала продумывается тренером, затем докладывается и обсуждается на тренерском совете. Отдельные её стороны проговариваются с некоторыми ведущими спортсменами. После этого установка доводится до команды и каждого спортсмена.

Установка формулируется для спортсменов в виде приказа, распоряжения. Речь тренера при этом должна быть чёткой и краткой.

Установка включает следующие пункты: объяснение значения предстоящего соревнования для спортсмена (команды, клуба, региона и т. д.); постановку общей задачи; оценку соперника; разъяснение своих действий (замысел, задания и т. п.); учёт некоторых условий, в которых будут проходить соревнования (место соревнований, отношение зрителей, характер судейства и др.); использование средств связи, сигналов для изменения действий и др.

Осознание спортсменом установки протекает всегда на определённом эмоциональном фоне: борьбы уверенности и сомнения. Эта борьба при условии их относительного равновесия и создаёт то чувство уже упоминавшегося «боевого возбуждения», без которого немыслимо достижение высоких результатов.

Иногда необходимое соответствие нарушается, что сопровождается возникновением либо повышенной («спортивная лихорадка»), либо пониженной («спортивная апатия») возбудимости.

В связи с этим встаёт вопрос о преодолении психологических барьеров, в основе которых лежат навязчивые мысли, связанные, как правило, с сильными отрицательными эмоциями: страхом, неуверенностью в своих силах, боязнью поражения в соревновании, отсутствием сдвига в спортивных результатах, боязнью отдельных соперников, которым борец несколько раз проигрывал, возможностью травм, страхом перед необъективным судейством и т. д.

Средствами преодоления «барьеров» могут быть: очень тщательная подготовка к соревнованию, которая повышает уверенность в своих силах; волевая настройка себя на возможность ведения равной борьбы с сильным соперником; продумывание и подготовка тактических вариантов действий, которые будут неожиданными для соперников; успешная предварительная прикидка.

Опыт лучших дзюдоистов показывает, что есть способы изменения собственного нежелательного эмоционального состояния, которым можно научиться. Это разминка перед схваткой; произвольная регуляция дыхания с помощью специальных дыхательных упражнений, различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму и продолжительности; массаж для возбуждения или успокоения; речь (самоодобрение, самоприказ, самоуспокоение, самоубеждение); аутогенная тренировка (концентрированное саморасслабление).

**4.2 Управление поведением дзюдоиста во время соревнований**

Спорт немыслим без острой и напряжённой борьбы. Все виды подготовки дзюдоистов, в том числе и их волевые качества, всесторонне проверяются в ходе состязаний. Соревнование является главным компонентом в структуре спортивной деятельности, её кульминационным периодом, той «лакмусовой бумажкой», которая делает видимыми для всех сильные и слабые стороны борцов, показывает все достоинства и недостатки в работе с ними тренеров, врачей, учёных. В то же время состязания не только выявляют волевые качества, уровень тех или иных достижений, но они формируют и развивают их. Соревнование - лучшее средство закалки волевых качеств спортсмена, подлинная школа воспитания спортивного мастерства дзюдоиста.

Соревнование - это всегда противоборство, в котором встречаются соперники, преследующие свои определённые цели. Каждый из них проявляет максимум активности, настойчивости, творчества, смекалки для достижения победы, показа лучшего для себя результата. Каждый из них стремится навязать свою волю сопернику. Поэтому соревнование требует от борцов наивысшего проявления всех его физических, духовных, моральных и волевых качеств.

Успех в соревновании достигается объединёнными усилиями тренера и спортсмена. Идеи тренера, сформулированные в установке (задании), трансформируются в личную установку - цель спортсмена и практически осуществляются в процессе спортивной борьбы. В связи с этим возникает вопрос о мастерстве, опыте тренера, его способностях управлять действиями спортсменов во время соревнований.

Так, начинающий тренер по дзюдо не столько управляет людьми, сколько как бы сам участвует в соревновании. Поэтому он не может объективно взглянуть на ход встречи, оценить обстановку, уловить момент спада или подъёма настроения, инициативы спортсменов, переломных и критических моментов в соревновании. Не способен предвидеть дальнейший ход спортивной борьбы, чтобы внести корректировку в заранее данную установку и поставить новые задачи, решение которых привело бы к победе. Замечания такого тренера не воспринимаются спортсменами, не производят на них впечатление и не могут оказать должного воздействия на их поведение.

Опытный же тренер, оценивая обстановку, действия соперников, руководит поведением своих спортсменов, помогает им, а своё волнение старается скрыть. Спортсмены должны видеть своего тренера на состязаниях спокойным, уверенным в себе, в действиях своих подопечных, он должен требовать строгого выполнения заранее разработанной и принятой установки, а если необходимо, то вносить в неё необходимые коррективы.

Тренер должен быть смелым и решительным, способным идти на творческий риск, ибо спорт требует вечного поиска. Он обязан быть внимательным, тактичным, чутким человеком, сочетающим эти качества с высокой требовательностью. В этом случае спортсмен ещё глубже поймёт, что такая требовательность направлена, прежде всего на повышение его спортивного мастерства.

В процессе соревнования тренер должен управлять поведением спортсменов непрерывно, твёрдо и гибко.

Но управление поведением спортсменов в ходе соревнования не означает, что сами они не должны принимать самостоятельных решений. Помощь тренера и самостоятельность, инициатива спортсменов должны разумно сочетаться. Управляя поведением спортсменов, тренер обязан проявлять чувство меры, чтобы своими указаниями в процессе схватки не отвлекать спортсмена, не мешать, не раздражать его. Необходимым условием правильного управления является глубокое знание индивидуальных особенностей спортсменов, их переживаний, степени подготовки, интересов. Тренер должен хорошо знать, кого из спортсменов следует воодушевить, настроить на победу, кого успокоить, а кого несколько отвлечь от беспокойных мыслей.

В процессе управления тренер (управляющий) и спортсмен (управляемый) должны находиться в тесной связи. Практика успешного участия в соревнованиях лучших борцов и команд помогает выявить ряд условий, которые позволяют управляемому быстрее включиться в спортивную борьбу и приобрести опыт, стать спортивным бойцом: высокий уровень сознательности дзюдоиста; дисциплинированность; необходимость глубоких знаний, совершенных навыков и умений, прочных волевых качеств; положение спортсмена в коллективе; использование соревновательных условий в тренировочном процессе.

**5. Изменение ситуационной тревожности борцов дзюдо вследствие применения соревновательного метода.**

Под тревожностью понимается особое эмоциональное состояние, часто возникающее у человека и выражающееся в повышенной эмоциональной напряженности, сопровождающееся страхами, беспокойством, опасениями, препятствующими нормальной деятельности.

Ситуационная тревожность определяется как временное, устойчивое только в определенных жизненных ситуациях состояние тревожности, порождаемое такими ситуациями и, как правило, не возникающее в других ситуациях. Это состояние возникает как привычная эмоциональная и поведенческая реакция на подобного рода ситуации.

В спорте, а в частности в борьбе дзюдо состояние ситуационной тревожности проявляется у борцов перед соревнованием и перед каждой конкретной схваткой. От умения бороться с этим состоянием зависит результат выступления на соревнованиях, способность борца выполнять технико-тактические действия и возможность эффективно и результативно выполнить свой коронный прием.

Уровни тревожности у борцов дзюдо:

1. Схватки с гандикапом: один из соперников начинает схватку уже проигрывая (кока, юко или вазари) и его задачей является выиграть схватку чисто, либо бросив на Иппон, либо сделав удержание, болевой или удушающий прием.

2. Схватки с заданием: перед схваткой борцу дается конкретное задание провести его коронный прием или комбинацию технико-тактических действий, заканчивающуюся проведением коронного приема.

3. Схватки с выбыванием: в день борьбы (пятница) среди участников экспериментальной группы проводятся соревнования по всем правилам. Проигравший схватку борец выбывает, и так до определения победителя. В этих соревнованиях участвуют 12 дзюдоистов, их них составляют 6 пар и дальше по Олимпийской системе, проиграл - выбыл.

Данные задания применялись в основной части учебно- тренировочного занятия два раза в неделю (понедельник и пятница).

Перед началом тренировки спортсмен получают следующую инструкцию: прочтите внимательно каждое из приведенных ниже суждений и зачеркните в соответствующей графе справа ту или иную цифру в зависимости от того, как вы себя чувствуете. Над ответами на предложенные суждения не нужно долго думать, поскольку правильных или не правильных ответов нет. Каждый спортсмен заполнял эту шкалу до и после занятия, потом мы сравнивали уровень тревожности до и после тренировки.

**Список литературы**

1. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов. Их диагностика и регуляция. - М., 2003. - 5 с.

2. Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. - М.., 2004.- 177 с.

3. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. - М.., 1969. - 125 с.

4. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М., 1986.-89 с.

5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М., 1986. - 145 с.

6. Хеклов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов. Их диагностика и регуляция. - М., 2003. - 36 с.

7. Трутнев П.В. Основы теории тренировки в дзюдо. - Красноярск, 2004.- 166 с.

8. Козлов Г.А. Основы теоретической подготовки дзюдоиста. - Красноярск, 2004. - 213 с.

9. Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. - М., 1971. - 94 с.

10. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте. - М., 1973. - 345 с.

11. Гогунов Е. Н. Психология физического воспитания и спорта. — М., 2004. - 224 с.

12. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. - М., 1986. - 245 с.

13. Козлов Г. А. Основы теоретической подготовки дзюдоиста. - Красноярск, 2004. - 236 с.

14. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта. - М., 1994. - 278 с.

15. Некрасов В. П. Психорегуляция в подготовке спортсменов. - М., 1985.- 199 с.

16. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов. - Алма- Ата, 1987. - 135 с.

17. Пархомович Г. Основы классического дзюдо. - Пермь, 1993. - 303 с.

18. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М., 1986.-267 с.

19. Психология физического воспитания и спорта /Под ред. Т. Т. Джамгарова. - М., 1979. - 345 с.

20. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнования в спорте. -М., 1969.- 189 с.

21. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М., 1983. - 345 с.

22. Трутнев П. В. Основы теории тренировки в дзюдо. - Красноярск, 2004.-238 с.

23. Хекалов Е. М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов. Их диагностика и регуляция. - М., 2003. - 63 с.

24. Аванесян, Г.М. Психологические факторы совершенствования физической работоспособности борцов / Г.М. Аванесян // Спортивный психолог. - М., 2003. - С. 6-9.

25. Алексеев, А.В. Психическая подготовка в теннисе: идеомоторная, ментальная, медитативная тренировки/ А.В. Алексеев. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 120 с.

26. Алексеев, А. В. Себя преодолеть /А.В. Алексеев. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 192 с.

27. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем /П.К. Анохин. -М.: Медицина, 1975. - 166 с

28. Бабушкин, Г.Д. Формирование спортивной ? мотивации / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. - Монография. - Омск, 2000. - 132 с.

29. Бабушкин, Г.Д. Психология спорту / Г.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева. - Омск, 1997. - 86 с.

30. Бабушкин, Г.Д. Проблема психологического обеспечения спортивной деятельности в юношеском спорте/ Г.Д. Бабушкин //Материалы междунар. форума «Молодежь - наука - олимпизм».- М.: Советский спорт, 1998. - С. 44-46.

31. Бабушкин, Е.Г. Формирование спортивной мотивации у боксеров на этапе начальной подготовки: дис. ...канд. пед. наук / Е.Г. Бабушкин. - Омск, 2000. - 150 с.

32. Башкин, С.Г. Динамика психических состояний в тренировке и соревновании как фактор управления деятельностью высококвалифицированных баскетболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.Г. Башкин. - М., 1975. - 23 с.

33. Бегидов, B.C. Эффективность построения тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке дзюдоистов 15-17 летнего возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / B.C. Бегидов.- М., 1989.-23 с.

34. Бектурганов, О.Е. Совершенствование устойчивости соревновательной деятельности борца к сбивающему фактору утомления: автореф. дис. ...канд. пед. наук / О.Е. Бектурганов. - Алматы, 1999. - 26 с.

35. Бобровский, А.В. Управление спортивной мотивацией борцов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям (на примере дзюдо): автореф. дис. ... канд. пед. наук /А.В. Бобровский. - Омск, 2005. - 24 с.

36. Бундзен, П.В. Современные технологии психической подготовки Олимпийского резерва /П.В. Бундзен, В.И. Баландин, В.В. Загранцев, JI. Унесталь // Материалы междунар. форума «Молодежь - наука - олимпизм». - М.: Советский спорт, 1998. - С. 66-68.

37. Венглярский, Г.Б. Управление специальной подготовленностью дзюдоистов высших разрядов на предсоревновательном этапе тренировки: автореф. дис. ... канд. пед. наук/ Г.Б. Венглярский. - Киев, 1981.-24 с.

38. Волков, Н.К. Динамика предстартового эмоционального состояния борцов и методика его регуляции: автореф. дис. канд.пед. наук / Н.К. Волков. - М., 1976. - 25 с.

39. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. - М., 1981. - 112,с.

40. Головников, JI.H. Исследование динамики психофизических компонентов эмоционального напряжения в боксе: автореф. дис. канд. пед. наук / JI.H. Головников. - М., 1974. - 20 с.

41. Горбачев, С.С. Психологические факторы формирования состояния готовности боксера к поединку: материалы международ, науч. конф. психологов физич. культ, и спорта/ С.С. Горбачев, Т. Гайдалов. - М.: Анита Пресс, 2006. - С. 89-91.

42. Горская, Г.Б. Особенности структуры мотивации, локуса контроля и личностного смысла успехов в спорте у гребцов-академистов разного пола / Г.Б. Горская, Т.Е. Лапко // Спортсмен как субъект деятельности. — Омск, 1993. - С. 4-5.

43. Дашкевич, О.В. Соотношение различных мотивов на определенном этапе развития учащихся / О.В. Дашкевич, В.А. Зобков // Спортсмен как субъект деятельности. - Омск, 1993. - С. 5-6.

44. Дашкевич, О.В. Управление психическим компонентом состояния готовности в легкоатлетическом юношеском спорте / О.В. Дашкевич, В.А. Зобков // Теория и практика физической культуры. - М., 1980. - № 3. - С. 24-26.

45. Ефимов, О.М. Об упрочнении мотивации занятий по плаванию с детьми младшего школьного возраста / О.М. Ефимов // Плавание: ежегодник. -М., 1981.-Вып. 1.-С. 15-18.

46. Левицкий, А.Г. Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук /А.Г. Левицкий. - СПб, 2003. - 50 с.

47. Малкин, В. Р. Формирование психической, соревновательной надежности спортсмена / В.Р. Малкин //Спортивный психолог.-2004. -№2.-C.33-36.

48. Общая и спортивная психология /Под ред. Г.Д. Бабушкина. - Омск: СибГУФК, 2004. - 416 спортивный психолог. - 2004. - № 2.-C.33-36

49. Плотников, В.И. Характеристика разделов подготовки в дзюдо и их планирование в годичном цикле тренировки /В.И. Плотников // Материалы Всеросс. науч. практ. конф. Красноярск, 2004. - С. 53- 55.

50. Практикум по спортивной психологии /Под ред. И.П. Волкова. - СПб: Питер, 2002. - 284 с.

51. Психология спорта высших достижений / Под. ред. А.В. Родионова. - М., 1979. - 142 с.

52. Пугачев, В.И. Средства повышения надежности соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов на этапе предсоревновательной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.И. Пугачев. - Омск, 1989. - 23 с.

53. Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А.Ц. Пуни. - М., 1969. - 88 с.

54. Родионов, А.В. Предметная организация психофизиологической подготовки спортсменов/ А.В. Родионов, В.Н. Непопалов, В.Ф. Сопов //Спортивный психолог. - 2004. - № 2. - С. 12-20.

55. Родионов, А.В. Проблемы психологии спорта /А.В. Родионов //Материалы межрегион, симпоз. по спорт., психол. - Омск: СибГУФК, 2004. - С. 10-12.

56. Семенов, А.Н. Текущее управление предсоревновательной подготовкой высококвалифицированных дзюдоистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Н. Семенов. - М., 1994. - 23 с.

57. Сиротин, О. А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной тренировки дзюдоистов: дис. ... д- ра пед. наук / О.А. Сиротин. - М., 1996. - 315 с.

58. Смоленцева, В.Н. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов/ В.Н. Смоленцева. - Омск: СибГУФК, 2003.- 196 с.

59. Фролов, В.В. Педагогические средства и методы совершенствования надежности высококвалифицированных дзюдоистов: автореф. дис. канд. пед. наук/ В.В. Фролов. - М., 2002.-24 с.