

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования спортивная школа «Виктория»**

**Учебно-методический материал
«Психологическая подготовка спортсменов-аэробистов»**

**Разработала:
Тренер-преподаватель
Маркина Ксения Станиславовна**

Екатеринбург 2025

Введение

Для спортсменов крайне важен психологический момент. Можно идеально подготовиться, находиться в лучшей физической форме, соблюдать режим питания и тренировок, быть на 100% уверенным в победе и все равно проиграть. И не потому что противник сильнее, быстрее и лучше. Виновник всего этого – предстартовое волнение, с которым помогает справиться такой специалист, как спортивный психолог, а также тренер-преподаватель.

1. Общая и специальная психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка направлена на:

1. Развитие и совершенствование у спортсмена таких психических качеств, которые необходимы для успешного овладения избранным видом спорта (волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание).
2. Формирование спортивного характера - достижение победы за счёт реализации подготовленности и вскрытия резервных возможностей
3. Обучение приёмам активной саморегуляции психических состояний — боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия
4. Обучение умению быстро снимать последствия нервных и физических перегрузок

Для обеспечения задач общей психологической подготовки используются следующие средства и методы:

- использование интегральной подготовки спортсмена (учебные игры, тестирование);
- контрольные соревнования;
- товарищеские встречи- психофизические упражнения (тактическая задача с максимальными физическими и волевыми усилиями - финишный рывок);

психотехнические упражнения (максимальная точность при эмоциональном напряжении);

- интеллектуальные упражнения (без физической нагрузки и технических действий — например словесное описание неожиданного осложнения хода соревнований и т.п.); - обучении приёмам саморегуляции - отключение и переключение);

1. Регуляция тонуса различных мышечных групп (тяжесть или расслабленность); Регуляция тонуса мимических мышц (улыбка)
Специальные дыхательные упражнения;

2. Отвлечение путём сюжетных воображений Беседа, убеждение, приказ

6. Наивные методы саморегуляции (самоприказы, самонапутствие, соблюдение ритуалов)

7. Аутогенная тренировка

8. Идеомоторная тренировка Гипноз

Основная задача специальной психологической подготовки - формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном соревновании. Готовность предполагает: уверенность в своих силах; стремление бороться за победу до конца; оптимальный уровень эмоционального возбуждения (боевая готовность); устойчивость к неблагоприятным факторам (погода, давление зрителей, предвзятость судей); способность произвольно управлять своим поведением и чувствами:

Специальная психологическая подготовка делится на раннюю стадию, предсоревновательную (3-1 день) и соревновательную (в дни соревнований), а также постсоревновательную (релаксация).

Ранняя подготовка предполагает:

1. получение информации о соперниках и условиях проведения соревнования;

2. анализ собственной подготовленности;

3. анализ психического состояния самого спортсмена (выявление недостатков);
4. определение цели выступления;
5. общественную и личную мотивацию;
6. включение в тренировочный процесс средств и методов общей психологической подготовки (в соответствии с задачей и выявленными недостатками);
7. специальная тренировка по преодолению неожиданных ситуаций;
8. моделирование условий для использования приёмов саморегуляции.
9. контроль и регуляция мышечной системы (сосредоточие внимания на отдельных мышечных группах);
10. контроль и регуляция темпа движений и речи;
11. специальные дыхательные упражнения;
12. разрядка (дать выход эмоциональному напряжению в виде крика, отдельного технического элемента в полную силу);
13. ритуал предсоревновательного поведения.

Предсоревновательная подготовка направлена на сохранение психической свежести и отвлечения спортсмена от мыслей о предстоящей соревновательной борьбе.

Постсоревновательная психологическая подготовка связана с общими процессами восстановления и требует специальных мероприятий только в случае поражения спортсмена или команды.

На выбор конкретных средств и методов психологического воздействия оказывают влияние важность соревнования, индивидуальные особенности спортсмена, социально-психологический климат в команде, общественная и личная мотивация.

Все средства и методы ОПП используются в процессе специальной психологической подготовки. Их можно объединить в три группы:

- мобилизующие, направленные на повышение психического тонуса, формирование установки на активную моторную деятельность, самоприказы, психорегулирующие упражнения на мобилизацию, возбуждающий массаж и т.д.
- коррегирующие, направленные на изменение нежелательного в данный момент состояния, сублимация т.е. вытеснение мыслей о поражении, рационализация (мысли о технике или разъяснении механизма апатии или лихорадки, мимические упражнения и тп.)
- релаксирующие, направленные на снижение уровня возбуждения и облегчение хода восстановительных процессов (произвольное управление мышечным тонусом, дыханием и т.п.).

2. Виды предстартового состояния у спортсменов

В тренировочном процессе спортсмен показывает поразительные результаты, а на соревнованиях может выступить более, чем средненько. Это объясняется тем, что в стрессовых ситуациях организм вырабатывает гормон кортизол. В обычной жизни он тоже нужен, именно благодаря ему мы просыпаемся бодрыми и остаёмся активными весь день. Но в ситуациях волнения его выброс становится выше. Отчасти это неплохо – снижается восприятие боли и спортсмен способен выдерживать небывалые нагрузки. Главное справиться с волнением.

Спортивная психология рассматривает три предстартовых состояния:

- . **1. «Правильное» состояние полной боеготовности**
- . Именно в нем человек показывает лучший результат. Конечно, от небольшого волнения никуда не деться, но уверенность в собственных силах намного выше.

2. Предстартовая лихорадка

Она наступает от избыточного волнения и провоцирует страх перед выступлением. Спортсмен не может расслабиться, зажимается и показывает

результат намного хуже, чем от него ожидали болельщики, тренерский состав и он сам, хотя спортивная форма и подготовка были на высоте.

3. Апатия

Это именно то, что называют перегоранием. Спортсмен очень долго ждёт старта и находится в предыдущем состоянии. Из-за этого перегружается его нервная система, и организм, который хочет отдохнуть, включает защитные механизмы, чтобы подавить страх и напряжение. Человеку становится все равно, ему хочется спать (особенно, если он не мог уснуть накануне из-за волнения), проявляется общая подавленность. На высокие достижения в таком состоянии тоже можно не рассчитывать. Волноваться перед стартом – это нормально. Но если перенервничать, то психологически состязания закончатся раньше, чем реально начнутся.

3. Приёмы настройки на боевое состояние

Справиться с волнением не только можно, но и нужно. В идеале со спортсменом в период тренировочного процесса, перед стартом и после него должен работать спортивный психолог, но это не всегда возможно. Иногда его функции выполняет тренер-преподаватель, который за годы работы воспитал много спортсменов и знает, как им помочь. Но основной труд ложится непосредственно на спортсмена.

Для этого нужно сделать:

1. Размяться.

Выброс кортизола – древний механизм, он провоцирует двигательную активность, которая помогала нашим предкам сбежать от хищника. Небольшая физическая нагрузка перед стартом её «выплеснет» и снизит уровень гормона. Это не значит, что на разминке нужно вкладывать все силы и показывать олимпийские рекорды, нужна минимальная физическая разрядка – несколько прыжков, отжиманий, лёгкая пробежка до появления румянца на лице.

2. Дышать.

После разминки нужно добиться расслабления нервной системы, а это лучше всего получается с помощью различных дыхательных техник. Какая именно поможет конкретному спортсмену – индивидуально, выбор большой и подбирать дыхание нужно в соответствии с собственным состоянием. Основное правило – оно должно быть глубоким и размеренным. Человек полностью контролирует процесс, сконцентрирован на нем, прочувствует каждый вдох и выдох. После нескольких циклов сосредоточения на дыхании, нужно перенести внимание на мышцы, постараться ощутить каждую из них и расслабить. Кому-то достаточно думать об этом, кто-то проговаривает вслух.

3. Не думать о результате.

После физической подготовки нужно настроиться психологически, и максимум, что можно сделать – быть здесь и сейчас. Не надо думать о предстоящем выступлении, как о достижении личного рекорда, лучше обмозговать тактику, которая даст его получить. Сконцентрируйтесь не на исходе соревнования (максимальном количестве баллов, месте на пьедестале, кубках и медалях и т. д.), а на непосредственных действиях, которые к этому приведут.

Мыслите в положительном ключе. Не бичуйте себя за то, что что-то не успели довести до идеала, не представляйте, что соперники по-любому сильнее вас. Соревнования – это итог вашей личной подготовки, и именно личные достижения относительно себя самого намного важнее, чем «догнать и перегнать» других. Соревнования должны быть не трагедией и стрессом, а удовольствием и праздником. Вызовите к жизни ваши ощущения, которые в прошлом приводили к успеху – эмоциональный момент в прошлые победы, чувства, которые вы испытали, когда взяли на тренировке максимальную высоту, вес, скорость и т. д. Такие воспоминания вытащат из эмоциональной памяти нужный настрой и добавят уверенности в собственных силах.

4. Убрать значимость соревнования.

Это не бой на жизнь или на смерть, а просто один из стартов, не первый, не последний. Можно даже представить, что это просто очередная тренировка. Излишняя значимость занимает мысли, создаёт груз непосильной ответственности и приводит к провалу. Мысли о предстоящей ошибке, как о конце света, непременно к ней приведут.

Это лишь некоторые, но действенные приёмы предстартовой настройки. Помимо общих для всех методов, каждый вырабатывает свой индивидуальный ритуал, который помогает прийти в нужное эмоциональное и психологическое состояние.

В теории все выглядит просто, но полностью понять каждую технику можно только на практике. Чем больше за плечами соревнований и стартов, тем уверенней спортсмен себя чувствует с каждым разом и проще настраивается на победу.

5. Визуализация успеха.

Спортсмен может представить себя во время тренировок, а потом во время соревнований, чувствуя успех и уверенность. Это помогает подготовить мозг и тело к успеху. Другим методом является использование позитивных установок. Спортсмену необходимо переключить мышление на позитивный режим, заменить негативные мысли на позитивные утверждения. Например, вместо "я не смогу это сделать" нужно сказать себе "я готов для этого и справлюсь". Эти позитивные установки помогут преодолеть страх и повысить уверенность в своих способностях.

6. Музыка.

Помогает успокоиться и расслабиться, очистить разум перед соревнованиями и после них, а также определяет индивидуальный стиль выступления. Разные стили музыки могут быть использованы для достижения различных целей. Энергичная и быстрая музыка может стимулировать, повышать боевой настрой перед стартом. Спокойная и

мелодичная музыка может помочь снизить уровень тревожности и улучшить психологическое состояние спортсмена.

Также музыка способствует выработке эндорфинов — гормонов счастья, которые повышают настроение и улучшают эмоциональное состояние. Это особенно важно для спортсменов, которые могут испытывать стресс или нервозность перед важными соревнованиями.

При выборе музыки для тренировок важно учитывать личные предпочтения спортсмена. Некоторым нравится мотивирующая и энергичная музыка, а другим - спокойная и мелодичная.

4. Роль тренера-преподавателя в психологической подготовке спортсмена

Объясните ребёнку, что на соревнованиях вы всегда рядом. Покажите место, откуда вы будете за ним наблюдать. Если есть возможность и это уместно, подойдите к юному спортсмену перед началом турнира и в перерыве. В этот день ваша поддержка очень важна. Если во время выступления ребёнок на вас посмотрел, а вы залипли в телефон и не встретились взглядом - это фиаско.

Дайте ребёнку понять, что он уже молодец и много добился. Напомните, как он тренировался и добивался своих первых спортивных успехов. Что-то давалось сразу. В чем-то были сложности, но при должном упорстве всё получалось. Пусть и не с первого раза. Соревнование - это такой же спортивный шагоч, как и все остальные. Получилось победить сразу - отлично. Это обязательно нужно отметить. Если соперник оказался сильнее, делаем нужные выводы и работаем над собой.

Дети - улучшенная копия нас самих. Часто мы схожи с ними по характеру и темпераменту. Расскажите, что вы чувствовали перед собственным первым выступлением, какие были сомнения и как вы с ними справлялись.

5. Роль родителей в психологической подготовке спортсмена

Подготовка ребёнка к важному соревнованию - это совместная работа тренера и родителей. Лучше вместе все обсудить, определить стратегию достижения победы и действовать сообща.

Если дети приходят домой в подавленном настроении, не всегда удаётся понять, что этому стало причиной: ссора с другом или неудачи в спортивной секции. Если начинают проседать показатели в спорте, тренер не всегда может понять, причина этому перетренированность или какие-то бытовые проблемы. Будьте максимально открытыми. Так вы сможете своевременно выявить проблему, справиться с ней и настроить детей на успех.

Если мнения родителей и наставника в чем-то расходятся - это нормально. Так часто бывает. На этом фоне иногда могут разгораться жаркие споры. Особенно накануне соревнований или уже после их окончания. Но для детей авторитетно мнение и тренера, и родителей, поэтому нельзя допускать, чтобы он стал свидетелем выяснения отношений. Это всегда подрывает авторитет и снижает уверенность.

Похвала - один из способов мотивировать юных спортсменов. Правильная мотивация помогает настроить ребёнка на победу в соревнованиях. Но родители склонны хвалить детей по поводу и без. Дома дети идеальные и у них «все получается лучше, чем у других». На тренировке строгий требовательный тренер, у которого нет такого восторга от текущих результатов. Он говорит, что для победы нужно много работать. Прислушается ребёнок к тренеру или попросит родителей поискать новую спортивную секцию - открытый вопрос. Для победы в соревнованиях важны физическая и психологическая подготовка, мотивация в процессе выступления и поддержка в конце. Включаться в спортивную жизнь детей нужно совместно с тренером и психологом.

6. Мотивация спортивной деятельности

В психологической подготовке немалую роль играет мотивация.

6.1. Стадии развития мотивационной структуры по отношению к результативности



6.2. Особенности мотивации на различных этапах достижения спортивного мастерства

Начальная стадия

- мотив эмоциональной привлекательности;
- мотив удовлетворения потребности в движении;
- мотив долженствования;
- мотивы, связанные с условиями среды, благоприятствующими занятиям данным видом спорта;
- стремление к самосовершенствованию, самовыражению и самоутверждению;

- социальные установки (мода на спорт, семейные спортивные традиции и т.д.).

Стадия специализации

- интерес к виду спорта;
- собственно соревновательный мотив;
- стремление к самоутверждению, спортивному достижению;
- общественные мотивы;
- потребность в совершенствовании физических и психических качеств.

Стадия высшего спортивного мастерства

- мотив достижения успеха (является доминирующим, основным побуждением, необходимым условием достижения результата в спорте);
- мотив соперничества и соревновательной борьбы;
- мотив самосовершенствования;
- мотив спортивного общения;
- мотив материального и морального стимулирования (поощрения, призы, материальные блага);
- патриотические мотивы.

Стадия ухода из спорта

- морально-волевые (психологическая усталость, потеря перспективы улучшения результата, возраст, состояние здоровья, травмы...);
- эгоистические (желание уйти непобежденным, конкуренция товарищей по команде, отношения с тренером...);
- бытовые (желание устроить личную жизнь, отношения в семье, создать приемлемые бытовые условия...).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Многочисленные исследования показывают, что отрицательные формы предстартовых состояний не только вызывают отчётливо переживаемый психический дискомфорт, но и отрицательно воздействуют на готовность к спортивной борьбе и на результат соревнования. Тренерам и психологам необходимо готовить спортсменов не только в физическом и тактическом плане, но и добиться у них противостояния многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласования функций, т.е. проявления высокой надёжности в соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка предусматривает планомерное развитие необходимых качеств, способствующих развитию психических, технических и тактических возможностей спортсмена. Непосредственная психологическая подготовка к соревнованиям должна базироваться на информации о возможных и явных соперниках, состоянии мест соревнований и др. Изучение этих факторов и реальная оценка уровня достижений спортсменов должны служить основой для формирования стоящей перед нами задачи.

Знание предстоящих трудностей даёт возможность путём соответствующей тренировки, в том числе психологической, приучить спортсмена к нужным условиям.