**Методическая работа**

**«Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям»**

Содержание:

Введение

1.Роль психологической подготовки в спортивных соревнованиях

2.Психологические барьеры и способы их предотвращения

3.Морально-волевая подготовка спортсмена

Заключение

Список литературы

**Ведение**

Соревнование — очень важная и неотъемлемая часть спортивной деятельности. Успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности.  
Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной работой со спортсменами.  В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Основные критерии спортивного характера:  
- стабильность выступлений на соревнованиях;  
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:  
- спокойствием (хладнокровием) уверенностью спортсмена в себе, стрессоустойчивостью  
- боевым духом спортсмена, который способствует раскрытию резервных возможностей.  
Единство этих черт спортивного характера обусловливает состояние спокойной боевой уверенности.

**1.Роль психологической подготовки к спортивным соревнованиям**

Лучшей школой психологической подготовки спортсмена является участие в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте — важнейший элемент надежности спортсмена. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов:

1. Общей психической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года. В ходе которой к соревнованиям нормируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, соревновательная эмоциональная устойчивость, способность и самоконтроль в соревновательной обстановке.

2. Специальной психической подготовки к выступлению в конкретных соревнованиях. В ходе которой к конкретным соревнованиям нормируется специальная боевая готовность спортсмена перед выступлением, проявляется уверенностью в своих силах, стремление к успеху, способность управлять своими действиями, эмоциями.

**2.Психологические барьеры и способы их предотвращения**

К психологическим барьерам в спорте относят:

-Страх перед проигрышем

-Страх перед противником, вызванный или знанием его сильных сторонили недооценкой собственных возможностей;

-Боязнь получить травму;

-Боязнь неадекватного судейства, их субъективного отношения к противникам;

Под влиянием этих и других подобных им мыслей и эмоций спортсмен становится чрезмерно возбужденным, вспыльчивым или вялым, апатичным. Чтобы успешно преодолеть все эти трудности необходимо развивать спортивный характер и волю к победе.

Спортивный характер — это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Формируется он в тренировочном процессе. Основные критерии спортивного характера:

1.Стабильность выступлений на соревнованиях;

2.Улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;

3.Улучшение результатов предварительного выступления

**3.Морально-волевая подготовка спортсмена**

Задача морально-волевой подготовки состоит в целенаправленном формировании моральных и волевых качеств. В условиях занятий спортом постоянно возникают трудности и проблемы, преодоление и решение которых закаляет характер, укрепляет волю. Морально-волевая подготовка имеет серьезнейшее значение для любого спортсмена - и для новичка, и для мастера спорта, и для рекордсмена. Она должна быть неразрывно связана с другими видами подготовки - технической, тактической и физической. Одно из главных мест в воспитании спортсмена занимает самостоятельное решение им задач тренировки и соревнований: умение принимать решения на «поле боя» без колебания, не рассчитывая на подсказ тренера.

С моральными качествами органически связаны волевые качества. Высокий патриотизм, стремление прославить свою Родину, желание подготовиться к труду и обороне, сознание долга перед коллективом - вот что обеспечивает целеустремленность спортсменов, укрепляет их волю к победе, помогает развивать предельные усилия, проявлять настойчивость и упорство.

Важно воспитывать дисциплинированность в поведении не только на спортивных занятиях, на соревнованиях, но и в школе, на работе, дома. Воспитанию настойчивости и трудолюбия хорошо помогает соревновательный метод проведения физических упражнений: кто сделает большее число повторений, дольше удержится за лидером, чья команда быстрее доставит эстафету в кроссе и пр.

Соревнования играют большую роль и в воспитании у спортсмена воли к победе. Чем труднее условия соревнований, чем сильнее противник, тем интереснее борьба и дороже победа. Спортсмен всей силой своей воли должен стремиться к победе, быть бойцом до конца. Многочисленные соревнования, в которых участвует спортсмен с детских лет - лучшая школа воспитания воли к победе. Нет ни одного человека, который, участвуя в соревнованиях, примирился бы с неудачами, проигрышем, последним местом. В душе каждый будет стремиться успешнее выступить в следующий раз, а для этого лучше подготовиться. Не случайно говорят: «поражение в спорте - путь к победе».

Одним из главнейших методов этого воспитания является постепенное повышение трудностей в упражнениях, требующих при выполнении уверенности, а иногда и смелости. Так, при обучении прыжкам на лыжах постепенно увеличивают мощность трамплина; при обучении прыжкам в воду - высоту площадки; при обучении барьерному бегу - высоту препятствий и т. д. Необходимо приучать спортсменов к условиям «поля боя», создавая в тренировочных занятиях по возможности такую же обстановку, какая должна быть на соревнованиях.

Проявление максимальных усилий и напряжений в значительной мере зависит от умения концентрировать свое внимание, сосредоточиться на предстоящем упражнении. Прежде чем подойти к штанге, выйти на ринг, начать прыжок, спортсмену нужно так сосредоточить все свои мысли, внимание, желание и волю на предстоящей деятельности, чтобы не замечать все окружающее и стараться более концентрированно и эффективно проявлять волевые усилия при выполнении упражнения.

**Заключение**

Психологическая подготовка предусматривает планомерное развитие необходимых качеств, способствующих развитию психических, технических и тактических возможностей спортсмена. Правильное ощущение текущего уровня мастерства, то есть настоящих возможностей, а так же грани между эмоциональными и рассудительными действиями обеспечит нужный психологический настрой и соответственно сформирует оптимальное внутреннее психологическое состояние для надежного выступления. Правильная постановка реально достижимых целей - решающий момент психологической подготовки. При неправильном ощущении своего состояния спортсмен, завышая либо занижая его, неумолимо создает основания для дальнейших дерганий в сторону то обесценивания своих возможностей, то выражении излишнего самомнения, в результате чего перед стартом у спортсмена может возникнуть либо стартовая лихорадка либо апатия. Спортсмену необходимо регулировать свои эмоции, так как от этого зависит результат на соревнованиях. Чем более психологически устойчив спортсмен тем меньше он сделает ошибок на дистанции

**Литература**

1. Бабушкин Г.Д. Психология физического воспитания. - Омск: СибГАФК, 1998.

. Киселев Ю.А. Победи: Размышление и советы психолога спорта. М: Спортакадемия, 2002.

. Психологическое обеспечение спортивной деятельности. /Под ред. Г.Д. Бабушкина. Омск.: СибГУФК, 2006.

. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000.

. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. - М.: "Академия", 2000.

6. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. - М.; Харьков; Минск, 1999.

7. Алексеев, А.В. Преодолей себя! [Текст] / А.В. Алексеев. - М. : Физкультура и спорт, 2003. - 280 с.

8.Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г. Д. Горбунов. - М. : Советский спорт, 2007. - 296 с.