**Формирование психологической защиты при подготовке фехтовальщика**

Психологическая защита – это такое психологическое состояние фехтовальщика, которое обеспечивает психологическую и эмоциональную устойчивость и, таким образом, способствует успешной тренировочной и соревновательной деятельности. Создание ее тренируется задолго до ответственных стартов. Она характерна высоким уровнем регуляции эмоций всех специализированных функций. Психологическая защита создается как тренером так и спортсменом в тренировочном процесс, а также проведением бесед, убеждений, психологических установок.

Общая последовательность формирования психологической защиты следующая.

1. Составление карты личностных качеств спортсмена и определения сильных и уязвимых сторон психики.
2. Определение тех факторов деятельности фехтовальщика, которые более всего влияют на дестабилизацию психологического состояния фехтовальщика.
3. Выбор методов тренировки, которые способствуют формированию психологической готовности.
4. Распределение средств по степени воздействия на спортсмена:

– создание шкалы от меньшего к большему по степени привыкания;

– создание концентрированного целенаправленного воздействия.

5. Формирование положительного отношения к соревновательным

и тренировочным нагрузкам.

При составлении карты личностных особенностей спортсмена более значимыми, с нашей точки зрения, являются такие свойства темперамента, как, реактивность, сензитивность, эмоциональная возбудимость, активность пластичность поведения. В сочетании этих свойств проявляется эмоциональная стрессоустойчивость каждого спортсмена к влиянию стрессов на соревнованиях, агрессивность, доминантность и активность его поведения, способность не терять голову в критических ситуациях.

Для выявления этих свойств личности темперамента тренеру достаточно наблюдать за фехтовальщиками. Это можно сделать по следующей схеме.

1. Оценка спортивного характера:

– целеустремленные и настойчивые самотренировки;

– соревноваться до тех пор пока не победит;

– требователен к себе и другим;

– стремиться со всеми соревноваться;

– стремиться быть первым во всем.

2. Оценка активности:

– все время старается быть занятым делом;

– трудности только подзадоривают;

– в бою действует инициативно;

– тренируется с желанием;

– активно включается в обсуждение и выполнение новых проектов.

3. Оценка доминантности:

– склонен отстаивать свою точку зрения;

– в бою напорист, стремится навязать свою инициативу;

– любит руководить;

– оказывает влияние на других;

– проявляет независимость во взглядах и поведении.

4. Оценка реактивности:

– с легкостью отвечает на вызовы, попадая в тактические ловушки;

– не сдержан в своих ответах;

– чувствителен к оценке другими своих качеств;

– зачастую действует необдуманно, под влиянием момента;

– решения принимает молниеносно, но часто ошибается;

5. Оценка эмоциональной возбудимости:

– плохо концентрирует внимание в стрессовой ситуации или при возникновении помех;

 – плохо спит перед соревнованиями, проявляет беспокойство;

 – старается не делать то, что плохо получается;

– легко загорается новым делом ,но и легко от него отказывается;

– теряет контроль над собой в критических ситуациях.

6. Оценка тревожности:

– мнителен и проявляет излишние опасения;

– реагирует на новых людей (может воспринимать как потенциальную опасность), новую обстановку (может теряться);

– старается избегать возможных неудач;

– беспокоится о возможности допустить ошибку;

– предвидит действия и намерения соперника в бою.

7. Оценка регидности (непластичности в реакциях и поведении):

– отлично удерживает в памяти боевые ситуации;

– трудно переключаться к новым боевым действиям;

– в критической ситуации становится прямолинейным и однообразным;

– предпочитает работать по отработанной тактической схеме;

– упрямо отстаивает свою точку зрения.

8. Оценка агрессивности:

– бывает инициатором драк и ссор;

– подавляет волю и инициативу соперника в бою;

– неуправляем в «жестком» противостоянии;

– бывает груб в ответном действии на грубость соперника;

– после проигрыша не сдержан в поведении, может вымещать злость на

других;

9. Оценка эмоциональной устойчивости:

–анализирует ситуацию и управляет собой в ожидании боя и перед соревнованиями;

– эффективность деятельности повышает в соревнованиях;

– в критической ситуации не теряет голову;

– в общении спокоен и уровновешен;

– иногда не замечает предсигналы об опасности.

Определив степень выраженности этих свойств, тренер имеет возможность:

–объективно сформировать индивидуальный стиль деятельности в бою;

– управлять фехтовальщиком в тренировочной и соревновательной деятельности;

–сопоставить их с факторами внешней среды, которые оказывают сбивающее воздействие на поведение спортсмена в соревнованиях и на тренировке, а также составить индивидуальный набор средств для десенсибилизации [32].

Теперь тренер сопоставляет эту диаграмму с теми факторами тренировочной и соревновательной деятельности фехтовальщика, которые влияют на дестабилизацию его психического состояния. При этом он получает возможность предвидеть те трудности, с которыми столкнется спортсмен в соревновательной деятельности.

Высокая агрессивность или низкая активность, высокая тревожность или высокая доминантность – это не просто свойства личности или темперамента. За этими характеристиками – огромный пласт индивидуальной человеческой Природы. В нем скрывается направленность деятельности ожиданий, реакций, а в результате – успех и неудачи. Как известно, изменить свойства темперамента и личности невозможно, но оформить их в соответствующие поведенческие рамки, выработать способы коррекции – можно и очень желательно.

Теперь тренеру предстоит выбрать соответствующие средства и способы, которые, по его мнению, помогут создать:

– психологическую готовность и стрессоустойчивость в соревновательной и тренировочной деятельности;

– индивидуальный стиль работы на соревнованиях и тренировках.

Выбор этих средств представляется нам не совсем простым, так как допускает предвидение их положительного воздействия на психику спортсмена. Но он не является раз и навсегда окончательным. Тренер может всегда отказаться от одних средств, выбрать другие, внести коррективы. Более того, это необходимо заранее предвидеть, потому что, имея дело с девушками и юношами, мы активно взаимодействуем в процессе интенсивной перестройки и становления личности.

Теперь рассмотрим некоторые возможности формирования устойчивости к помехам.

Исходным пунктом подхода является тот факт, что соревновательный процесс позволяет комплексному выявлению многих психических качеств, причем некоторые поддаются коррекции, а другие лишь незначительно изменяются даже при продолжительном направленном воздействии. В связи с этим обстоятельством индивидуализация деятельности должна быть такова, чтобы недостаточное развитие отдельных качеств не являлось помехой в достижении высокого результата.

Выявление сбивающих факторов необходимо не только для того, чтобы определить основное направление психологической подготовки и ее промежуточные этапы, но и для выбора средств психотренинга.

Тренировка спортсмена на этапе углубленной специализации связана с большими нагрузками. Этот факт требует особо пристального внимания тренеров в связи с интенсивными возрастными изменениями, характерными для юношей и девушек. Большие объемы и высокая интенсивность тренировочного процесса способствуют переходу организма, как биологической и сложноорганизованной психической системы, на более высокий уровень обеспечения спортивной деятельности.

Как показала эволюция живых организмов, только экстремальные (предельные) условия среды являются стимулом для качественных изменений всех биологических систем, включая и человека. Поэтому и экстремальность соревнований, и очень большие требования тренировки, и уникальность самих фехтовальщиков являются тем плацдармом, на котором проявляются предельные возможности человеческого организма.

Долговременные адаптационные изменения, которые необходимы для успешного выполнения специализированной деятельности, связаны с изменениями в структуре рибонуклеиновой кислоты. В результате повышаются мобилизационные возможности, экономизируется функционирование систем обеспечения этой деятельности. Спортсмен должен привыкнуть к неприятной мысли, что процесс адаптации бывает болезненным. Он связан с разными трудностями, болями в мышцах, во всем теле, с преодолением усталости.

В этом состоянии фехтовальщик часто раздражается идет на конфликт. Но от этого никуда не денешься. В таких условиях тренер и фехтовальщик должны помогать друг другу, быть едины. Это время долгих бесед и внушений. Для укрепления единства тренер может использовать некоторые пути воздействия:

1. научить спортсмена радоваться преодолению слабостей, позитивному отношению к большим нагрузкам на тренировках;
2. учить спортсмена анализировать свою деятельность, понимать насколько она нужна для улучшения спортивного мастерства, как ее результаты могут быть использованы в следующей соревновательной деятельности;
3. научить находить мотив для победы в преодолении себя не избегать неудач, усталости и боли; развивать честолюбие, желание быть первым;
4. отработать формулу мотивационной защиты: «я тренируюсь не только ради себя, но и ради тех, кто мне дорог»;
5. обучать спортсменов способам:

а) позитивных самоубеждений и самонастройки;

б) аутотренингу, как средству восстановления, мобилизации и специальной психорегуляции состояний.

Успешно использовать все средства психотренинга возможно при положительном отношении спортсмена к нагрузкам. Основным условием формирования такого отношения является осознание необходимости и правильности таких нагрузок.

К такому осознанию спортсмен должен прийти сам. Неопределенность у любого человека может вызывать тревогу. Если спортсмен не понимает, зачем нужно так интенсивно и много тренироваться, если он не понимает необходимость средств применяемых тренером, то и положительного эффекта не будет. У него сформируется отрицательное отношение к нагрузкам, и выполнение различных видов тяжелой тренировочной работы будет связано с повышенным уровнем психического напряжения.

Чтобы избежать этого, тренеру следует не только поставить конкретную и реальную цель, но также разъяснить, как она может быть достигнута. Постоянно убеждать в том, что она может быть достигнута только в результате такой, а не иной работы. И обязательно, подчеркнуть исключительность его личности.