**Тренер-преподаватель**

 **МБУДО СШОР №13 ВОЛГАРЬ**

 **Иванов Сергей Анатольевич**

 **Методы специальной психологической подготовки фехтовальщиков**

Метод регулирования психической напряженности.

 Метод регулирования психической напряженности, применяется в «ударном» микроцикле при проведении контрольных соревнований и в период заключительного микроцикла.

Справедливо считается, что контрольные соревнования должны моделировать условия предстоящих основных соревнований и поэтому обеспечивать высокий уровень психического напряжения и мотивации. В связи с этим чаще всего они проводятся по формуле предстоящих соревнований с привлечением сильных и неудобных соперников, с «жестким» судейством и ответственностью за результат выступления.

В зависимости от задач подготовки и свойств темперамента тот иди иной фехтовальщик может намеренно ставиться в стрессовые условия, имеющие различную степень воздействия на его психическое состояние. Таким образом может быть достигнут определенный уровень привыкания спортсмена к стрессовым ситуациям соревнований.

Для повышения уровня психического напряжения фехтовальщика в тренировочных занятиях могут быть использованы те же приемы моделирования психотактических условий боевых взаимодействий, которые описаны в общей психологической подготовке. Разница лишь в том, что в процессе общей психологической подготовки тренер использует эти приемы в работе со всей группой; при подготовке к конкретным соревнованиям применение этих средств индивидуализируется. Одни спортсмены нуждаются в большей нагрузке, другие в меньшей. То, что хорошо для одних, может совсем не подходить другим.

Накануне соревнований типичными являются три реакции ожидания: оптимальная боевая готовность, тревожность, излишняя самоуверенность. Понятно, что две последние требуют коррекции со стороны тренера и спортсмена. Принципиальная разница этих коррекций в том, что тревожные нуждаются в поддержке и в укреплении опор мастерства, а самоуверенные – должны в процессе подготовки потерять свою приставку «само».

То, что говорилось о моделировании соревновательных нагрузок и повышении уровня психической напряженности при подготовке к соревнованиям может быть полезно, но может нанести большой вред. В зависимости от уровня готовности спортсмена и его психических реакций на предстоящие соревнования в заключительном микроцикле тренер варьирует интенсивность и объем тренировочных нагрузок, стараясь создать у спортсмена чувство готовности.

Если накануне соревнований спортсмен не уверен в себе, то он нуждается в поддержке. И эта поддержка не столько похлопывание по плечу, сколько факты, показывающие ему, что он находится в состоянии показать высокий результат. Повышение психической напряженности может привести к обратному результату. Поэтому для таких спортсменов лучше создать комфортные условия, в которых у них все получается: выбор соответствующих партнеров, направленность индивидуальных уроков, результаты тестирования и тому подобное. Фехтовальщик должен сам удостовериться, что находится в состоянии готовности к достижению высокого результата.

На этом этапе подготовки к соревнованиям тренер стремится к тому, чтобы сформировать и сохранить у фехтовальщиков оптимальный уровень возбуждения. Нельзя давать мыслям спортсмена увлечь его в направлении, в котором развивается чувство неуверенности в своих силах, а в связи с этим и боязнь поражения.

Одним из приемов, позволяющих решить эту проблему, не влияя на содержание процесса технико-тактической подготовки, может быть укрепление «внутренних опор» в оценке фехтовальщиками своего мастерства.

Такими «опорами» могут быть уверенность в своей обороне во время боя, в своевременности реагирования, в разнообразии репертуара

технико-тактических действий, в хорошем чувстве боя.

Для формирования такой уверенности многие тренеры на заключительном этапе подготовки отказываются от изучения новых элементов или работы над недостаточно усвоенными действиями. В индивидуальных уроках они сосредотачивают внимание на совершенствовании тех действий и комбинаций, которые хорошо усвоены спортсменом.

Удовлетворение от того, что все действия выполняются безошибочно, а также положительная оценка тренера, способствуют формированию у спортсменов чувства относительной стабильности.

Варьируются объемы и интенсивность этих уроков тренер может давать их спортсмену вплоть до дня соревнований. На соревнованиях такой урок к тому же служит настройке специализированных чувств (оружия, времени, дистанции) к предстоящим боям и помогает спортсмену почувствовать себя более уверенно. Особенно полезна такая работа с высокотревожными фехтовальщиками.

Метод десенсибилизации. Формирование мотивации достижения с помощью создания и усвоения формулы боя. Эта формула представляет тщательно подобранную фразу, всего несколько слов, проговаривание которых должно способствовать возникновению лучшего психического состояния спортсмена во время соревнований. Найти в себе такую фразу очень непросто, потому что она должна действовать как какое-то заклинание от страхов и сомнений. Она нужна не только для достижения оптимальной боевого состояния, но и для поддержания этого состояния во время соревнований.

Проблема выбора и отработки формулы боя становится очень важной и актуальной в работе со спортсменами высокой квалификации. Но в конечном счете эту формулу фехтовальщик подбирает сам, стараясь найти свои собственные слова, которые ему близки и, проговаривая которые, он будет чувствовать то состояние, к которому стремится.

Принято считать, что эта формула может быть известна только спортсмену. Она должна быть многократно апробирована в тренировочных и соревновательных боях: каждое ее проговаривание должно быть связано с прочувствованием ожидаемого боевого состояния.

Когда фехтовальщик овладеет формулой боя, он сможет успешно применять ее для регуляции своего психического состояния в критических ситуациях соревновательной борьбы.

Деактуализация предстоящих соревнований и наиболее опасных противников.

Известно, что накануне соревнований спортсмены начинают субъективно оценивать их значимость и силу основных конкурентов. Чаще фехтовальщики завышают значимость соревнований, им начинает казаться, что проигрыш в них связан с потерей многого в жизни. Противники тоже представляются значительно более сильными, чем они есть на самом деле. Спортсмен начинает вспоминать о своих проигрышах и не думает о том, как следует ему в этих соревнованиях фехтовать.

Задача тренера состоит в том, чтобы уравновесить «чашу весов». Для этого в беседах со спортсменом накануне соревнований он намеренно занижает их значимость, объясняет ему, что это не последние соревнования в его жизни и подчеркивает, что уверен в том, что они подготовились хорошо. Если соревнования ответственные, то выполнить эту задачу тренеру очень непросто. Он сам находится в состоянии предсоревновательной тревожности. Убеждать фехтовальщика в том, что соревнования совсем не важны, может показаться ему просто бредом. Наоборот, кажется, что спортсмен недостаточно серьезно относится к предстоящему турниру и его надо чуть-чуть «подкрутить». Часто такая «подкрутка» приводит к срыву. Все опытные тренеры это знают, но не всем удается управлять собой.

Много лучше, если тренер ставит перед фехтовальщиком задачу показать такой результат, который ему наверняка доступен. Можно не сомневаться в том, что спортсмены с высоким уровнем притязаний все равно будут стремиться к достижению максимального результата. В то же время эта коррекция цели, осуществляемая тренером, может успокоить спортсмена и оказать положительное воздействие на его состояние на этапе предсоревновательной подготовки.

Непосредственно перед соревнованиями тренер еще раз меняет установку, переориентируя спортсмена от ожидаемого результата выступления на соревнованиях к качеству фехтования и конкретным схемам борьбы. Аналогичным образом происходит занижение силы основных конкурентов. При каждом удобном случае тренер подчеркивает сильные качества фехтовальщика и слабые стороны противников, напоминая ему не только те соревнования, в которых он их побеждал, но и как он это делал. В результате тренер наговаривает спортсмену план ведения боя с тем или иным противником.

Мысленная тренировка. Большим подспорьем всем, рассмотренным выше приемам является мысленная тренировка фехтовальщика, которая помогает ему регулировать свои реакции и психические состояния, связанные с предстоящими соревнованиями. Она основана на создании ярких представлений того, что должно произойти и представляет не что иное, как один из вариантов идеомоторной тренировки. Чем отчетливей эти представления, тем лучше. Для успеха требуется ясное видение ситуаций и условий соревнований, сосредоточенность и включенность спортсмена в этот процесс. Тому, что это функционирует, достаточно примеров, вспомнив хотя бы Густава Флобера, который описывая в своем романе «Госпожа Бовари» сцену отравления главной героини, отчетливо ощущал привкус мышьяка во рту. К счастью, эта иллюзия его не погубила.

В чем заключается эта мысленная тренировка? Приблизительно за неделю до начала соревнований тренер очень подробно проговаривает со спортсменом условия их проведения, особенности борьбы в каждой ступени, основных соперников и их манеру ведения боев.

После этого спортсмен приступает к самостоятельной работе: в свободное от тренировки и других занятий время он находит возможность, чтобы его никто не отвлекал, принимает удобную позу (сидя или стоя) расслабляет мышцы и погружается в контролируемую сознанием дремоту.

В этом состоянии он старается мысленно увидеть себя в обстановке предстоящих соревнований и ощутить оптимальное боевое состояние. Поддерживая в себе это состояние, фехтовальщик представляет план борьбы с основными противниками в каждой ступени соревнований, самих противников, спортивный зал, судей и тому подобное. Если во время такого сеанса мысленной тренировки спортсмен начинает переживать все перипетии борьбы – это хорошо, но если это приводит его в состояние эмоционального возбуждения, ему следует прекратить сеанс, успокоиться и начать сначала: погрузить себя снова в дремотное состояние и снова «пропускать» через сознание ситуации предстоящих соревнований и своего участия в них. Такие упражнения следует повторять до тех пор, пока спортсмен не будет чувствовать себя во время мысленной тренировки совершенно уверенно. Мысленное включение и переживание необходимо для достижения тренирующего эффекта.

В дальнейшем, тренирующий эффект достигается тем, что спортсмен, настраивая себя мысленно на свое оптимальное боевое состояние, постепенно вводит те помехи или ситуации, которые обычно вызывают у него эмоциональную реакцию. Сначала это незначительные помехи-раздражители, по мере привыкания к ним число и «сила» их возрастает.

При овладении этим методом саморегуляции сеансы мысленной тренировки продолжаются несколько минут. Их рекомендует проводить несколько раз в день. Если для спортсмена характерен повышенный уровень тревожности и ему трудно контролировать свое эмоциональное состояние, мысленную тренировку следует начинать раньше – за 10 – 12 дней до соревнований, а введение стресс-факторов осуществлять более осторожно.

Психологическое секундирование. Отдельное место занимает психологическое секундирование, которое включается и в тренировочный, и в соревновательный процесс, но начинает проводится еще накануне соревнований. Оно представляет определенный набор приемов, с помощью которых тренер воздействует на состояние спортсмена для уравновешения его эмоционального состояния и достижения того, что принято называть уровнем оптимального возбуждения и настроя на борьбу.

Планирование и проведения секундирования является следствием диагностики как свойств личности и темперамента спортсмена, так и его ситуативного состояния. Средства психологического секундирования могут быть вербальные, а также невербальные (индивидуальные уроки, массаж, специально подобранные тонизирующие или успокаивающие упражнения).

Решающее значение имеет авторитет тренера, его способность чувствовать состояние спортсмена и умение им управлять. Например, опытным тренерам хорошо известно, что накануне соревнований многие фехтовальщики становятся легко внушаемыми, и они это успешно используют, осуществляя секундирование иногда даже не будучи на соревнованиях.