

УДК: 153.2

**PSYCHO-PEDAGOGICAL PREPARATION FOR COMPETITIONS
ПСИХО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ****Gilev G.A. / Гилев Г.А.***d.p.s., prof. / д.п.н., проф.*

ORCID: 0000-0002-8906-1568

SPIN: 9003-5086

*Moscow Pedagogical State University,**Moscow, st. Malaya Pirogovskaya, 1, 119991**Московский педагогический государственный университет,**Москва, М.Пироговская, 1, 119991**Moscow Polytechnic University, Russia, Moscow, B. Semenovskaya, 38, 107023,**Московский политехнический университет,**Россия, Москва, Б. Семеновская 38, 107023***Vladykina V.V. / Владыкина В.В.***graduate student**Moscow Pedagogical State University,**Moscow, st. Malaya Pirogovskaya, 1, 119991**Московский педагогический государственный университет,**Москва, М.Пироговская, 1, 119991***Gladkov V.N. / Гладков В. Н.***Center for Sports Innovative Technologies and Training**of National Teams of the Department of Sports and Tourism of Moscow;**Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд**Департамента спорта и туризма города Москвы;***Pleshakov A.A./ Плешаков А.А.***assistant professor**Moscow Polytechnic University, Russia,**Moscow, B. Semenovskaya, 38, 107023,**Московский политехнический университет,**Россия, Москва, Б. Семеновская 38, 107023*

Аннотация. В работе показана целесообразность психо-педагогических воздействий на этапе подготовки спортсменов к основным соревнованиям. Эти воздействия при последующем аутотренинге способствуют формированию характера спортсмена, способного показать свой лучший результат в условиях высокой конкуренции на ответственных соревнованиях.

Ключевые слова: установка, формирование характера, волевые качества, результативность.

Введение.

Одним из основных факторов достижения своего лучшего результата в условиях соревновательного стресса при прочих равных возможностях атлетов является мобилизация психической готовности [3].

В экстремальных ситуациях соревнований психологическую готовность спортсменов, по мнению исследователей, обуславливают индивидуально-психологические качества, среди которых: высокий уровень поведенческой регуляции, нервно-психическая устойчивость, гибкость мыслительных процессов, низкий уровень тревожности и патопсихологических свойств личности, высокий уровень личностного адаптационного потенциала [1].

Проведенные опросы тренерского состава и практический опыт показывают, что психологические и педагогические методы, направленные на мобилизацию предстоящей соревновательной деятельности (предстартового состояния) атлета, крайне редко используются в практической работе тренера в процессе тренировок и в период восстановления после физической нагрузки.

В отсутствие специализированной подготовки появляются неконтролируемые самим спортсменом физиологические реакции и элементы поведения, как правило, неосознанные им, которые приводят к снижению спортивного результата. При этом следует учесть то обстоятельство, что следствием чрезмерного нервно-эмоционального напряжения при сопутствующих высоких тренировочных нагрузках, как отмечается в работах специалистов, возникает возможность развития патологических явлений, таких как нервное перенапряжение, истероидные состояния, срыв адаптации, аутоиммунные реакции гуморального и клеточного типа с последующим развитием стрессорной кардиомиопатии [2].

Во избежание патологических нервно-эмоциональных напряжений в предсоревновательный период и с целью формирования состояния спортсмена, как спортсмена-победителя нами была предпринята попытка использования психологических и педагогических методов воздействия на спортсмена с учетом его индивидуальных психических особенностей.

Формирование состояния спортсмена, как спортсмена-бойца на предсоревновательном этапе и победителя непосредственно на ответственных стартах, явилось основной **задачей** нашего исследования. В то же время, когда речь идет об ответственных соревнованиях при высокой конкуренции соперничества, на передний план выдвигается проблема улучшения результативности за счет снятия чрезмерного нервно-эмоционального напряжения и достижения максимально возможного уровня психического состояния спортсмена-победителя.

Общая характеристика и результаты исследования.

Известно, что тренировочный процесс в предсоревновательном периоде связан с выполнением большого объема физических нагрузок. При правильно спланированном тренировочном процессе спортсмен в соревновательный период вступает, как правило, физически и технически отлично подготовленным. Нередко в контрольных тестированиях показывает свои рекордные результаты, которые нередко не может превысить и даже повторить в условиях главного старта. Причиной этого явления, как правило, является отсутствие должной психо-педагогической подготовки. В соревновательном периоде психические возможности спортсменов выступают на первый план, по мнению специалистов, занимают ведущее место в успешном выступлении на соревновании. Часто это является основным фактором, лимитирующим достижение индивидуального наивысшего спортивного результата [5].

При систематических удачных выступлениях на соревнованиях у спортсмена может сформироваться предстартовое эмоциональное состояние, которое позволяет уверенно с боевым настроем выходить на старт очередного соревнования. Однако, как показывает практика, такое формирование боевого

предстартового настроения можно наблюдать в исключительных случаях. При неудачном выступлении, в том числе, когда не достигнут планируемый результат на соревновании, часто у спортсменов формируется психологическое состояние отрицательного настроения к последующим состязаниям или страх соревноваться в условиях жесткой конкуренции, или с конкретными соперниками. При повторных «стартовых срывах» увеличивается негативное стрессовое воздействие на спортсмена. Несмотря на отличную физическую, техническую и функциональную подготовленность спортсмена, пониженная психическая устойчивость или повышенная тревожность не позволяют ему достигнуть на соревновании своего лучшего результата [6].

В педагогическом эксперименте с пловцами высокой спортивной квалификации, у которых были отмечены случаи, связанные с психологическими проблемами (боязнь, настороженность в отношении ответственных стартов; неуравновешенность психических процессов; беспокойный сон и т.п.), в трехнедельный период перед ответственными соревнованиями была проведена психо-педагогическая подготовка, направленная на обучение спортсменов методам самостоятельной коррекции формирования настроения на превышение своих рекордных достижений в условиях жесткой конкурентной борьбы.

Для определения сниженных узловых аспектов акцентуации, зон рефлексии и негативных предстартовых состояний использовались методы интервьюирования и психологического тестирования. Полученные результаты легли в основу выработки индивидуальных стратегий воздействий на спортсмена средствами суггестивных методов, в том числе формирования индивидуального набора доминант с постоянно действующими и всплывающими установками [4]. Большую долю в формировании бойцовского характера спортсмена-победителя отводилось формированию умения самостоятельной психологической коррекции [6, 4].

Психопедагогические воздействия на формирование боевого состояния спортсменов проводились в виде групповых и индивидуальных бесед. Совокупность педагогических воздействий осуществлялась по схеме: психотерапевтическое внушение → гетеротренинг → аутоотренинг. При всех формах педагогических и психологических воздействий на спортсменов акцентировалось внимание на формирование волевых качеств, мотивации и настроения на показание лучшего для каждого пловца результата в конкурентной борьбе с равными соперниками.

В результате, все испытуемые в условиях ответственных соревнований на водных дорожках показали свои лучшие результаты после проведения педагогического эксперимента. Все спортсмены в период проведения всероссийского соревнования, по результатам опроса, отметили отсутствие тревожности и уравновешенность в момент старта, уверенность в свое рекордное достижение, преодолевали дистанцию намного легче, в сравнении с предыдущими стартами.

Выводы.

1. Выявлена целесообразность проведения со спортсменами высокой квалификации предстартовых психо-педагогических воздействий, направленных на мобилизацию волевых качеств, характеризующих бойцовское состояние спортсмена-победителя.

2. Использование психологических и педагогических методов формирования характера спортсмена-победителя в предсоревновательном периоде, с учетом его индивидуальных психических особенностей способствует повышению результативности в условиях высокой соревновательной конкуренции.

Литература

1. *Бобринцев А.А.* Психологические особенности личности спортсменов – представителей силовых единоборств с различным уровнем психической готовности // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – № 1. – 2009 – С. 10-14.

2. *Василенко В.С.* Стрессорная кардиомиопатия у высококвалифицированных спортсменов (патогенез, ранняя диагностика): дис. ... д-ра. мед. наук / В.С. Василенко. – СПб. : ГОУВПО Военно-медицинская академия, 2012.

3. *Гилев Г.А.* Проблемы оптимизации процесса подготовки спортсменов высокого класса / Г.А. Гилев, И.В. Уголькова // Материалы VII международного национального конгресса «Современный Олимпийский спорт и спорт для всех». – М. : СпортАкадемПресс. – Т. 3. – 2003. – С. 156-157

4. *Гладков В.Н.* Психопрессинг лидерства: к вопросу о модификации личности: опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений / В.Н. Гладков. – М.: Советский спорт, 2007. – 187 с.

5. *Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта. Учеб. пособие. / Г.Д. Горбунов. – М. : Советский спорт, 2012. – 312 с.

6. *Гринь Е.И.* Психическое выгорание в спорте: теоретические модели и причины феномена / Е.И. Гринь // Человек. Сообщество. Управление. – №4 (73). – 2009. – С. 68 - 75.

Abstract: The paper shows the appropriateness of psycho-pedagogical influences at the stage of preparation of athletes for the main competitions. These effects during subsequent auto-training contribute to the formation of the character of an athlete who is able to show his best result in conditions of high competition in important competitions.

Key words: attitude, character formation, volitional qualities, effectiveness.

Отправлено 27.02.2020