МБУДО Верхнеднепровская ДЮСШ

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ**

 тренер- преподаватель по борьбе дзюдо

 Нуриев Руслан Анварбикович

 Давно доказано, что удачное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности. Для того чтобы реализовать в полной мере свои физические, технические и тактические способности, навыки и умения, спортсмену необходимо психологически готовиться к определенным условиям спортивной деятельности. Лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях.

Психологическая подготовка спортсменов является одной из основных проблем спортивной психологии.

Психологическая подготовка – это процесс формирования, закрепления и активизации готовности личности, коллектива к определенному виду деятельности или выполнению задачи.

Психологическое обеспечение подготовки дзюдоистов предусматривает адаптацию к деятельности, в новых соревновательных условиях, которые существенно отличаются от тренировочных условий.

В процессе психологического обеспечения подготовки юных дзюдоистов осуществляется перевод их на более высокий уровень их деятельности. Этот вид подготовки должен осуществляться в соответствии с положениями, накопленными в отечественной психологии, педагогики, теории физического воспитания и спортивной тренировки. Проблемой такого рода является поиск путей, средств и методов управления психологической подготовкой дзюдоистов с целью обеспечения психологической подготовленности к конкретному соревнованию.

На практике осуществляются два типа психологической подготовки спортсменов к соревнованиям – общая психологическая подготовка и специальная.

 **Психологическая подготовка юных дзюдоистов**.

Под психологической подготовкой дзюдоистов понимается организованный, управляемый процесс реализации их потенциальных психологических возможностей в объективных результатах.

*Общая психологическая подготовка*. Она тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. Общая психологическая подготовка решает задачи психологического воздействия на спортсмена. Эти задачи, которые направлены на формирование и развитие спортивно важных психических качеств, способствуют обучению специальным приемам психической саморегуляции для адаптации к экстремальным условиям. Общая психологическая подготовка служит целям совершенствования умения управлять собой, повышению соревновательной надежности, а значит и достижению стабильных, высоких результатов.

Общая психологическая подготовка – в обобщенном виде представляет психологическую адаптацию дзюдоиста к нагрузкам. Реализуется в 2 направлениях:

1) предполагает обучение дзюдоистов приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях. К нему относятся: способы саморегуляции эмоциональных состояний; концентрации и распределения внимания, мобилизации организма на проявление максимальных волевых и физических усилий;

2) предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательного противоборства (к конкретному соревнованию).

В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется: – спокойствием спортсмена в экстремальных ситуациях; – уверенностью спортсмена в себе, в своих силах; – боевым духом спортсмена.

*Специальная психологическая подготовка* к соревнованиям направлена, прежде всего, на формирование готовности дзюдоиста к соревновательной деятельности. Очень важно, чтобы планируемый дзюдоисту результат в данных соревнованиях соответствовал его подготовленности, иначе повысится значимость соревнований и усилится эмоциональная возбудимость.

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих задач: формирование у дзюдоистов психологических «внутренних опор», определяющих уверенность в собственных силах; преодоление психологических барьеров, снижающих эффективность двигательной деятельности, особенно тех, которые возникают в противоборстве с конкретным соперником; психологическое моделирование условий предстоящего противоборства, включающее эмоциональную самонастройку; создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием. Психологическая подготовка организуется на всех этапах тренировочного процесса дзюдоистов.

В качестве средств психологической подготовки спортсмена чаще всего используются:

1) Формирование мировоззрения. Наиболее важной и одновременно сложной проблемой является формирование мотивов спортивной деятельности, в том числе мировоззрения как наиболее стойкого мотива. Осуществляется это посредством становления и развития современных взглядов на культурно – исторические корни спорта вообще, а так же избранного вида, и формированием собственных принципов и взглядов спортсмена, команды, тренера по всем вопросам совместной деятельности. У тренера, в любом виде спорта, всегда найдется возможность для доверительного общения, бесед, убедительных примеров и аналогий. А также для справедливого обоснования приказов, совместных со спортсменами размышлений, для побуждения и выслушивания рассуждений, для вдумчивого и многогранного регулирования целей, для аргументированного вероятностного прогнозирования успеха на предстоящих соревнованиях, для выявления мотивов спортсмена, которые могут быть задействованы, в той или иной ситуации.

2) Внушение и самовнушение. С помощью гипнотизера (внушение) или самоприказов в особом состоянии (самовнушение) спортсмен добивается необходимых изменений в состоянии психики. Чаще всего внушение и самовнушение используется для достижения необходимых состояний: – сна перед ответственным стартом, – отдыха в промежутках между попытками, – акцентирования собственных достоинств и недостатков соперников и т. д.

Внушение и самовнушение обычно проводятся в форме:

-гетеротренинга (с помощью гипнотизера),

- аутотренинга (психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка, идеомоторная тренировка),

-в форме сюжетных представлений (какого то особого соперника, места, где будут проходить соревнования, определенных действий судьи),

- «репортажа» в полусне (где тренер ведет условный репортаж с соревнований),

- повторения клятв перед встречей,

- с помощью «наивных» методов (талисманов, всевозможных примет, «счастливой» одежды и обуви).

Нужно отметить, что не все спортсмены способны к внушению, поэтому использование этих средств должно быть индивидуально.

3) Подготовка участием в деятельности – это наиболее разностороннее, но не всегда достаточно учитываемое и поддающееся оценке средство психологической подготовки спортсменов и команд. Как тренер, так и спортсмен должны следить за волнообразным характером нагрузок, за их цикличностью, должны работать над техникой движений, и при этом постоянно соотносить свои действия с условиями участия в предстоящих соревнованиях. Иногда тренер и спортсмен должны до мельчайших деталей разрабатывать арсенал действий соревновательных ситуаций, готовить возможные варианты действий. Очень часто тренировки проводятся по схеме максимального приближения к обстановке соревнований.

4) Контроль и самоконтроль. В спортивной практике значительное место уделяется получению информации о параметрах и результатах действий, в том числе и по ходу их выполнения. Это специально организованное наблюдение или самонаблюдение является частным случаем исследовательской деятельности тренера и спортсмена, предметом педагогического общения. Психическое развитие, достигаемое в результате контроля и самоконтроля, выражается в более высокой осознанности действий, в двигательной поведенческой культуре спортсмена. Контроль и самоконтроль осуществляется в форме:

– дневников;

– отчетов по памяти о тренировочных соревновательных ситуациях;

– выставления оценок тренером и спортсменом по промежуточным и итоговым параметрам тренировки;

– приборного контроля и видеозаписи;

– наблюдений за эмоциональными проявлениями (смеха, гнева), а также за настроением, самочувствием, желанием работать, тревожностью, бессонницей.

5) Физиотерапевтические, аппаратные психофармакологические средства.

 Достаточно широко используются в спорте высших достижений и в меньшей мере в работе с юными спортсменами.

Цели этих средств: снятия психического напряжения, снижение болезненных ощущений в опорно-двигательном аппарате, улучшение настроения, повышения адаптационных возможностей организма по отношению к нагрузкам.

Назначение и дозировка этих средств обычно зависит от индивидуальных особенностей спортсменов, и обязательно согласуются со специалистами спортивной медицины и психологами.

К числу указанных средств относятся: сауна, массаж, гидромассаж и электромассаж, бассейн, функциональная музыка, аппараты электроанальгезии и электронаркоза, психотропные, фармакологические средства (транквилизаторы, антидепресессанты, психостимулятор, ноотропы, адаптогены).

**Формы психологической подготовки**:

-выработка ритуала предсоревновательного и предстартового поведения;

-секундирование (специально организованное управление поведением спортсмена непосредственно перед стартом или поединком);

-идеомоторная тренировка (использование представления о движениях непосредственно перед их выполнением);

-выработка навыков переключения с одного вида деятельности на другой или отключения от навязчивых форм деятельности; моделирование соревновательных ситуаций в полном или частичном объеме;

-адаптация к условиям и режиму предстоящих соревнований (по времени, климатическим и погодным условиям, условиям размещения участников и т. п.).

Психологическая подготовка очень важна в юном возрасте, она является неотъемлемой частью тренировочного процесса, но не многие хотят с этим работать. Поэтому необходимо внедрять комплексы тренировочных занятий, направленных на развитие психологической готовности к соревнованиям юных дзюдоистов.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности

спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта,

психологических функций и психомоторных качеств. Следует использовать

все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей,

необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной

всесторонне развитой личности.

Возраст 10-12 лет относится к этапу начальной подготовки, это первоначальная фаза тренировочной деятельности дзюдоистов на котором проводится отбор спортсменов для дальнейшего ориентира на будущее в спорте, целеполагание на будущее спортсмена, определение его физических

качеств, и именно в этом возрасте следует уделять больше времени психологической подготовке.