**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**КУМЫЛЖЕНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

**ИМЕНИ ДВУКРАТНОГО ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА И.В. БУГАЕНКОВА**

**КУМЫЛЖЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Методическая разработка**

 **«МЕТОДИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**СПОРТСМЕНА - ЕДИНОБОРЦА»**

**Разработчик:**

**Иванов Александр Викторович**

**тренер-преподаватель**

**высшей квалификационной категории**

**ст. Кумылженская**

**2024**

**Этапы психологической подготовки**

Спортсмен обычно всю спортивную жизнь активно участвует в соревнованиях. При этом его психическая настроенность в тренировочные дни отличается от той, которая бывает в предстартовом и стартовом состоянии. В предстартовом и стартовом периоде идет практическая реализация всей предшествующей психологической работы.

Боевая психологическая подготовка подразделяется на 4 этапа:

* Подготовительный;
* предсоревновательный (предбоевой);
* соревновательный (боевой);
* заключительный.

**Подготовительный этап**

Является основным и самым продолжительным. Он не имеет специфических особенностей. Тут отрабатываешь в совершенстве всю психологическую подготовку. А в боевом и предбоевом периоде практически применяешь все то, чему ты научился на мирном этапе.

**Волевая подготовка:** Воля (сила воли) – сознательные усилия, направленные на преодоление препятствий на пути к определенной цели. Воля всегда проявляется в преодолении «не могу» и «не хочу» через «надо». Быть волевым – означает повседневный труд в преодолении самого себя. Невозможно вселить волю самому себе или кому-нибудь. Она не внушается, ее всегда следует тренировать.

**Решительность** – это волевое качество, которое выражается в способности человека своевременно и без лишних колебаний принимать достаточно обоснованные решения. Обдуманно проводить их в жизнь.

**Самообладание** – это умение сдерживать отрицательные проявления и переживания: раздражение, страх, панику, гнев, ярость и т.д. воля регулирует поведение.

**Воля является последним фактором, который обеспечивает окончательное подавление страха и проведение атаки.**

Для того, чтобы тренировать волю, необходимо совершать волевые действия, которые неинтересны, но полезны и необходимы, не легки, но выполнимы.

**Преодоление боли.**  Об одной из форм проявления силы воли следует поговорить особо. Речь идет об умении переносить боль или терпеть. Боль - физическое страдание, которое мы чувствуем и осознаем. Она является сугубо индивидуальным свойством.

**Страх перед болью усиливает саму боль.** Боль может уменьшаться, если внимание будет сосредоточено на другом сильном переживании, например спортивной злости. На уровень боли влияет также врожденная болевая чувствительность. Какое количество боли было получено, такое же тот час будет доставлено по нервным импульсам в мозг.

Уже от состояния нашей психики будет зависеть уровень переживания боли. Целиком закодировать себя от боли невозможно. Правда азарт боя может уменьшить страдания, но тяжелые травмы все равно сопровождаются сильной болью. Как следует из вышеперечисленного, боль внешне может проявиться в общей двигательной активности, беспокойстве, соответствующей мимике и плачем. Эти проявления очень способствуют повышению агрессивности со стороны противника.

Не6обходимо научиться переносить болевые ощущения, что достигается только волевым усилием. Нужно не только терпеть боль, но и всячески скрывать ее от противника. На фоне такой внешней маскировки происходит овладение собой – самообладание.

**Предсоревновательный этап**

Он начинается с объявления повышенной боевой готовности и заканчивается с началом боевых действий. Укрепление духовных сил и повышение боеготовности – главная цель готовности к бою. Устранение отрицательных переживаний. Главную позицию в них занимает страх. Иначе можно сказать, что задача психологической подготовки в этом периоде заключается в подавлении страха и созданием боевого настроения. **Страх, - это как огонь. Будешь его контролировать – он будет греть, если нет – сгоришь!**

В борьбе со страхом используются следующие моменты:

* дезактулизация переживаний;
* боевая психорегулирующая тренировка;
* отвлечение;
* внутренняя мобилизация.

**Дезактулизация переживаний (барьер)**. Пусковыми механизмами страха являются:

* переоценка (как и недооценка) противника;
* незнакомость или его наоборот большая известность;
* неожиданность.

Теперь разберем дизактулизацию в последовательности. В предвидении боя твои мысли невольно сосредоточиваются на образе предполагаемого противника. Он представляется огромного роста, очень сильным и злым. Такие мысли появляются на фоне волнующей тревоги. Если такое состояние затягивается, то переживания нарастают до уровня страха. Параллельно может идти процесс самоуничтожения – недооценка своих возможностей. Если с этими переживаниями ты не справился, то психологический поединок ты уже проиграл. Для того, чтобы этого не произошло, нужно с помощью логических доказательств развенчать надуманный образ непобедимого противника.

Дезактуализация основывается на логически-обоснованных рассуждениях. Например: «Противник тоже живой человек. Он совсем не обязательно должен быть сильнее, злее и решительнее меня. Ему тоже свойственны сомнения и могут сдать нервы. Между нами не может быть решающей разницы в силе. Следовательно, его победа не обязательно предрешена. Чем больше у меня сомнений, тем больше я проигрываю ему в заочном психологическом поединке. Хватит! Пусть он сейчас изнуряет себя страхом! Как я зол! как я зол!» Это конечно примерная схема боя с неизвестным противником. Если противник известен – вводи необходимые дополнения. Попробуй создать себе такой стимул, при котором вы готовы пойти до конца. Лучшим способом устранения незнакомости яв-ся рекогносцировка и проигрывание ситуации на местности. Необходимо реально увидеть и почувствовать обстановку, на месте попытаться предвидеть все неожиданное. Варианты «неожиданности» рассматриваются на спецподготовке.

**Боевая психорегулирующая тренировка** на этом этапе идет ее практическое применение. Отрицательные переживания устраняются барьером №2, то есть психоэмоциональной нейтрализацией. «Незнакомство» можно предугадать или обосновано предвидеть в представлениях.

**Отвлечение.** Отвлекаться от переживаний необходимо на интересный, увлекательный, захватывающий вид деятельности, который полностью поглощает твое внимание. Лучше отвлекаться после дезактуализации и БПТ, когда страх подавлен  или сведен к минимуму. Примерами отвлечений могут быть: кроссворды, игры, чтение, видеофильмы и др. свой способ отвлечения каждый подбирает индивидуально.

**Внутренняя мобилизация.** Цель ее заключается в укреплении бойцовских качеств и создании боевого настроения. Это достигается следующими путями:

* оптимистическая психологическая подготовка (ОПП);
* боевая психорегулирующая тренировка (БПТ)  ОПП является продолжением дезактуализации.

В отличие от нее, внимание сосредотачиваешь на своих положительных качествах. БПТ представлена в данном случае оптимистическим представлением и сюжетным воображением, а также самокодированием. Стараешься мысленно представить предстоящий бой с обязательной твоей победой. Необходимо репетировать успех, и только успех, чтобы он стал реальным и привычным. Говоря о предбоевом этапе, необходимо сказать о программе подготовительных действий и об оптимальном боевом состоянии.

**Программа подготовительных действий** (мероприятий) – сформировавшееся последовательное поведение на этом этапе. Готовишь себя к бою в той привычной последовательности, которая сложилась на опыте участия в соревнованиях. Такое отождествление не идеальное, но реальное. Такая постоянная последовательность поведения придает собранность, организованность, сосредоточенность, обыденность, уверенность.

**Введение в оптимальное боевое состояние**. Заканчивается предбоевой этап полной боевой подготовленности, когда в полном снаряжении ожидаешь поединка. В это время необходимо вводить себя в оптимальное боевое состояние. Теперь разберем подробно, как вводить себя в оптимальное боевое состояние (ОБС) по составляющим компонентам.

**Мыслительный.** Все внимание на тактике предстоящего боя. Еще раз постараться предугадать неожиданности и соответствующие контрприемы. Можно заняться идеомоторной тренировкой (ИМТ) коронных приемов и комбинаций. Самокодирование по 2 типу.

**Эмоциональный.** Уровень волнения высокий, поэтому за ним постоянное внимание. Не должно быть ни одного из ощущений испуга. Наличие такого ощущения указывает на недостаточную психологическую подготовку в этом периоде. Напоминаю, что объективным показателем уровня волнения является пульс. Сопоставляешь реальный ЧСС в данный момент со своим оптимальным ЧСС боевого состояния. Если ЧСС меньше оптимального, то необходимо провести активную разминку. Если ЧСС больше – необходимо принять экстренные меры по устранению излишнего волнения. К таким мерам относятся:

* дыхание по успокаивающему типу;
* расслабление мышц;
* маскообразность с акцентом на корень языка и затылок.

Этим способом быстро успокаивается организм и ЧСС уряжается. Экстренное успокоение эффективно, но кратковременно. Если не устранить проявление испуга и страха (мандраж), то может появиться апатия, безразличие, вялость, общая слабость, сонливость. А это говорит о том, что спортсмен «перегорел». В этом случае проводят психоэмоциональную нейтрализацию с хорошим предварительным мышечным отключением.

**Физический.** Базируется на мышечных ощущениях готовности к действию. Сравниваются ощущения в мышцах в данный момент с ощущениями, которые возникали в лучших тренировочных боях, на соревнованиях, и стараются прочувствовать их. В этом поможет ощущение готовности. Необходимо ощущать легкость, упругость, силу, гибкость, подвижность.

Настроение в конце этого периода должно носить форму оптимистического боевого азарта.

**Соревновательный этап**

Он очень короток. Начинается с момента обнаружения противника и заканчивается с началом атаки. Это период психологического противостояния. Тут представляется последняя возможность для самоовладения, так как во время боя не до психологической настройки.

**Самоовладение.** При вступлении в бой « с ходу « говорить об особенностях психологического противостояния не приходиться. Развязка наступает в считанные мгновения.

Другое дело – позиционный бой, начинающийся с занятия атакующей позиции и принятия соответствующей стойки. Хоть и этот бой скоротечен, но период противостояния в нем есть. Психологическая подготовка направлена на маскировку отрицательных переживаний, самоовладевание, мобилизацию и подавляющее воздействие на противника. Если нет внезапного нападения на вас противника, то вероятность испуга незначительная. Отработка вариантов «неожиданности» на тренировках и психологическая подготовка сведут испуг на нет. Но полностью гарантировать отсутствие испуга трудно. Если он все-таки остался, то надо срочно провести экстренное успокоение по укороченному варианту:

* дыхание по успокаивающему типу;
* маскообразность с акцентом на мышцы затылка и корне языка.

Пока идет самоовладевание, противник не должен видеть твоего душевного состояния. Такая маскировка достигается определенным выражением лица и позой.

**Лицо.** В момент самоовладевания оно должно быть непроницаемо. Особо нужно остановиться на взгляде.

Глаза – зеркало души. По глазам определяют душевное состояние. В задачу взгляда входит всецелое одновременное слежение за противником (объемное зрение). Возможно, противник раньше справился со своим волнением. Следовательно:

* не должен взглядом выдавать своего внутреннего состояния;
* не должен давать пронзить себя взглядом;
* должен следить за противником.

Все эти требования выполняются одним техническим приемом – фиксированием своего взгляда на переносице противника. Простой, но очень эффективный прием! Овладев собой, необходимо переходить к психологическому воздействию на противника.

С этой целью лицу придается злое выражение, взгляд – из-подо лба, глаза прищурены, зубы стиснуты. Дыхание по мобилизующему типу. Такое выражение отрабатывается до автоматизма. В тоже время ты должен быть «холодным» и рассудительным. Замирая в боевой позе (в начале поединка), не только проводится самоовладевание. В это время надо быстро и максимально мобилизовать мышцы. Самокодированием по 2 типу даете себе «толчок» к началу атаки. Нередко атака сопровождается выкриком, особенно в ее финальной фазе. В каратэ – это называется «КИМЭ», то есть выброс энергии. Поскольку в удар вкладывается не только мышечная масса, но и энергетика всего организма. В тоже время во время выкрика увеличивается акцент удара, его скорость и мощь. А также при попадании в вас встречного удара, вы намного легче перенесете силу пропущенного удара. Обратите внимание, что лицо, поза, выкрик должны быть настоящими и естественными. Противники не только видят друг друга, но и чувствуют (анализируют). Наигранную позу и все остальное он почувствует и сделает соответствующие выводы.

**Заключительный этап**

И, наконец, заключительный этап – это тот промежуток времени, который занимает место от конца боя, или точнее сказать конца соревнования до награждения, или до того, как спортсмен прибыл домой. Этот этап подразумевает осмысление спортсменом только что прошедших соревнований, анализ его работы или его команды в целом. Если соревнования прошли успешно для него или его команды, то спортсмен получает много положительных эмоций и переживаний, что естественно положительно сказывается на его дальнейших тренировках и соревнованиях. Хотя и тут спортсмена может ожидать негативная сторона – «звездная болезнь». Это очень тяжелый случай для спортсмена, его команды и тренера. И тут очень четко и ответственно должен поступить тренер, а если этого потребует ситуация, то и весь коллектив. Но лучше, как говорится – предупредить эту болезнь, чем ее лечить. Поэтому тренеру необходимо постоянно вести диалог СС своими учениками. Рассказывать им об отрицательных качествах этой «звездной болезни». Что касается того, если спортсмен проиграл, или подвел всю свою команду, то тут тоже необходимо очень чутко и осторожно тренеру поговорить с учеником о том, что у него не совсем вышло и обязательно похвалить его в тех эпизодах, где он был лучше. Необходимо подбодрить спортсмена, помочь ему проанализировать свои ошибки и найти их разрешение.

Итак, закончен разбор психологической подготовки боевого периода. Все эти методы отрабатываются на подготовительном этапе. Разделение на этапы определяет место каждому методу в общей системе подготовки и практическому применению. Спортсмен обязан владеть всеми методами. Для этого необходимо тренироваться в условиях приближенных к боевым (соревновательным). Конечно спортивная схватка не боевая, но отрабатывать психологическую подготовку на соревнованиях просто необходимо.

Чтобы действия стали автоматическими, необходимо много отрабатывать их. Мозг надо тренировать также тщательно, как и боевые приемы. Если будет «подключаться голова» ко всему, что делаешь, то качество тренировки значительно повысится. Недопустимо раздельно тренировать приемы и проводить психологическую подготовку, если темы этих занятий стыкуются.

Вполне допустимо, что каждый боец сам дополнит и изменит формулы самокодирования, логическую дезактуализацию и оптимистическую настройку. Они приведены лишь как примеры, раскрывая сущность метода.

И последнее: **Идти в бой « без головы» - значить лишиться ее во время боя!!!**