Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа бокса»".

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**«Психологическая подготовка обучающихся отделения дзюдо»**

**Разработали::**

**ст. тренер-преподаватель**

**отделения дзюдо Козулин Е.И.**

**тренер-преподаватель Бурцев Е.В.**

**Курск 2018**

***Средства и мероприятия по психологической подготовке***

Психологическая подготовка спортсмена-дзюдоиста состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим вос-становлением спортсмена.

Общая психологическая подготовка дзюдоистов предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, мотивация занятий борьбой, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

* + - ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, сорев-новательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.
  + ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия
* движения, необходимые для победы. Особое место в психологической подготовке борца во время соревнования занимает руководство его деятельностью со стороны тренера, включающее индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед боями и

ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

* + процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На тренировочных занятиях акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсмена, развитием спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической

подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, в*ыработка качеств,* *позволяющих психике* *спортсмена противостоять объективным и субъективным стресс-факторам,*

оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совер-шенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям. Подготовка к соревнованиям, которые имеют преимущественно тренировочные цели, целесообразно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков;

* + в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.
* течение всех периодов подготовки применяются методы, спо-собствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Психологическая подготовка осуществляется тренером в процессе всего учебного года на каждом тренировочном занятии, а также на мероприятиях проводимых психологом.

Мероприятия, проводимые со спортсменами МБУ ДО «ДЮСШ бокса»

1. Психодиагностика:

* исследование психологической атмосферы в спортивной группе.

1. Проведение тренингов и консультаций по запросу спортсменов и тренеров.

-психологические тренинги: обучение приемам саморегуляции, концентрации, мобилизации и другое - психологическая подготовка к ответственным соревнованиям

* коррекция неблагоприятных состояний
* предстартовая психологическая подготовка
* психологическая поддержка во время проведения соревнований
* совместный со спортсменом и тренером анализ полученного опыта побед и поражений после соревнований
* консультации по урегулированию конфликтных ситуаций, возникающих на уровне:

«спортсмен – спортсмен» «спортсмен-команда»

***Список литературы:***

1. Сопов В.Ф. «Теория и методика психологической подготовки в современном спорте» Издательство: М.: Кафедра психологии РГУФКСиТ. Год: 2010 стр.120
2. Курашвили В.А. «Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии» Издательство: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта. Год: 2008 стр. 114
3. Журавлёв Д.В. «Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена» Издательство: Питер год 2009

стр. 120

1. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 1979.Психология спорта высших достижений /Под ред. А.В. Родионова.

- М.: ФиС, 1979.