**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №3 г.Волгодонска**



**Методическая разработка на тему : «Психологическая подготовка**

**спортсменов»**

**Разработал (первая категория) тренер-преподаватель**

**Писарева А.В.**

**Волгодонск 2015**

Эта работа ориентирована на узкий круг людей, чья профессия связана с водой, а именно она будет полезна и интересна тренерам по плаванию и водным поло, так же интерес могут вызвать у спортсменов.

**Введение.** Генеральной целью подготовки спортсменов является достижение наивысших (рекордных) результатов на главных соревнованиях, для спортсменов высокого класса - это Олимпийские игры. На сегодняшний день тренерами, учеными, врачами всего мира осуществляется поиск всевозможных путей, повышающих спортивный результат. В моей публикации будет затронута главная составляющая успеха - это влияние ЦНС(центральная нервная система) на подготовленность спортсмена, умение реализовать всю ту физическую, многолетнюю работу, используя некоторые закономерности деятельности нервной системы.

В спортивной деятельности спортсмену постоянно приходиться сталкиваться со стрессовыми ситуациями, как на тренировках, так и на соревнованиях. Чем выше ранг соревнований, тем выше задачи, поставленные на данных соревнованиях, тем сильнее и обостреннее стрессовая ситуация.

Немаловажную роль играет и тот климат в команде, который позволяет в условиях соревнований оптимально мобилизоваться к выступлению. В водном поло одной из главнейших задач любого тренера является создание единомышленников, в котором все вместе решают одну задачу – победить. Это позволит избежать траты нервной энергии, которая так необходима, когда спортсмен борется со своими соперниками.

Если рассматривать по степени ответственности соревнования, то выстраивается следующая цепочка:

1. Олимпийские Игры;
2. Чемпионат Мира;
3. Чемпионат Европы;
4. Кубки Мира и Европы;
5. Чемпионат России;
6. Международные встречи;
7. Р
8. Ж
9. И
10. Контрольные старты внутри школы.

Но самым главным определяющим в этом будет встреча с равным или более сильным соперником. Чем выше ранг соревнований, тем раньше спортсмен подсознательно начинает готовиться к ним.

Создание излишне тепличных условий подготовки к соревнованиям не всегда дает положительный результат, так как некоторые бытовые заботы позволяют переключаться на другую деятельность. Мысли об одном и том же на протяжении недель и месяцев истощают нервную систему. И вот здесь главным становиться умение тренера переключать спортсмена с одного вида деятельности на другой. Тренер должен уметь отвлекать спортсмена, использую свои знания и сплоченность коллектива.

Опустошенность перед соревнованиями говорит о не правильном построении этапов подготовки, излишнем психофизическом напряжении.

**Психофизическая тренировка.**

В профессиональной литературе уделяется большое внимание развитию физических кондиций спортсмена(сила, выносливость, быстрота, гибкость и т. д. ), но почему – то очень мало уделяется внимания состоянию ЦНС при этой деятельности. При выполнении физической работы ЦНС нагружается, при восстановлении сил ЦНС нагружается, после этого идет восстановление ЦНС, то есть для восстановления нервной системы после физической работы необходимо минимум в полтора раза больше времени, чем для восстановления определенного ресурса.

В деятельности ЦНС выделяют всем известные параметры :

- возбудимость/В/ - проводимость/П/ - устойчивость/У/ - лабильность(переключаемость) /Л/ - торможение (запредельное истощение нервной системы) /Т/.

Всем известно, что проявление абсолютной силы зависит от двух параметров- от анатомического поперечника мышцы или проще – мышечной массы; - от величины импульса к мышце от мозга, т.е. силы тока – это фактически и есть возбудимость. Опасным является перевозбуждение, которое утомляет нервную систему и приводит к запредельному торможению.

В подготовке ватерполисток необходимо учитывать следующее. Работа на скоростях ПАНО и ниже тренирует в ЦНС проводимость, при очень длительной работе - устойчивость. Если в такой же работе есть изменение, то готовиться и лабильность. Причем такие переключения позволят сделать значительно большую по объему работу и при этом ЦНС утомиться на порядок меньше. Так работа с переключениями имеет преимущество перед однообразной и является значительно эффективней в плане развития общей выносливости.

Тренировочные программы для развития максимальной скорости активизирует возбудимость нервных процессов, но это не позволяет в свою очередь развить силу максимальных сокращений, т.к. максимальная возбудимость возможна лишь при одиночных движениях. Порог или плато максимальной скорости возникает у спортсменов по причине отсутствия в программах подготовки серий одиночных скоростно-силовых упражнений. Для того, чтобы поднять скорость необходима, сначала, подготовка, направленная на одиночные максимальные сокращения и только после этого можно переходить к программам темповой силы. Необходимо учитывать закономерности деятельности ЦНС, чем длительней нагрузка, тем меньше возбудимость.

Тренировочная работа с высокой интенсивностью тренирует устойчивость ЦНС к максимально-циклической возбудимости, которая необходима для спринтеров. Но нужно учесть, что при такой работе очень быстро наступает торможение, зачастую запредельное. Восстановление после такой работы происходит значительно быстрей, если выполнять работу над проводимостью с низкой степенью возбудимости или переключением. Для того, чтобы понятней представить, какое из средств подготовки в какой степени влияет на ту или иную сторону ЦНС, приводиться следующая таблица.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Средства тренировочного воздействия | Возбудимость | Проводимость | Устойчивость | Лабильность |
| Равномерно,на уровне ПАНО. | 1 | 3 | 4 | 2 |
| Переменная работа. | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Равномерная работа по элементам и комплексно. | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Переменная работа по элементам и комплексно. | 2 | 2 | 1 | 4 |
| Серии для развития скорости и быстроты. | 3 | 4 | 2 | 1 |
| Работа над развитием специальной выносливости. | 3 | 2 | 4 | 1 |
| Работа над развитием скоростной силы. | 4 | 2 | 3 | 1 |
| Работа над силовой выносливостью. | 2 | 2 | 4 | 1 |
| Работа над развитием силы. | 4 | 3 | 3 | 1 |
| Прогрессирующая быстрота (МПК). | 2 | 2 | 4 | 2 |

Нагрузка на каждую составляющую деятельности ЦНС вызывает утомление. Если тренировочный процесс построен таким образом, что акцент повторяющихся нагрузок направлен на одно из качеств ЦНС длительное время, то может возникнуть запредельное торможение по этому пути. В таблице дана приблизительная степень воздействия от слабого – 1, к глубокому – 4, при выполнении данных режимов в развивающем объеме и интенсивности. Используя вышеприведенную таблицу тренер может внести коррективы в подготовку своих спортсменов. Если в течение недельного микроцикла спортсмен набирает в одном из качеств ЦНС более 20 баллов, идет развитие с параллельным утомлением данного пути нервно-мышечного аппарата. Если в течении периода подготовки набрано более 70 баллов, необходимо переключение на другой путь обеспечение ЦНС тренировочного процесса. Хотелось бы подчеркнуть, что подсчет баллов в полном объеме необходимо производить при больших нагрузках, при средних – делить на 2, при малых – не учитывать.

**Соревновательный период и предшествующая перед ним подготовка.**

По имеющимся на сегодняшний день данным ( В.Н.Платонов).

Подготовка квалифицированных спортсменов к основным стартам сезона и Олимпийским Играм составляет от 5 до 8 недель после отборочных соревнований. Первые несколько (4-5) дней Чемпионата страны посвящаются активному отдыху, психофизическому восстановлению. После этого планируется базовый мезоцикл (2-4 тренировки в день), во второй части мезоцикла объем специальной работы резко сокращается до 3-4часов в день. Большие нагрузки всего мезоцикла должны вызывать стрессовые реакции спортсмена. За базовым планируется предсоревновательный мезоцикл, задачей которого является восстановление после нагрузок предыдущего мезоцикла, психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям, выработка специального ритма работоспособности с учетом предполагаемого времени стартов. Объем работы сокращается до 2-3 часов в день при одном, двух занятиях. В отдельные дни, занятия планируются с большими нагрузками.

При подготовке ватерполисток имеет место следующая восьминедельная схема :

1-й базовый мезоцикл (на равнине) – 2 недели;

2-й базовый мезоцикл (в среднегорье) – 3недели;

Предсоревновательный мезоцикл – 3 недели.

5-6 дней активного отдыха, после отборочных соревнований, работа в зале и в воденосит базовый характер14-16 часов за две недели. Работа в воде в основном направлена на восстановление ранее достигнутого уровня производительности (аэробная работа 35- 45% общего объема, смешанная - до 25 -30%).

В начале 2-го базового мезоцикла планируется небольшая нагрузка 4- 6 дней. Далее планируется специальная тренировка по программе второй половины подготовительного и соревновательного периодов. На 11-й и 17-й дни проводятся контрольные соревнования, дни отдыха – 12-й и 18 –й.

После 21-го дневного нахождения в горах следует 3-х недельный предсоревновательный мезоцикл. Опыт показывает, что максимальные результаты показываются спортсменами на 19-23-й день после окончания подготовки в среднегорье. Данный мезоцикл строиться исходя из индивидуальных особенностей спортсменов, некоторые из них 4-5 дней до главного старта планируют 1-2 тренировки с большими нагрузками. Эти занятия приводят к глубокому утомлению, а последующие восстановительные реакции вызывают суперкомпенсацию.

Есть еще один вариант подготовки – 6-инедельный. Он подразделяется на два трехнедельных мезоцикла. В первом мезоцикле отсутствует обще-подготовительная часть-работа носит специфический характер, нагрузка постепенно снижается от микроцикла к микроциклу. Ежедневный объем работы в первом мезоцикле составляет 3-5 часов, во втором 1-3 часа. Сумма объема на этапе составляет 50-60% по отношению к наиболее напряженным этапом года, а интенсивность достигает максимальных величин.

Особое значение придается всестороннему восстановлению спортсмена. На хороший результат можно надеяться, если в последующем мезоцикле наступило полное, не только физическое, но и психическое восстановление. Необходимо уделять большое внимание устранению психической усталости, излишнего нервного напряжения. Очень важна так же уверенность спортсмена в своих силах на основе четкого осознания как своих возможностей, так и сил основных соперников.

По некоторым данным не рекомендуется стартовать в 3-6 день после прибытия на место основных соревнований. Резкое повышение возбудимости в первые три дня под влиянием многих раздражителей соревновательной обстановки, сменяется в последующие 3-6 день заторможенностью ЦНС, при которой ее функциональные возможности понижаются. Этот волнообразный цикл возбуждения, торможения и возвращения к норме, вместе с требующейся предсоревновательной тренировкой обычно укладывается в 12-14 дней. Следовательно, целесообразно приезжать на особо ответственные соревнования , почти во всех случаях, за две недели. Более длительное пребывание на месте будущего состязания, связанное с однообразием внешних условий, с постоянными мыслями о предстоящих стартах, частые встречи с противниками могут неблагоприятно сказаться на психике спортсменов, привести к психической усталости.

Надо понимать акклиматизацию не только как физиологических процесс, но и как приспособление психике спортсмена к новой обстановке. Важно учитывать тот высокий эмоциональный фон, который нарастает по мере приближение ко дню главного старта. Необходимо помнить об особенностях спринтеров и стайеров. Если для первых является важным в достижении результата высокая степень возбудимости, то для вторых необходима высокая степень проводимости процессов. У некоторых спортсменов, на 5-е сутки после приезда, может возникнуть, так называемое, ложное чувство формы и тренер, повинуясь желанию ученика, в этот день планирует ударную нагрузку. Это ошибочный путь, который может вызвать торможение ЦНС на последующие 1-2-е недели. Первая нагрузка предпочтительна в промежутке с 7 по 9 день пребывания на новом месте. Здесь главное не «переборщить». Тренеру необходимо знать возможности своего спортсмена.

Если спортсмен стартует несколько раз, то надо воспринимать его участие как серию максимально-ударных нагрузок, после которых наступает спад. Практика показывает, что оптимальным является не максимальная реализация в предварительных играх, а повышение результата от предварительных игр к финалу. Об этом должен знать спортсмен. При максимуме в отбор е- в финале игры результат будет хуже. Это объясняется особенностью деятельности ЦНС. После максимального возбуждения возникают тормозные процессы, которые даже при волевых усилиях не способны подняться до необходимого уровня возбудимости. Работа же на уровне 98% от максимума может вызвать на следующий день максимальный уровень возбудимости.

Определение по кистевому динамометру степени возбудимости – самый простой метод определения степени подготовленности нервных процессов спортсмена.

Следует понимать, что изменение уровня возбудимости создает сам спортсмен своим восприятием внешних воздействий, своими мыслями и решениями. Поэтому, в его силах, вариативно используя режим тренировки и отдыха, регулировать психологический настрой к соревнованиям и, соответственно, повышать или понижать возбудимость, даже если стартовать нужно ежедневно и для восстановления нервных сил остается только ночной сон.

Это возможно, если в тренировке спортсмена тренер уделяет внимание подготовке ЦНС, в плане ее устойчивости к стрессу нагрузок и соревнований, умению противостоять внешним, мешающим реализации, раздражителям. Важным моментом психологической подготовки является формирование у спортсмена стремления к достижению максимального результата. Согласно теории мотивации для любого человека характерны два мотива : достижение успеха и избежание неудачи.

Равновесие двух сторон мотивации и определяет поведение спортсмена. Однако, здесь важно помнить , что для успешно выступающих спортсменов характерна высокая мотивация к достижению успеха и незначительная – к избежанию неудач. И наоборот – спортсмены, не достигшие высоких спортивных результатов, отличаются низкой мотивацией к достижению успеха и высокой к избежанию неудач. Воспитание у спортсменов стремления к достижению успеха в процессе соревновательной и тренировочной деятельности является важной составляющей частью подготовки, которую обязан проводить тренер.

**Заключение.**

Отличие чемпионов от спортсменов – это сохранение контроля над своими достижениями при игре, включая игры высокого ранга (Олимпийские игры). Когда, в стрессовом состоянии ватерполистка может управлять своими действиями, скорее всего, происходит подключение высшей нервной деятельности ЦНС, нервная система усиливается за счет дубля, что и приводит к победам.