



Государственное бюджетное учреждение Липецкой области
«Областная комплексная школа олимпийского резерва
с филиалами в городах и районах области»

ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ

(рекомендации спортсменам)



ГБУ ЛО ОК СШОР - 2018

**ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ (рекомендации
спортсменам). – Липецк, ГБУ ЛО ОК СШОР, 2018. – 12 с.**

Методический материал подготовлен в рамках программ спортивной подготовки по видам спорта государственного бюджетного учреждения Липецкой области «Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва с филиалами в городах и районах области».

В данном пособии представлены общие сведения о правах и обязанностях спортсмена, правилах поведения спортсмена в предсоревновательный и соревновательный период. Представлены некоторые размышления о задачах родителей в соревновательный период.

Методический материал предназначен для спортсменов, их родителей, почитателей физической культуры и спорта.

Руководитель проекта;

Мещеряков И.Л., кандидат педагогических наук, доцент, отличник физической культуры и спорта, Заслуженный тренер РФ, Заслуженный работник физической культуры РФ, директор ГБУ ЛО "ОК СШОР"

Составитель:

Черных Е.В., кандидат педагогических наук, доцент, отличник физической культуры и спорта, заместитель директора по научно-методической деятельности ГБУ ЛО "ОК СШОР"

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
НАСТОЙ НА ПОБЕДУ В СПОРТЕ	4
ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ	6
В ДЕНЬ СОРЕВНОВАНИЙ	7
ПЕРЕЖИВАНИЕ ПОРАЖЕНИЯ В СПОРТЕ	8
СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ	10
ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СПОРСТМЕНА	11

ВВЕДЕНИЕ

*Мой главный соперник это я сама.
Я всегда боролась только с самой собой*

Е. Исинбаева

Стремление к победе – это то, что помогает и в жизни вне спорта: в школе, в общении со сверстниками и взрослыми, а впоследствии – в профессиональном становлении. Важнейшая часть жизни спортсмена – это участие в соревнованиях. Именно результаты соревнований считаются главным критерием успешности, основной характеристикой спортивного развития.

Успех в спорте, как в жизни в целом, не бывает лёгким и гладким. Каждый человек сталкивается с определёнными трудностями. В данном пособии мы хотели обратить внимание на вопросы, которые помогут спортсмену подготовиться к соревнованиям, настроиться на победу, что позволит максимально реализовать потенциал.

Желаем нашим читателям отличных спортивных результатов, никогда не останавливаться на достигнутых результатах, стремиться к новым вершинам, осуществлять свои мечты. Счастья и побед!

НАСТРОЙ НА ПОБЕДУ В СПОРТЕ

Психологическая подготовка всего лишь один из элементов для достижения результата в спорте в числе прочих. Если у вас не хватает силы, выносливости и техники, но отличная психологическая подготовка – соперник вас «сделает» и даже не заметит, что вы психологически подготовлены лучше. Но если ваши силы с соперником примерно равны, психологическая подготовка - это ваш БОНУС.

Для начала надо понять, что накануне важных событий в большей или меньшей мере все люди испытывают растерянность, беспокойство, тревогу или даже страх. Это нормально.

Вслед за ними, как правило, следует собранность, сосредоточенность, концентрация. Наши отрицательные эмоции считают «сторожами», которые не дают нам впасть в беспечность, что угрожало бы нашей жизни. Однако длительное пребывание в таком состоянии опасно. Находясь постоянно в тревожном состоянии, человек, его организм, испытывает стресс.

Правила борьбы с тревогой и стрессом на этапе подготовки к соревнованиям.

- *Настройтесь психологически.* Успехи или неуспех выступления определяется вашим психологическим настроением до и вовремя соревнований. Если до начала соревнований вас начнут одолевать мысли типа: "Что будет, если...", или "Я не так хорош, как соперники", - ждите провала. Учитесь программировать свои мысли только на позитивные результаты, и успех будет сопутствовать вам. Используйте формулу: "даже если..., в любом случае...".

- *Смотрите на вещи позитивно.* Когда вы смотрите на вещи негативно или подвергаетесь унынию при неудачах, вы снижаете ваш энергетический уровень и ослабляете вашу уверенность. Независимо ни от чего будьте благорасположены к самому себе. Положительное отношение поможет вам преодолеть трудности и неудачи и продолжать совершенствоваться. Отрицательные эмоции будут способствовать прекращению вашей карьеры. Все победители всегда мыслят позитивно.

- *Формируйте конструктивное отношение к успеху-неуспеху.* Формируйте позитивные отношения к выигрышу, проигрышу – к любому результату, он должен восприниматься, прежде всего, как ориентир на пути к поставленной цели. Именно такое отношение позволяет снять ориентацию только на результат, сделать спортсмена более свободным по отношению к собственным успехам и неудачам, сориентировать внимание на самой деятельности.

- *Отреагируйте страхи и негативные эмоции.* Например, возьмите на вооружение приёмы "рисование страхов", "рассказы о страхах", причём акцентироваться должна тематика конкуренции, соревнования. В ходе этой работы приветствуются попытки юмористического, карикатурного изображения ситуации.

- *Создайте свой ритуал.* Создайте свою долгосрочную и кратковременную программу подготовки к выступлению и действуйте в соответствии с ней. Придумайте и используйте "талисманы", "формулу успеха", "ритуал победителя".

- *Учитесь быстро преодолевать неудачи.* Победители отличаются тем, что быстро преодолевают последствия ошибок или неудач. Они используют неудачу как способ разобраться в том, что действительно произошло ("Что я сделал ошибочно... Как исправить это и сделать правильно"). Очень важно сделать это быстро, не откладывая на потом. Когда вы быстро разберётесь в ваших ошибках, можно считать, что вы на правильном пути по исправлению их. Возвращайтесь только к своим позитивным мыслям.

Резюмируя, хотелось бы сказать, что важно понять, чего же вы желаете достичь. Задачу нужно уметь ставить четко. В таком случае

организм будет давать по максимуму энергии для достижения результата. При этом цель в спорте должна быть вполне реальной и измеримой.

Еще одним немаловажным моментом в четкой постановке цели является ее достижимость. Если цель нереальная, то психологический настрой в самом начале будет подорван, поскольку на уровне подсознания будете думать про предстоящий проигрыш.

И ещё, от того удастся ли в самые важные моменты овладеть своими эмоциями, спрогнозировать, а также рассчитать силу противника и в итоге стать сильнее будет зависеть результат всего состязания.

ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ

Потенциальную способность показать запланированный результат, определяется многими факторами: построением круглогодичного тренировочного процесса, уровнем физической, технической, тактической, моральной, психологической подготовленности и т.д. Это совместная работа тренера и спортсмена.

На итоговую результативность соревновательной деятельности большое влияние оказывает поведение самого спортсмена. Если пренебречь простыми правилами, то можно, несмотря на отличнейшую готовность, показать результат гораздо слабее ваших потенциальных возможностей. Вот некоторые советы.

- Очень важно в последние дни перед соревнованием ничем не нарушать привычного образа жизни. Особенно это относится к распорядку дня.
- Нельзя специально к соревнованиям изменять и привычное питание: это может привести к нарушениям в деятельности желудочно-кишечного тракта и в итоге ослабить работоспособность организма.
- Пользоваться массажем перед соревнованием лучше всего только тем, кто это делает регулярно.
- Нельзя отдыхать лежа больше, чем обычно, — иначе появляется вялость, теряется аппетит.
- Не рекомендуется перед соревнованием вести разговоры о возможных победах, о результатах и т. д. Сходите на концерт, в кинотеатр, прогуляйтесь по улице или почитайте интересную книгу. Добейтесь спокойного и расслабленного состояния. Возьмите под контроль собственные мысли и эмоции. Это уберезит вас от "перегорания" на старте.

- Не следует накануне соревнования ложиться спать раньше, чем обычно, чтобы "набраться сил". Это почти неминуемо ведет к 2-3-часовому лежанию в постели без сна, но с мыслями о предстоящих соревнованиях, противниках и т. п. Такие мысли вызывают возбуждение и, следовательно, плохой сон.
- Во время проведения разминки, повторяйте заранее подготовленные аффирмации (установки) для самовнушения, например: "Я спокоен. Я уверен в своих силах. У меня всё получится. Я готов к соревнованиям". Самовнушением лучше начать заниматься за месяц-два до соревнований. Тогда оно будет восприниматься психикой как триггер – быстрое переключение из одного состояния в другое.

В ДЕНЬ СОРЕВНОВАНИЙ

Мы поговорим о важных пунктах, которые обязательно надо выполнить или хотя бы постараться выполнить перед стартом, чтобы показать максимальный для вас результат на соревнованиях.

- *Поесть перед стартом.* За 1.5-2 или даже 3 часа до старта (выступления, игры, поединка) необходимо поесть. Это могут быть какие-то каши, например, гречневая, перловая или овсяная, макароны или картофель. Эти продукты богаты углеводами, которые являются основным источником энергии. И если вы правильно запасете их, то на соревнованиях вам будет гораздо легче.

- *Хорошо отдохнуть.* Обязательно хорошо поспите, отдохните перед стартом (выступлением, игрой, боем, поединком). Не совершайте лишних телодвижений, силы вам пригодятся.

- *Подготовить экипировку.* Заранее позаботьтесь о правильной экипировке, чтобы она соответствовала правилам соревнований. Проверьте её состояние, соберите всё необходимое накануне соревнований.

- *Правильно и своевременно разомнитесь.* Обязательно разминайтесь. Это обусловлено не только риском получить травму. Отсутствие разминки ухудшит ваш результат, т.к. в начале выступления, вы будите разогреваться, вместо того, чтобы максимально реализовать свой потенциал. Разминку лучше закончить за 10-15 минут до старта, чтобы не успеть остыть. Не забывайте про самовнушение, повторяйте аффирмации.

· *Сходите в туалет.* Ваш организм наверняка это знает лучше вас. Но напомнить будет не лишним, что ни в коем случае не надо себя сдерживать. Более того, сходите лучше заранее. Потому как чем ближе к старту, тем больше желающих занять место в заветной кабинке. А если в соревнованиях много участников, то туалетов может на всех не хватить. Поэтому лучше сходить тогда, когда еще есть места.

· *Заклейте мозоли, смажьте потенциальные натёртости.* Если у вас периодически возникают мозоли и натертости, то заранее позаботьтесь о том, чтобы избежать их появления во время соревнований, заклейте все проблемные места пластырем.

ПЕРЕЖИВАНИЕ ПОРАЖЕНИЯ В СПОРТЕ

Поражение, проигрыш, значимый неуспех – одни из базовых переживаний личности. Ситуации, провоцирующие соответствующие переживания, встречаются в любой деятельности на протяжении всей жизни, и поэтому отношение к неудаче является важной характеристикой личности, определяет поведение человека во многих ситуациях.

Ситуацию нужно эмоционально пережить и извлечь тот опыт, который сделает человека сильнее (взрослее). Извлечь полноценный опыт можно, если включать эмоциональное переживание. Одна только рациональная оценка ситуации не дает этого опыта.

Спортсмену необходимо от 2–3 до 48 часов на самостоятельное переживание ситуации проигранных соревнований, надо дать возможность прочувствовать горе поражения, крах всего, состояние безнадежности.

Самостоятельно – для кого-то вообще в одиночестве, для других – в присутствии человека, понимающего, но не пытающегося влиять на интенсивность и глубину переживания. Нельзя говорить: "Не переживай, это ерунда!", вы пытаетесь снижать значимость произошедшего события. Это время, когда человек психологически перерабатывает ситуацию.

После этого спортсмену целесообразно сознательно проработать ситуацию поражения.

1. *Необходимо определить, что в данном выступлении было сделано хорошо*, несмотря на отрицательный итоговый результат. Необходимо понимать, что все оценки относительны, и оценка "все плохо" является не более чем "призмой" восприятия. Поиск удачных, положительных

моментов в любом плохом выступлении дает источник мотивации и силы для преодоления.

2. *Следующим шагом необходимо назвать 1–2 конкретные проблемы*, которые на данный момент больше всего мешают выступать лучше. Это – точки приложения сил в предстоящем периоде подготовки (что нужно изменить), например, поставить две задачи для работы над собой: одна приоритетная, вторая – дополнительная на тот случай, если произойдет сбой в работе над первой задачей. Больше одновременно выделять не стоит, работать над многими задачами сразу психологически трудно и это не способствует повышению уверенности.

3. *Исключить употребление слова "не повезло"*. Его использование – первый шаг к следующему проигрышу, результат того, что человек подсознательно не желает или не приучен анализировать ситуацию и искать в себе причины своих неудач. Ошибки всегда есть в любом выступлении.

4. *Парадоксальным, но оправданным шагом является задание разработать четкий план действий (конструктивный) на случай поражения, "что я буду делать, если опять проиграю"*. Например, что попробую изменить в своем поведении и своей подготовке. Снимается неопределенность (боязнь неизвестности), что уменьшает возможный страх неудачи и увеличивает уверенность в возможности решения проблемы.

5. *Воспитывать в себе психологическое принятие ошибки*, установку на то, что ошибка и ее выделение необходимы для развития. Допустил ошибки – не значит неспособен, ошибаются все, это ничего не говорит о личности и способностях в целом. Признание своих ошибок не должно стать чем-то стыдным для спортсмена, это повод поработать, и хорошо, что есть над чем. Вот если ошибок нет – это грозит остановкой личностного роста и развития, если вовремя не поставить себе более сложную задачу. Необходимо ставить перед собой следующие вопросы. Пример: "Над чем нужно работать? Что мешает достичь цели? Что делаю, обнаружив ошибку?"

Эффективное переживание поражения приводит к тому, что спортсмен, получая опыт выхода из "поля безнадежности отрицательных эмоций", перестает их бояться, перестает бояться поражения, что приводит его к большей мыслительной и двигательной свободе и значительно увеличивает вероятность победы, тогда как непреодоленный и "непрожитый" страх поражения сковывает спортсмена, вводит в ступор, человек перестает объективно и своевременно оценивать ситуацию.

Спортсмен, боящийся проиграть, отвлекает свое внимание на этот страх, думает о том, как бы не проиграть, т.е. думает о действиях, которые делать не надо, в результате чего делает именно эти действия.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Соревнования очень важны для ребенка с психологической стороны: это и испытание, и стрессовая ситуация, и новые достижения, и познание побед и поражений.

Любому спортсмену чрезвычайно важна поддержка и забота близких людей. Ребенок не должен выступать на соревнованиях в одиночку, без поддержки со стороны родных. Вы обязаны присутствовать на соревнованиях. Тренер и друзья по спортивной школе, сколько бы их ни было, никогда не заменят родителя, сидящего на трибуне. Ребенку крайне важно ваше отношение к его выступлению, ваша оценка, ваша реакция.

Ранимая детская психика нуждается в вашем присутствии, так как вы являетесь со своим ребенком единым целым. Он не может в одиночку справиться с тем нервным напряжением и давящей атмосферой соревнований. Ему нужны вы.

Во время соревнований он множество раз бросит взгляд на вас, родных ему людей, и все эти разы вы должны встречаться с ним глазами, улыбаться, махать ему. Ваша поддержка должна быть абсолютной и полной, но не навязчивой. Взгляда, легкого движения головой достаточно, чтобы выразить издалека свою поддержку. Если же вы будете кричать, неистово болеть за ребенка, и не дай бог что-либо громко советовать — все это может лишь навредить, сбить ребенка с темпа соревнований, расстроить и смутить его. Исключение - если ваш ребенок сам не просит вас "громко" за него болеть.

Правильное поведение:

1. *Не вмешивайтесь в соревновательный процесс.* То, что и как нужно делать, должны решать двое: тренер и ваш ребенок. Ваши советы, даже если вы являетесь заслуженным мастером спорта, лишь навредят. Помните, что в детском возрасте нет ошибок - есть лишь получение опыта. Ваш ребенок сейчас должен в первую очередь получать опыт, а не приносить домой медали и награды.

2. Если вам кажется, что ваш ребенок "слабохарактерный", "трусливый", "уступчивый", *попытайтесь вспомнить себя в его возрасте.* Постарайтесь отодвинуть все те защитные механизмы собственной психики, которые создавались вами в течение многих лет,

и вспомнить про себя правду. Ту правду, которая оказалась давно нарочно забыта. Может, и вы когда-либо проявляли слабость? Может, и вы когда-то ошибались? Может, и вы когда-то трусили? Если да, позвольте делать это и ребенку. Это тот необходимый опыт, который некогда получили и вы.

3. Ни в коем случае *не ругайтесь в случае поражения*. Если в первый раз это просто принесет дополнительные негативные эмоции ребенку (что не так уж страшно, конечно, но...), то на следующих соревнованиях ребенок будет попросту бояться проиграть из-за того, как вы реагируете на его выступления. А вот это уже страшно.

4. Одно из главных правил — *вы должны одобрять не факт победы, а стремление к ней*. Иными словами, вы должны ставить характер, эмоции, человеческие качества, выше внешних категорий - медалей, кубков, грамот, побед. "Ты молодец, что победил. Но главное — как ты стремился к этой победе! С каким рвением хотел победить! Я горжусь тобой!".

5. Особенно важно *отмечать волю к победе в любом случае*: и когда ребенок победил, и когда он проиграл. Собственно, победил или проиграл ваш ребенок — абсолютно неважно. Важно, проявлял ли он свой характер, хотел ли победить. Это должны понимать и вы, и он.

ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Основные права и обязанности спортсменов определены Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 29.07.2018) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", статья 24.

Статья 24. Права и обязанности спортсменов

1. Спортсмены имеют права на:

1) выбор видов спорта;

2) участие в спортивных соревнованиях по выбранным видам спорта в порядке, установленном правилами этих видов спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях;

2.1) включение в составы спортивных сборных команд Российской Федерации при условии соответствия критериям отбора спортсменов и соблюдения установленного *статьей 36* настоящего Федерального закона порядка формирования спортивных сборных команд Российской Федерации;

3) получение спортивных разрядов и спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации;

4) заключение трудовых договоров в порядке, установленном трудовым законодательством;

5) содействие общероссийских спортивных федераций по выбранным видам спорта в защите прав и законных интересов спортсменов в международных спортивных организациях;

6) осуществление иных прав в соответствии с законодательством Российской Федерации.

2. Спортсмены обязаны:

1) соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;

2) соблюдать антидопинговые правила, предусмотренные *статьей 26* настоящего Федерального закона;

2.1) предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;

3) соблюдать этические нормы в области спорта;

3.1) не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;

4) соблюдать положения (регламенты) о физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, в которых они принимают участие, и требования организаторов таких мероприятий и соревнований;

5) соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья;

6) исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством Российской Федерации.

По каждому виду спорта разработаны правила соревнований, которые спортсмен должен внимательно изучить, задать интересующие вопросы своему тренеру и освоив их, принимать участие в соревнованиях. Это позволит грамотно вести себя во время соревнований, избежать нелепых и обидных недоразумений, которые самым негативным образом сказаться на спортивном результате.

Научите спортсмена до конца бороться за любое место, и он сумеет сражаться за первое.

Лариса Латынина