**Психологическая подготовка к соревнованиям**

Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин

Психологическая подготовка ориентировщиков - новая, малоизученная область. Одна из наиболее интересных проблем в ней - выбор оптимального режима поведения во время соревнований, принятие решения в соревновательной ситуации.

Приводим следующую общую для всех видов спорта систему звеньев психологической подготовки к соревнованиям (по А.Ц. Пуни):

1) сбор достаточной и достоверной информации об условиях предстоящего соревнования и в особенности о противниках;

2) пополнение и уточнение информации о тренированности, возможностях спортсмена или команды к началу соревнования;

3) правильное определение и формулировка цели участия в соревновании;

4) формирование общественно значимых мотивов выступления в соревновании;

5) вероятное программирование соревновательной деятельности;

6) специальная подготовка к встрече с соревновательными препятствиями различной степени трудности (особенно неожиданными) и упражнение в их преодолении;

7) предусмотрение приемов саморегуляции возможных неблагоприятных внутренних состояний;

8) отбор и использование способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнования, восстановление ее в ходе соревнования.

Мы рассмотрим лишь некоторые моменты этой подготовки.

Перед соревнованием в организме спортсмена происходят сложные изменения, называемые предстартовой реакцией. А. Ц. Пуни выделяет 3 основные формы предстартовых реакций.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | Готовность к борьбе | Стартовая лихорадка | Стартовая апатия (эаторможенность) |
| Физиологические показатели | Все физиологические процессы протекают нормально | Сильное возбуждение, острые вегетативные сдвиги (значительное учащение пульса, потение, позывы к мочеиспусканию, дрожь, ощущение слабости в нижних конечностях) | Вялые, сильно заторможенные движения, зевота |
| Психические показатели | Легкое возбуждение, нетерпеливое ожидание состязания, оптимальная способность к концентрации, самообладание в поведении, ощущение силы | Сильная нервозность, не контролируемые движения, рассеянность, забывчивость, неуверенное поведение, торопливость, необоснованная суетливость | Вялость, медлительность, робость, упадок настроения, желание отказаться от состязания, усталость, неспособность начать работу |
| Действия во время соревнования | Организованное, согласованное с тактическим планом включение в соревнование, ясная ориентация, четкий контроль ситуации, все силы тактически правильно вводятся в действие, ожидавшийся соревновательный результат достигается или превышается | Деятельность спортсмена частично дезорганизована: он борется «безголовы», теряет тактическую линию, чувство темпа, преждевременно выдыхается; не владеет двигательными координациями, при высоких технических требованиях множатся ошибки; сильная скованность | Не ведется энергичная борьба, акгивность воли быстро падает, спортсмен не способен мобилизовать силы; после соревнования остается неизрасходованный запас сил, поскольку все действия выполнялись на недостаточно качественном уровне |

Спортсмен должен знать, что соревновательная лихорадка и связанные с ней симптомы овладеют им. Тренер, как правило, стремится оказать положительное влияние на формирование предстартовой реакции, прибегая к различным мерам в последние дни и непосредственно перед соревнованиями.

Раннее предстартовое состояние начинается с момента извещения спортсмена о его участии в данном соревновании. Признаки волнения появляются в зависимости от важности старта. Даже мысль о соревновании приводит к учащению пульса, может появиться бессонница, пропасть аппетит, обозначиться резкая реакция на шутки друзей. Спортсмен не должен постоянно думать о соревнованиях. Тренировки в последние дни должны быть интересны, направлены на то, чтобы спортсмен поверил в свои силы. Большое значение имеют средства отвлечения (увлекательная литература, любимое дело).

Предстартовое состояние возникает в связи с непосредственной подготовкой к соревнованиям в пути и по прибытии на место их проведения. Стартовое возбуждение начинается с момента старта и может достигнуть апогея во время прохождения спортсменом дистанции.

Регулированию предстартового состояния способствует разминка. Спортсмены с сильно выраженной «предстартовой лихорадкой» должны проводить разминку спокойно; резкая разминка необходима для склонных к апатии.

Спортсмен, знающий симптомы «предстартовой лихорадки», может взять себя в руки и добиться улучшения результатов с помощью самовнушения: «Я хорошо тренирован, результаты последних соревнований хорошие, моя восприимчивость повысится благодаря небольшому возбуждению». Такое самовнушение достигается сравнительно просто. Для более глубокого овладения основами самовнушения рекомендуем ознакомиться с основами психорегулирующей тренировки, разработанной советскими специалистами.

Завершающим этапом всей психологической подготовки к соревнованиям служит непосредственная подготовка к выполнению соревновательного упражнения. В это время основная задача заключается в максимальной сосредоточенности внимания, которое становится главным фактором. Из сознания должно исчезнуть все, что не относится к действиям в соревновании. Спортсмен должен научиться не реагировать на внешние раздражения. Возникает состояние, названное К. С. Станиславским публичной отрешенностью.

Вот как ответил на вопросы, связанные с предстартовым состоянием, двукратный чемпион страны С. Симакин вскоре после окончания всесоюзного первенства 1975 г.:

- Волнуешься ли перед соревнованиями?

- Иногда очень. Представляю себе, что будет трудно. Например, на этом чемпионате волновался все дни. Но волнуюсь только до момента выдачи карты.

- О чем думаешь за неделю до соревнований?

- Стараюсь не думать, отвлекаюсь от мыслей о предстоящих соревнованиях тренировками, разговорами с друзьями.

- А за день до старта?

- Тщательная подготовка. Сбор и анализ информации, которая выдается спортсменам и тренерам о картах, трассах. Анализирую поведение соперников. Проверяю снаряжение, обувь, компас, ручку, номер.

- За час?

- Все ясно. Думаю о мелочах.

- За 10 мин. до старта?

- Не опоздать бы на старт.

- На дистанции?

- Ни о чем постороннем.