

Воронина Виктория Александровна

магистрант

ЧОУ ВО «Казанский инновационный
университет им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП)»

г. Казань, Республика Татарстан

Фахрутдинова Резида Ахатовна

д-р пед. наук, профессор, преподаватель

Институт филологии и межкультурной коммуникации
им. Льва Толстого ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский)

федеральный университет»

г. Казань, Республика Татарстан

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКА
К СОРЕВНОВАНИЯМ КАК ОДНА ИЗ ВАЖНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКА
В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ**

***Аннотация:** психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям имеет очень важную позицию в его выступлении, поскольку ситуации, к которым он должен быть психологически подготовленными, на соревнованиях возникают постоянно. Научиться контролировать свои эмоции и при необходимости «отключать» в себе это чувство можно методом долгих и упорных тренировок. В условиях спортивной школы приобрести этот навык намного легче, ведь это является основной задачей тренера-преподавателя. Он может правильно распределить нагрузку, поставить конкретную цель к тем или иным соревнованиям. Его задачей является любыми методами и способами вселить в спортсмена уверенность, боевой настрой и заставить поверить в свои силы.*

***Ключевые слова:** психологическая подготовка, тренер-преподаватель, школьник, спортивная школа.*

Педагогическая практика доказывает, что залогом успешного выступления является не только, то как физически и технически подготовлен спортсмен, но и то на каком уровне его психологическая подготовка школьника.

Индивидуальный психологический подход тренера-преподавателя к своим воспитанникам, позволяет ему добиться хороших результатов в будущих выступлениях.

Психика спортсмена должна быть готова к любому этапу спортивной подготовки, будь это соревновательный или подготовительный. Любые срывы, перенапряжения, эмоции, он со всем этим должен справляться, вовремя настроить себя на борьбу, уметь держать свой пульс под контролем. Иногда достаточно одного мгновения, чтобы все потерять. Не сумел настроиться перед стартом, или потерял контроль во время борьбы, и все что было отработано годами в ходе тренировок можно растерять. Поэтому тренеру всегда необходимо помнить, и обращать на это большое внимание во время подготовки школьника, что его психологическая подготовка является важнейшим элементом обучения.

Существует множество способов и методов психологической подготовки школьника. Но самым эффективным для его психологической подготовки являются – соревнования. Опыт, полученный во время соревнований, позволяет школьнику улучшить свои результаты, стать более стабильным и вовремя суметь возбудиться, увеличить выброс адреналина или наоборот расслабиться. Школьник должен быть в полной боевой готовности к началу соревнований и суметь сохранить это состояние до самого конца. Для этого ему нужно поставить перед собой конкретную цель, дать своему подсознанию конкретную установку, выходя на поединок отработать в уме, то чему он научился, учесть различные моменты, которые могут неожиданно возникнуть в ходе боя, и быстро среагировать на это, применяя другую технику борьбы.

Борьба на руках это из видов единоборства, существует только ТЫ и твой противник, и многое зависит от того как ты себя настроил! На начальном этапе спортивной подготовки тренеру-преподавателю нужно стараться как можно

больше устраивать «спарринги», вывозить детей на соревнования и устраивать дни борьбы.

А вот на профессиональном уровне для групп ВСМ уже не стоит увлекаться частыми поездками, и стараться подходить к основным соревнованиям в полной готовности. В стрессовых ситуациях происходит выброс такого гормона как адреналина. Соревнованиях это является стрессом для нашего организма. Адреналин вырабатывается в надпочечниках и после попадания адреналина в кровь организм переключается в боевое состояние. При этом полное восстановление этого гормона происходит в течение ста дней. Поэтому школьнику, выступающему на высоком уровне, необходимо время, чтобы восполнить этот запас. Когда спортсмен расходует большее количество сил и энергии, он должен аккумулировать это. Если между соревнованиями недостаточный перерыв, организм истощается. Повышенные эмоциональные нагрузки, недостаток отдыха, возбужденное состояние, переживания и стрессы очень сильно влияют на психологическое состояние школьника. Если не устраивать передышку, школьника-спортсмена эмоционально «перегорает» и наступает нервное истощение.

Основная задача тренера-преподавателя в психологические подготовки спортсмена правильно распределить нагрузку, поставить конкретную цель к тем или иным соревнованиям. Необходимо любыми методами и способами вселить в спортсмена уверенность, боевой настрой и заставить поверить в свои силы!

Все вышепредставленные рекомендации являются важными в управлении физическим развитием школьника в условиях детской спортивной школы.