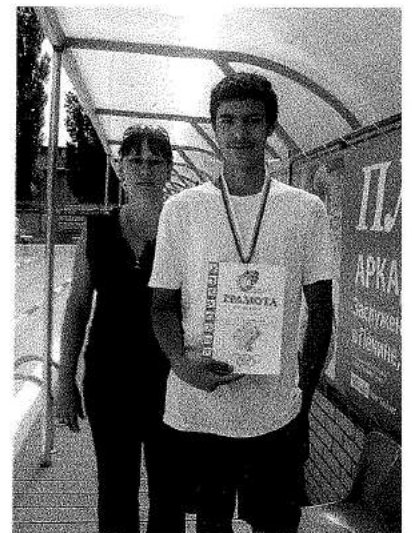




Методическая разработка "Психологическая подготовка юных спортсменов в соревновательный период"



Тренер-преподаватель 1 категории

Ключникова Л.М.

Батайск 2017 г.

Введение	3
I. Психология личности спортсмена	
1. Понятие личности в психологии	5
2. Что же такое личность в спорте?	6
I. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям	9
II. Структура общей психологической подготовки спортсменов	12
III. Психологические особенности юных спортсменов	15
Заключение	19
Список литературы	22

Введение

Давно доказано, что успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности.

Действительно, чтобы реализовать в полной мере свои физические, технические и тактические способности, навыки и умения, а кроме того, вскрыть резервные возможности как обязательный элемент соревнования, спортсмену необходимо психологически готовиться к определенным условиям спортивной деятельности. Психологические особенности соревнований, закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний определяют высокие требования к психике спортсмена. Все то, что было отработано и накоплено в процессе обучения и тренировок в течение месяцев или лет, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом или в ходе спортивной борьбы. Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировки.

Психика, сознание и личностные качества человека не только проявляются, но и формируются в деятельности. Соревновательная деятельность – это особый вид деятельности человека, который может осуществляться только при определенных условиях: соревнования должны быть соревнованиями.

Естественно, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте – важнейший элемент надежности спортсмена. Но каждое соревнование – это и разрядка накопленного нервно-психического потенциала и нередко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях это всегда получение определенных результатов, подведение

итогах конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства спортсмена.

Следовательно, организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности.

Целью работы необходимо считать адаптацию к соревновательным ситуациям, совершенствование и оптимизацию реактивности отражения и ответной реакции на специфичные экстремальные условия деятельности.

Актуальностью данной проблемы является управление состоянием и поведением спортсмена при недостатках в психологической подготовке перед стартом, когда требуется повлиять на психическое состояние спортсмена.

В связи с этим особое значение приобретает психологическая подготовка, формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена к процессу деятельности, к самому себе и окружающим. Формирование и закрепление соответствующих отношений создается путем интегрального воздействия на спортсмена, семьи, школы, спортивного коллектива, организаций, осуществляющих воспитательные функции, тренера и других лиц, а также путем самовоспитания.

Психология личности спортсмена

Спортивное соревнование - это очень важная и неотъемлемая; часть спортивной деятельности. Известно, что обучение и тренировка спортсменов, является подготовительным этапом к участию в соревнованиях, не имеет значения само по себе. Они призваны лишь обеспечивать успешность соревновательной деятельности. В этом смысле соревнование является своеобразным экзаменом для спортсмена. Но было бы ошибочно рассматривать спортивные соревнования только как экзамены. Кроме того, они, оказывают огромное влияние на развитие личности спортсмена, становятся определенным видом учебно-воспитательной работы.

На протяжении моей многолетней работы педагога дополнительного образования, предлагаю использовать индивидуальную и групповую работу со спортсменами. Действенную помощь в осуществлении психологической подготовки спортсменов к соревнованиям оказывает такой прием, как использование в процессе тренировок специальных упражнений, позволяющих постепенно привыкать к соревновательным условиям.

Понятие личности в психологии

Личность - понятие многогранное и глобальное. Чаще всего личность определяют, как человека в совокупности его социальных приобретённых качеств. В понятии «личность» обычно включают свойства, которые являются более или менее устойчивыми и свидетельствуют об индивидуальности человека, определяя его значимые для людей поступки.

Итак, личность - это человек, взятый в системе таких его психологических характеристик, которые социально обусловлены, проявляются в общественных по природе связях и отношениях, являются

устойчивыми, определяют нравственные поступки человека, имеющие существенное значение для него самого и окружающих.

Структуру личности составляют: способность, темперамент, характер, волевые качества, эмоции, мотивация, социальные установки.

Способности - индивидуальные устойчивые свойства человека, определяющие его успехи в различных видах деятельности.

Темперамент - качества, от которых зависят реакции человека на других людей и социальные обстоятельства.

Характер - качества определяющие поступки человека в отношении других людей.

Волевые качества - специальные личностные свойства, влияющие на стремление человека к достижению поставленных целей.

Эмоции и мотивация - это переживания и побуждение к деятельности.

Психология личности, как известно, соотносится с учением о способностях, типах темперамента и их свойствах, типологии характеров и их формировании, теории воли и волевой регуляции поведения и развитии воли у человека, психологической теории мотивации и мотивах деятельности.

Что же такое личность в спорте?

Личность - продукт социально-исторического развития и собственной деятельности человека. Она обладает сознанием и системой социальных качеств, выполняет определённые функции в обществе. В спорте, как и в других видах деятельности человека, большое значение имеет индивидуальность. Достижение успеха возможно лишь при правильном учёте индивидуальных особенностей личности спортсмена и при формировании на этой основе специфического технико-тактического стиля его деятельности.

Лишь зная индивидуальные особенности личности спортсмена, можно наиболее полно развить и эффективно использовать его возможности.

Личность характеризуется определённой системностью, единством и устойчивостью своих качеств.

К. К. Платонов, анализируя общую систему личности, справедливо разделил все её особенности и черты на 4 группы, образующие основные стороны личности:

- 1) социально-обусловленные особенности (направленность, моральные качества);
- 2) биологически обусловленные особенности (темперамент, задатки, инстинкт, простейшие потребности);
- 3) опыт (объём и качество имеющихся знаний, навыков, умений и привычек);
- 4) индивидуальные особенности различных психических процессов.

Позиция, статус и социальные функции (установки), ценностные ориентации, динамика отношений, мотивация поведения, - всё это качества личности, характеризующие её мировоззрение, общественное поведение, социальную направленность и основные тенденции развития. Такая совокупность свойств личности (отношение к обществу, коллективу, другим людям, деятельности, самой себе) реализуется в поведении, образует характер.

В характере человека выражаются такие его наиболее устойчивые свойства, которые в значительной степени, обуславливают поведение, отношение с другими людьми и с внешним миром. Характер воплощает в себе общечеловеческие свойства и индивидуальные особенности. В структуре характера человека можно выделить:

- а) направленность;
- б) особенности взаимодействия с окружающим миром;
- в) уровень активности и устойчивости при выполнении различных видов деятельности;
- г) эмоционально-волевою динамику;
- д) уровень интеграции различных свойств личности.

Характер человека приобретает свою социальную направленность с разноразноуровневыми целями его основных видов деятельности.

Социальная направленность личности находит своё выражение в отношении:

- к другим людям (доброта, отзывчивость, уважение, дружба, симпатия и др.);
- к своим видам деятельности (добросовестность, дисциплинированность, трудолюбие, ответственность);
- к своей Родине (патриотизм, героизм, преданность идеалам);
- к самому себе (достоинство, гордость, скромность, самолюбие);
- к природе, вещам, различным явлениям (бережливость, аккуратность).

Особо следует подчеркнуть, что личность обладает определённой целостностью, которая обеспечивается интегрирующей функцией эмоций, мотивов и воли. Эмоции и мотивы побуждают спортсмена к проявлению определённых черт характера, а воля (через волевые усилия) осуществляет реализацию деятельности с помощью этих черт характера.

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям

В спорте существует понятие «классификация соревнований», которая предусматривает их разделение по видам: чемпионаты, первенства, кубковые соревнования, классификационные, отборочные, предварительные и т.п.

Уровень соревнований оказывает значительное влияние на психику спортсмена, что, в свою очередь, требует определенной степени психологической готовности. Поэтому на практике осуществляются два типа психологической подготовки спортсменов к соревнованиям: общая и специальная к конкретному соревнованию СНОСКА: См.: Психология: Учеб. для ИФК. – Указ.изд.)

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер - это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);

- уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;

- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.

Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов

Общим принципом методики психологической подготовки спортсмена является воздействие, как на сознание, так и на подсознание. Методы и психопедагогические мероприятия должны использоваться с учетом уровней воздействия на организм и поведение человека.

- *лекции и беседы направлены на психологическое образование спортсменов*

Их содержание должно включать в себя: объяснение особенностей психических состояний, характерных для спорта; обучение специфическим приемам, поведенческим актам и т.п. Следует помнить, что основным методом воздействия на сознание спортсмена является убеждение.

- *беседы с другими людьми при спортсменах*

Содержание бесед косвенно направлено на спортсмена. В данном случае основной метод воздействия – косвенное внушение.

- *гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке)*

В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.

- *внушенный отдых*

Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В состоянии

полудремоты он воспринимает словесные формулы (не повторяя и не противодействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь).

Метод воздействия – внушение, воздействие на сознательный и подсознательный уровни.

- *внушенный сон (гипноз)* с сохранением высокой восприимчивости спортсмена к тому, что говорит ведущий. Воздействие на подсознание. Метод – императивное внушение.

- *аутотренинг*

Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее внушений в состоянии глубокого расслабления. Целью является перевод внушений в самовнушения, совершенствование механизмов саморегуляции. Метод - самовнушение.

- *размышления и рассуждения.*

Это способы перевода внушений в самовнушения, но только методом самоубеждения.

Комплексное использование данных методов совершенствует систему саморегуляции спортсмена. В последующем (в период соревнований) это облегчает работу саморегуляторных механизмов сознания, так как снижается негативное влияние подсознания.

Структура общей психологической подготовки спортсменов

Самым эффективным способом психологической подготовки спортсмена к успешному выступлению в соревнованиях является участие в соревнованиях. Для того чтобы решить эту противоречивую задачу, необходимо реализовать соревновательные условия в учебно-тренировочном процессе. Известно, что соревновательные упражнения достаточно часто и эффективно используются тренерами в ходе подготовки спортсменов: как при осуществлении технической и физической подготовок, так и при передаче специальных знаний. Существуют методы обучения и тренировки спортсменов в целях подготовки их к выполнению целостной соревновательной деятельности: учебные игры в баскетболе, футболе и т.д.

Кроме того, необходимо использовать следующие способы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. (СНОСКА: См.: Гогунев Е.Н. Психология спорта: Учеб. пособие для студ. фак. физкультуры. – Тольятти, 1997):

- контрольные мероприятия

Проводятся в виде соревнований в определенном спортивном коллективе (внутригрупповые соревнования), для которых характерны следующие элементы психологической напряженности: спортивная конкуренция, стремление каждого спортсмена к победе, соревновательный дух, желание показать высокие спортивные результаты и т.п.

Важно, что присутствуют на этих соревнованиях посторонние люди (родители, знакомые, друзья спортсменов, руководители спортивной организации), что повышает значимость мероприятия в глазах спортсменов-участников. Также следует соблюдать основные для данного вида спорта традиционные ритуалы, правила ведения спортивной борьбы.

- товарищеские встречи

Проводятся в виде соревнований в определенной спортивной группе с приглашением спортсменов из других спортивных коллективов (межгрупповые соревнования) в присутствии других людей и с соблюдением всех правил и ритуалов в целях обеспечения высокой значимости мероприятия для спортсменов-участников.

- психофизические упражнения

Эти упражнения характеризуются выполнением определенных тактических задач при наличии физической нагрузки и способствуют развитию и совершенствованию не только адаптационных возможностей спортсмена к экстремальным условиям, но и воспитанию его волевых и физических качеств.

Использование психофизических упражнений требует:

- 1) постановки и решения конкретной тактической задачи;
- 2) наличия физической нагрузки (в качестве «помехи» для решения психологической задачи). Например, перед легкоатлетом ставится тактическая задача, связанная с прохождением дистанции (1/2 – бежать в среднем темпе, затем в максимальном), при этом на спортсмена одевается специальный пояс, увеличивающий его вес (тяжесть пояса зависит от тренированности спортсмена).

- психотехнические упражнения

В их основе лежит выполнение определенных психологических задач в условиях максимальной точности технических действий соревновательного характера.

Осуществление этих упражнений требует:

- 1) постановки и решения достаточно сложных (в зависимости от уровня мастерства спортсмена) психологических задач;
- 2) использования для решения поставленной задачи основных технических соревновательных действий. Например, боксер должен по сигналу тренера выполнить определенный удар (или серию ударов), причем оценивается и быстрота реакции спортсмена на сигнал тренера, и быстрота и точность технических действий. Или боксер должен за 10 с нанести максимальное количество ударов, а оцениваться при этом будут техническое исполнение, количество и сила ударов.

- интеллектуальные задачи (без физической нагрузки и технических действий).

Этот прием требует: 1) разработки специальных задач, включающих в себя теоретические описания соревновательных ситуаций (экстремальных);

2) решение их спортсменом за определенное время (срок зависит от опыта спортсмена); 3) последующего обсуждения принятого спортсменом решения (эффективность, рациональность, оптимальность предполагаемых действий).

Психологические особенности юных спортсменов

Многолетняя тренировка юных спортсменов должна способствовать созданию разносторонней подготовленности, обеспечивающей в дальнейшем уровень результатов.

Существенное влияние на процесс становления спортивного мастерства оказывает динамика психического развития, проявляющаяся как в развитии тех или иных психических качеств, так и в формировании специфических свойств личности юного спортсмена.

Особенности психического развития юных спортсменов

В младшем школьном возрасте начинается формирование устойчивых мотивов к физической активности. В этот возрастной период возникает необходимость развития у ребенка чувства ответственности за результат деятельности группы, команды, класса, своей семьи. Именно в первых радостях победы или горестях поражения на детской спортивной площадке рождается понимание своих возможностей действовать на пользу коллектива и вместе с коллективом и для своей личной радости, удовольствия и пользы. В этом возрасте мотивы к физической активности еще не перерастают в стойкие и осознанные интересы к спортивным занятиям. Эмоциональный фактор остается ведущим для приобщения к ним, но вместе с тем привычки, регламентирующие систематичность занятий физическими упражнениями, уже могут быть достаточно устойчивыми.

Процесс подготовки спортсмена условно можно разделить на обучение и тренировку, хотя это единый и неразрывный педагогический процесс.

Действительно, обучая, мы тренируем, а, тренируя, обучаем. Но следует помнить, что обучение и тренировка не тождественны по своим задачам, средствам и методам.

Обучение в спорте - это начальный этап овладения определённой системой знаний, период формирования практических умений и навыков. Основное содержание обучения - освоение технических элементов конкретного вида спортивной деятельности, простейших индивидуальных и групповых тактических действий.

Тренировка - это этап подготовки, направленный на закрепление и совершенствование полученных знаний, умений и навыков. Основное содержание тренировки - совершенствование технических приёмов, индивидуальных и командных тактических действий, развитие физических качеств, психических процессов и функций, воспитание моральных и волевых качеств.

Процесс подготовки спортсмена всегда имеет воспитывающий характер: он должен быть построен так, чтобы одновременно развивать у занимающихся целеустремлённость, инициативность, решительность, смелость, волю, чувства дружбы, товарищества, коллективизма, способствовать формированию нужной мотивации, интересов, идеалов, убеждений - словом создавать их мировоззрение.

Кроме того, в процессе подготовки спортсмена происходит спортивное совершенствование.

Спортивное совершенствование - это педагогический процесс, обеспечивающий высокий уровень спортивного мастерства за счёт максимального развития психических качеств, физических способностей и формирование положительных свойств личности спортсмена.

В процессе спортивного совершенствования необходимо соблюдать следующие психологические требования:

- повышать активность всех познавательных и других психических процессов (ощущение, восприятие, память, мышление и т. п.);
- активизировать необходимые свойства внимания (интенсивность, устойчивость и др.);
- развивать способность стимулировать волевые усилия;

- формировать устойчивые мотивы и глубокий интерес к спорту;
- воспитывать высокие моральные, интеллектуальные и эстетические чувства;
- разрабатывать индивидуальный стиль спортивной деятельности, максимально соответствующий индивидуальным особенностям спортсмена и способствующий его эффективной деятельности;
- планомерно использовать средства контроля и учёта текущих результатов.

Данные психологические требования к спортивному совершенству являются обязательными, что определяется особенностями спортивной деятельности человека.

Давно установленным фактом является то, что результат выступления спортсмена в соревнованиях определяется не только высоким уровнем мышечной и функциональной тренированности, технической и тактической готовностью. Чтобы реализовать в полной мере эти виды готовности в условиях соревнований, больше того вскрыть резервные возможности, спортсмена необходимо психологически готовить к напряжённым условиям конкретной деятельности. Без такой подготовки всё, что было накоплено в течение месяцев тренировок, может быть растеряно в считанные минуты перед стартом. То, что психика, сознание человека, личности в целом не только проявляется, но и формируется в процессе деятельности, в доказательстве не нуждается. Соревновательный опыт в спорте имеет особое значение, и лучшей школой психологической подготовки, является участие в соревнованиях. Но каждое соревнование - это разрядка накопленного нервно-психического потенциала. Один из путей решения этой противоречивой дилеммы - подготовка участием в соревновательной деятельности - должен быть дополнен особым обучением, особой подготовкой к участию в этой деятельности, психологической подготовкой. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям направлена на формирование свойств личности и психических состояний, которыми обусловлена успешность и стабильность выступлений. Её целью является адаптация к

соревновательной ситуации вообще, совершенствование и оптимизация реактивности на специфичные экстремальные условия спортивных соревнований. Необходимые психические свойства и качества формируются на базе индивидуальных особенностей спортсмена. Чаще всего психологическая подготовка представляет собой коррекцию или дополнение этих особенностей (например, эмоциональной возбудимости, тревожности, неуверенности, несобранности, не мобилизованности - с одной стороны; спокойствие уверенности, хладнокровия, уверенности в себе, боевого духа - с другой стороны).

Заключение

Работая над данной методической рекомендацией, было просмотрено большое количество литературы данного направления, делая выводы, хочется сказать: Важно воспитывать дисциплинированность в поведении не только на спортивных занятиях, на соревнованиях, но и в школе, на работе, дома.

Очень полезно участие в соревнованиях. Нет ни одного человека, который, участвуя в соревнованиях, примирился бы с неудачами, проигрышем, последним местом. В душе каждый будет стремиться на успешное выступление в следующий раз, а для этого лучше подготовиться. Не случайно говорят: «поражение в спорте - путь к победе».

Эффект психологической подготовки более высок, когда воспитание и самовоспитание дополняют друг друга. Самовоспитание, как самостоятельное, целенаправленное и организованное развитие свойств личности, осуществляется в конкретных ситуациях путем использования различных способов саморегуляции психических процессов, состояний и действий. Процесс самовоспитания изначально должен базироваться на активном желании, стремлении спортсмена к самосовершенствованию.

Участие в соревнованиях - испытание не только физических навыков, это и большая психологическая нагрузка. От того, как вы с ней справитесь, зависит результат. И поэтому всегда говорю своим юным спортсменам, только вперед!!!

Главное – позитивный настрой

Уверенность в своих силах и подготовке, желание раскрыть свой потенциал и продемонстрировать свои возможности, готовность побеждать и получать удовольствие от этой победы – вот составляющие позитивного настроения. После долгой подготовки вы пришли на эти соревнования, чтобы пожать плоды своих трудов и усилий, и вы покажите все, на что способны!

Не волнуйтесь перед стартом и не накручивайте себя

Не волноваться – главное правило для участника соревнований. Долгие тренировки сейчас позади и лишними мыслями и переживаниями вы себе уже не поможете, зато навредить сможете запросто.

Самая распространенная психологическая проблема - это когда спортсмен постоянно думает о предстоящем старте. Днем и ночью, в любом месте он не может заставить себя не думать о том моменте, когда прозвучит стартовый сигнал и спортсмены начнут преодолевать дистанцию. В большинстве случаев это заканчивается тем, что к старту пловец выходит морально истощенным, что неизменно скажется на результатах не в лучшую сторону. Очень сложно перестать себя накручивать, но попробуйте отвлечься, займитесь чем-то интересным. В ожидании заплыва не мечитесь, сядьте, послушайте музыку, пообщайтесь с друзьями или соперниками.

Визуализируйте ваш заплыв и победу в нем

Основная задача техники визуализации - помочь вам полностью морально подготовиться к быстрому плаванию. Многие спортсмены визуализируют свои старты не только на соревнованиях, но и во время подготовки к ним.

Начинать визуализацию соревнований следует за несколько недель, и практиковаться ежедневно. В день старта посмотрите на воду и представьте в мельчайших подробностях, как вы проходите дистанцию. Визуализируя предстоящий старт, представьте себе до мельчайших подробностей все ощущения, которые будете испытывать во время заплыва и программируйте ваше тело плыть так, как этого хотите. Все детали имеют значение, необходимо ощутить атмосферу соревнований уловить запах воды в бассейне, увидеть соперников и услышать зрителей на трибунах, ощутить каждый гребок и удар ногами, почувствовать свое дыхание. Плывайте в своих мыслях идеально, не допускайте тактических и технических ошибок. Отнеситесь серьезно к этой практике, ее эффективность доказана, вы удивитесь, какой невероятной силой обладает ваша мысль.

Уважайте, но не бойтесь соперников

Соперники – тоже люди, они тоже тренировались и собираются показать свой лучший результат. И, как и вы, они тоже волнуются. Проявите дружелюбие и уважение к своим соперникам, будьте вежливы. Но помните, что страх перед соперником – не лучший союзник на дистанции.

Отнеситесь философски к результату

Если вы показали на соревнованиях не тот результат, на который рассчитывали, отнеситесь к этому философски. У всех бывают взлеты и падения. Ведь тот, кто не падает, тот и не встает. Если вы сделали все возможное для победы – это уже победа, ваша личная победа над собой, своими страхами и сомнениями. Дорогу осилит идущий, не сдавайтесь, анализируйте свои ошибки и тренируйтесь дальше и следующий результат обязательно будет лучше!!!