

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средняя общеобразовательная школа № 2 «Образовательный центр» с. Кинель – Черкассы муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области детско-юношеская спортивная школа

Программа психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

Автор:
Тренер-преподаватель
Кинель-Черкасской ДЮСШ
Астрелин Алексей Александрович.

с.Кинель-Черкассы
2017 год

1. Введение

В наше время перед тренером встаёт ряд вопросов, касающихся процесса воспитания. Не всегда уровень технико-тактической и физической подготовки гарантирует успешное выступление учащихся детско юношеской спортивной школы (ДЮСШ) на соревнованиях. Зачастую определяющим фактором выступления является психическое состояние борца накануне и во время соревнований.

Современные спортивные соревнования требуют от участников высокой функциональной готовности, в том числе и психомоторной. Даже хорошо физически и технически подготовленный спортсмен не может одержать победу, если у него недостаточно развиты необходимые для этого психические функции.

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 перед стартом или в ходе спортивной борьбы.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию направлена на формирование у спортсмена психической готовности именно к данному конкретному соревнованию, то есть на то, чтобы перед соревнованием и в ходе его спортсмен находился в психическом состоянии, обеспечивающем эффективность и надежность саморегуляции поведения и действий. Именно данное состояние приходится обеспечивать тренеру.

2. Пояснительная записка

На современном этапе, неоспоримым авторитетом для спортсмена или команды является тренер, поэтому ему часто приходится играть роль психолога для своих подопечных. Он создает психологический климат в команде, поддерживает ее, мотивирует к новым достижениям, психологически готовит ее к соревнованиям и выступлениям. В идеале в любой комплексной подготовке спортсменов необходима помощь спортивного психолога, но зачастую данная специальность - редкая профессия.

На сегодняшний день в ДЮСШ высокую актуальность приобретает проблема востребованности спортивного психолога в спортивной подготовке спортсменов. Безусловно, по крупным городам России обширно ведется практика внедрения и усовершенствование психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. В связи с отсутствием спортивного психолога, функции психолога выполняет тренер, но зачастую тренер является и наставником и психологом и товарищем для своих подопечных спортсменов.

Цель:удовлетворить востребованность в информировании тренерского состава о психологической подготовке учащихся ДЮСШ к соревнованиям.

Задачи:

- проведение психодиагностической работы
- организация психологической подготовки спортсмена к соревнованиям
- проведение опроса на выявление уровня готовности к соревнованию

3. Описание работы.

Данная программа включает в себя несколько этапов:

Диагностический этап: на данном этапе планируется провести обширную работу по психодиагностике, т.е. проведение различных психологических тестов на выявление эмоционального состояния спортсмена. Данный этап носит предсоревновательный характер подготовки, т.е. снятие фобий, повышение мотивации. Предлагаются провести психологические тестирования:

1. «Опросник Айзенка по определению темперамента» - на выявление типа личности.

2. Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования «опросник Казанцевой Г. Н.» - для раскрытия внутреннего потенциала спортсмена.

3. Диагностика состояния агрессии (опросник Басса - Дарки) на выявление видов реакций: физической, косвенной, раздражение, обида и т.д.

4. «Самооценка психических состояний», направлена на изучение агрессии, ригидности, фрустрации и т.д.

5. Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса.

Основной этап планируется провести непосредственно по нескольким направлениям:

1. психологическая подготовка спортсмена (формирование устойчивых мотивов к тренировкам и соревнованиям в условиях все возрастающих физических и психических нагрузок, конкуренции и роста спортивных результатов или прекращения его).

Психологическое тестирование «Оценка спортсменом условий эффективной тренировки (Б. ДЖ. Кретти).

2.использование методики психологической подготовки спортсмена— это воздействие как на сознание, так и на подсознание:

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.

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).

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.

3.использование способов психологической подготовки спортсменов к соревнованиям(См.: Гогунев Е.Н. Психология спорта: Учеб.пособие для студ. фак. физкультуры. – Тольятти, 1997):

1. 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.

2. 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.

3. 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).

4. 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.

5. 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 опытности спортсмена); 3) последующего обсуждения принятого спортсменом решения (эффективность, рациональность, оптимальность предполагаемых действий).

Заключительный этап предполагает проведение опроса среди спортсменов на выявление уровня готовности к предстоящему соревнованию.

4.Сроки реализации

Программа будет реализовываться в течение учебно-тренировочной деятельности.

5.Ожидаемые результаты

В связи с созданием новой программы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям:

- улучшится морально-психологический настрой спортсменов;
- повысится престиж и привлекательность спортивной деятельности;
- сплочение коллектива спортсменов;
- профилактика межличностных конфликтов;
- улучшение взаимоотношения внутри коллектива;
- повышение спортивной результативности;
- решение личностных проблем

6.Заключение

Таким образом, современный спорт - это не только большие физические нагрузки на организм в ходе тренировочного процесса и во время соревнований, но и высокая психическая напряженность. Спортсмен нередко попадает в экстремальные ситуации, к которым необходимо адаптироваться и научиться их преодолевать, в противном случае успех в соревнованиях будет для него недостижимым. Именно для достижения высокого результата так и необходима программа психологической помощи спортсменам.

Список литературы:

1. Горбунов Г. Д. Психология физической культуры и спорта / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогун. – М. : Академия. 2010. – 256 с.
2. Манжуев Г. Н. Роль общекультурных и спортивных праздников в развитии и консолидации бурятского народа / Г. Н. Манжуев. Вестник БГУ: философия, социология, культурология, политология. 2009. – вып. 6. С. 190 – 193.
3. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.
4. Проблемы физической культуры в вузе /Материалы Всероссийской науч.-практ. конф. КГУ. Казань, 2005. С. 96-101. – 0,4 п.л.
5. Студенческий спорт и здоровье /Социальное здоровье нации и будущее национальной медицины: международная НПК.- Белгород, 2006. С.180-186. – 0,8 п.л.