

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Железнодорожного района города Ростова-на-Дону
«Детско-юношеская спортивная школа № 5»

Согласовано:

На заседании научно-методического
совета

Прот. № 1 от 25.08.2022 г.

Утверждено:
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 5
Приказ № 173 от 01.09.2022



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ-
ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ МБУ ДО ДЮСШ № 5
**«Психолого-педагогическое сопровождение спортсменов,
занимающихся боевыми единоборствами»**

Цуцкиридзе К.Г., Соловьева Н.И., Цулая З.А., Труфанов А.В., Беляев А.В.

Ростов-на-Дону
2022

Введение

Психолого-педагогическое сопровождение – это деятельность, направленная на создание условий для овладения умениями, знаниями, навыками и для **психологического развития спортсмена**. Под последним мы понимаем создание предпосылок к положительной спортивной карьере, психическую готовность к выступлениям и т.п.

Психологическая подготовка является неотъемлемой частью в **спортивной** деятельности. На современном этапе развития спорта разработка эффективных методов **спортивной** тренировки невозможна без изучения **психологических** особенностей **спортивной** деятельности, с одной стороны, и личности **спортсмена**, как сложной динамической системы, субъекта этой деятельности – с другой.

Настоящие методические рекомендации раскрывают субъективные и объективные особенности и специфику психологического сопровождения юных каратистов и предназначены для тренеров-преподавателей отделения каратэ спортивной школы.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Подготовка занимающихся каратэ в спортивной школе рассчитана на 8 лет. На протяжении этого периода спортсмены проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач:

- Этап начальной подготовки: - начальная подготовка 7-11 лет.
- тренировочный этап: начальная специализация 10-13 лет; углубленная специализация 14-15 лет.
- Этап спортивного совершенствования - 16-17, 18 лет.

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством,

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и

осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности,

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают; поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректировки в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

Воспитательная работа - это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойного человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств обучающихся: воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); воспитание патриотизма; эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность); воспитание трудолюбия.

Значимой фигурой в воспитательном процессе является тренер-преподаватель, оказывающий огромное воспитательное воздействие на обучающихся своим личным примером. Поэтому он должен быть, прежде всего, требовательным к себе, к своему поведению на работе и в быту, внешнему виду.

Тренер-преподаватель должен уметь профессионально влиять на атмосферу группы. Создавать благоприятную и доброжелательную обстановку с едиными педагогическими требованиями. Составляя план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен учитывать возрастные рамки развития ребенка. Эффективность воспитательного воздействия будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в их работе в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера превратить в требования коллектива.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая, боевая готовность спортсмена перед выступлением. Она характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления технику, необходимую для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное

сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного" мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов' психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Влияние психологической подготовки на уровень проявления различных качеств спортсмена. Особенности психической подготовки в каратэ. Понятие психодиагностики. Значение психорегуляции. Задачи, решающие проблему психологической подготовки в каратэ. Два этапа психологической подготовки. Задачи и особенности каждого этапа. Зависимость достижения высокого спортивного мастерства от уровня развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и

мобилизационной готовности в состязаниях. В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Кроме объективных условий деятельности выделяют субъективные (индивидуальные) факторы спортивной деятельности, которые зависят от спортсмена и могут им регулироваться. Индивидуальные условия деятельности включают одаренность спортсмена; условия тренировочного процесса; особенности методики тренировки и личности тренера; влияние семьи, друзей, партнеров, соперников, судей, зрителей и других людей из социального окружения, наконец, меру и характер собственной активности спортсмена. С точки зрения теории спорта успешность спортивной деятельности отождествляется с понятием результативность. Спортивный результат – количественный или качественный уровень показателей, в зависимости от особенностей вида спорта выраженный: победой в состязаниях; единицами измерения времени, пространства и массы; числом набранных спортсменом баллов при оценке судей; количеством набранных очков и др., которые являются критериями судейства. Однако такой подход позволяет очень узко оценивать деятельность спортсмена. Отмечено, что «спортивный результат, будучи главным итогом тренировки спортсмена, тем не менее, не всегда отражает качество и эффективность тренировочного процесса». Как критерий успешности результат может выступать в сравнении с разрядными коэффициентами, с результатами других спортсменов, с динамикой выступлений спортсмена за определенный промежуток времени.

Заключение

Результат сам по себе еще не полностью характеризует успешность спортивной деятельности, что требует необходимости рассмотрения его в совокупности с другими критериями. Такой подход нивелирует психологические показатели, которые влияют на формирование гармоничной личности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Доронина Л.Н. Психологопедагогическое сопровождения спортивной деятельности в контексте самореализации личности.
<https://infourok.ru/psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-sportivnoj-deyatelnosti-v-kontekste-samorealizacii-lichnosti-4600250.html>
2. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю.Я. Киселев. – М.: Советский спорт, 2009. – 276 с.
3. Мельник Е.В. Влияние спортивной деятельности на формирование самооценки и проявление личностных деформаций / Е.В. Мельник, М.Н. Корнева // Рудиковские чтения: материалы международной науч.-практ.

- конф. психологов физической культуры и спорта; Москва, 5–7 июня 2012 г. / Рос. гос. ун–т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма; редкол.: А.Н.Блеер [и др.]. – Москва, 2012. – С. 330–333.
4. Моросанова В.И. Самосознание и саморегуляция поведения / В.И. Моросанова, Е.А. Аронова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 213 с.
5. Родионов, В.А. Спортивная психология / под ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова А.В., В.Г. Сивицкого. - М.: Юрайт, 2014. - 367 с.