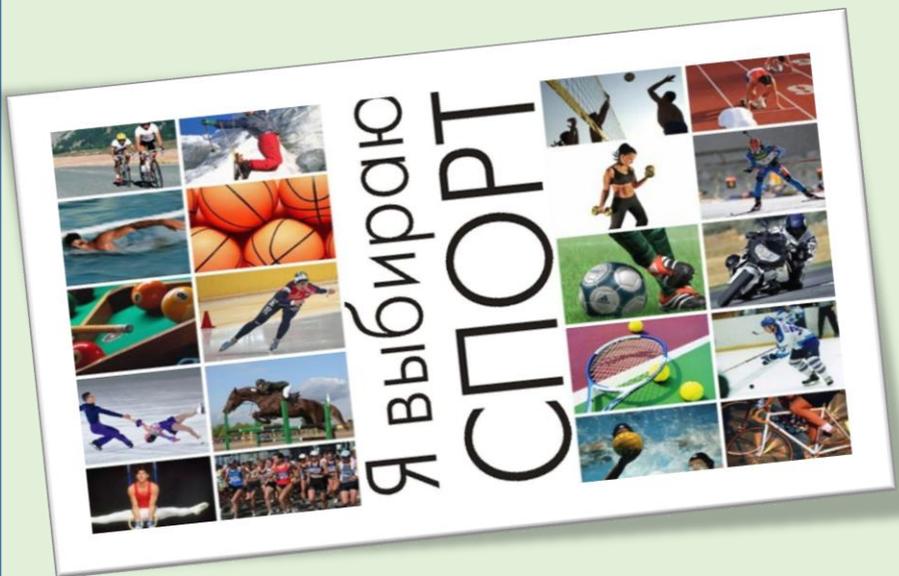




ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ВОРОБЬЕВЫ ГОРЫ»



Психологические аспекты юношеского спорта

Голухова Жанна Станиславовна,
руководитель Психолого-педагогического
центра «Точка роста», практикующий
психолог

Черный пояс категории синто-рю, 1-й дан кюдо

Как тренировать волю к спортивной победе?

Определение

Воля – способность человека сознательно управлять своей деятельностью, поступками, достигать поставленных целей и преодолевать препятствия, изменять окружающую действительность в соответствии со своими потребностями.



Спортивная деятельность связана с преодолением спортсменами различных трудностей.

Выделяют две группы трудностей: объективные и субъективные.



Объективные трудности – те, которые обусловлены специфическими для данного вида спортивной деятельности препятствиями:

- тренировочные нагрузки,
- техническая сложность разучиваемых упражнений,
- незнакомое место соревнований и невозможность провести полноценную разминку,
- погодные условия деятельности (ветер, дождь, снег, освещенность),
- поломка спортивного инвентаря,
- негативная реакция зрителей,
- присутствие прессы и телевидения.

Субъективные трудности выражают личное отношение спортсмена к объективным особенностям данного вида спортивной деятельности:

- возникновение неблагоприятных эмоциональных состояний, например, страха, неуверенности;
- снижение мотивации к деятельности или, наоборот, ее возрастание вследствие неотступности мыслей о первом месте о побитии рекорда, о выполнении определенного норматива.

Преодоление этих трудностей зависит от развития волевой сферы спортсмена, или, как говорят, от силы воли. Она проявляется в различных волевых качествах: **настойчивости, упорстве, терпеливости, смелости, решительности, выдержке и других.**

Обладать всеми этими качествами в одинаковой степени спортсмены не могут.

У одного лучше выражено одно волевое качество, у другого – другое.



Поиск путей развития силы воли в психологии и педагогике

До сих пор многие из важных для практики вопросов остаются нерешенными

Предлагаемый путь, кажущийся наиболее естественным, **лежит через преодоление объективных и субъективных трудностей**, возникающих на пути достижения цели, но не всегда приводит к желаемому результату, поскольку проявление воли в различных ситуациях конкретно, и способы развития конкретных волевых качеств могут быть разными. Кроме того, волевые проявления связаны как с моральным компонентом (мировоззрением, идеалами, установками, мотивами), так и с психофизиологическим, то есть с врожденными свойствами нервной системы (силой, подвижностью и балансом нервных процессов).

Очевидно, одни **компоненты волевых проявлений (мотивационные)** изменяются при воспитании и тренировке относительно легко, другие – с большим трудом. Отсюда и усилия педагогов будут зависеть от того, насколько сильно выражен в том или ином волевом проявлении генетический компонент, который, как известно, изменяется в течение жизни очень слабо.



Страх перед выступлением на спортивных соревнованиях

Меры предупреждения и снятия страха

В педагогике разработано и апробировано несколько способов борьбы со страхом. Предупредить страх можно при таком построении тренировочного процесса, который способствовал бы максимальному накоплению устойчивых положительных условно-рефлекторных связей в ответ на опасную ситуацию.

Это достигается следующими способами:

- избеганием разговоров об опасности упражнения,
- максимальным расчленением упражнения на фоне его целостного выполнения,
- избеганием преждевременного самостоятельного выполнения упражнения,
- последовательностью в обучении,
- анализом и уточнением деталей техники, учетом замечаний тренера о допущенных ошибках,
- окончанием тренировочного занятия на удачном исполнении опасного упражнения, чтобы сформировать у спортсмена уверенность в своих силах и создать благоприятный эмоциональный фон для последующих занятий,
- созданием профилактических (исключающих травмы) условий тренировки, в том числе обеспечением страховки.

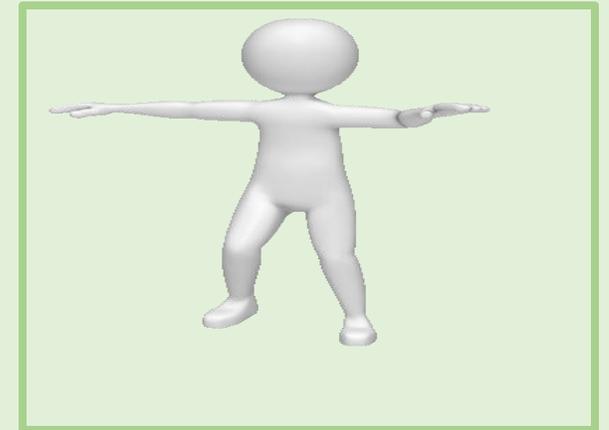


К педагогическим методам относятся: предварительное выполнение упражнения другим спортсменом для создания уверенности у боящегося; фиксация внимания на том, что спортсмен уже владел этим элементом упражнения; перерыв в тренировочном процессе после испытанного сильного страха.

Методом преодоления страха может быть адаптация (тренировка) к опасности. Так, при многократном повторении «опасных» упражнений происходит улучшение качества выполнения и уменьшение вегетативных реакций, и это свидетельствует о том, что испытуемые (а ими были школьники) стали меньше бояться выполнять «опасные» упражнения.



#6767558



Как повысить мотивацию у детей заниматься спортом?

Индивидуальные особенности спортивных мотивов

По доминирующему мотиву можно выделить две группы спортсменов – коллективистов и индивидуалистов.

У коллективистов доминирующими являются *общественные, моральные мотивы*. Эти спортсмены характеризуются осознанностью общественной значимости спортивной деятельности; спортсмены с доминированием этого мотива ставят перед собой высокие перспективные цели, они увлечены занятиями спортом.

Спортсмены-коллективисты лучше выступают в командных, а спортсмены-индивидуалисты, наоборот, – в личных соревнованиях.

У индивидуалистов ведущую роль играют *мотивы самоутверждения, самовыражения личности*. Эти спортсмены характеризуются чрезмерной ориентацией на оценку своих спортивных результатов



При психологическом обеспечении спортивной деятельности важно учитывать и тот и другой мотив. Успешное воспитание спортсмена и достижение им высоких спортивных результатов (или, по крайней мере, большая его самоотдача) возможны только при правильном соотношении общественного и индивидуального мотивов.



Пренебрежение одним из них, игнорирование того либо другого мотива одинаково приводят к негативным результатам!

Показано, что спортсмены *со спортивно-деловыми мотивами* проявляют большую увлеченность занятиями спортом; спортсмены же, у которых доминируют *лично-престижные мотивы*, чрезмерно ориентированы на оценку своих спортивных результатов, проявляя постоянную озабоченность личным самоутверждением. Это приводит к неадекватной самооценке, к эмоциональной неустойчивости в экстремальных условиях соревнований.

Психологический портрет педагога/тренера

Особенности деятельности тренера связаны, прежде всего, с целью, стоящей перед ним, – достижение его учениками высокого спортивного мастерства в результате многолетней тренировки.



Специфика тренерской деятельности – **постоянное общение со своими учениками** на тренировочных занятиях, сборах и соревнованиях, позволяющее лучше изучить психологию спортсменов и оказывать на них систематическое воздействие.

Психологические особенности тренерской деятельности

Особенность деятельности накладывает на тренера особую **ответственность за физическое здоровье и личностное развитие его подопечных.**

Тренер должен не только обучать спортсменов технике и тактике спортивной деятельности, **но и быть воспитателем, формировать у своих учеников нравственные, волевые качества.** Воспитательная роль тренера должна базироваться на его авторитете и личности профессионала.



Психологический портрет педагога/тренера

Наличие «профессионального риска»:

- тренер вынужден ждать высокого результата своих учеников долгие годы (при этом без гарантии, что он будет), а это требует не только терпения, но и нравственной ответственности за здоровье и развитие таланта своих учеников;
- некоторые тренеры ради быстреего достижения результата форсируют тренировочные нагрузки, что является для юных спортсменов запредельным, и тем самым губят талантливых ребят.

Стрессогенность в период соревнований – тренер постоянно испытывает очень высокое нервно-эмоциональное напряжение.

Оторванность от дома и семьи в течение длительного времени (в некоторых видах спорта – до девяти месяцев в году).

Для тренера практически не бывает выходных дней, так как в будние дни он проводит тренировки, а в выходные – курирует своих спортсменов на соревнованиях.

Психологический портрет педагога/тренера

Тренер должен вступать в контакт с широким кругом людей, которые причастны к обеспечению учебно-тренировочного и соревновательного процесса:

- с родителями юных спортсменов, представителями администрации, судьями, журналистами.



Для успешного общения со всеми этими людьми тренер должен обладать коммуникабельностью, а нередко и выдержкой, так как он находится под постоянным прессом со стороны руководства и спонсоров, требующих высоких спортивных результатов.

Публичность (особенно в спортивных играх): успешная или неудачная деятельность тренера обсуждается, поэтому необходимо держать под контролем свои эмоции, следить за грамотностью речи, соблюдать этику в общении с журналистами.

Особенности тренерской деятельности, а скорее – карьеры, – это неизбежные падения после взлетов (даже триумфальных). Отсюда нестабильность социального статуса тренера, неуверенность в будущем.



Приглашаем к сотрудничеству!

Голухова Жанна

z.goluhova@mailvg.ru



**ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР**