

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-
ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «КОТЕЛЬНИКИ»**

Почтовый адрес: Московская область, г.о. Котельники, мкрн. Белая Дача, д. 8А, 140055

Юридический адрес: Московская область, г.о. Котельники, мкрн. Белая Дача, д. 8А, 140055

Телефон/факс: 8 (495) 550-80-66

e-mail: kotelniki.sport@mai.ru

ИНН 5027035970 КПП 502701001 ОГРН 1035005004847

Методическая разработка

для тренера-преподавателя

«Психологическая подготовка спортсменов и воспитательная работа»

Составил:

Инструктор-методист

Комкина О.В.

г.о. Котельники Московская область, 2014 год

I. Основные психологические портреты спортсменов

Психологические портреты, которые следует учитывать при планировании физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе в СДЮСШОР «Котельники».

В возрасте 6-7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением итогов и победителей, игры в бадминтон, футбол, настольный теннис с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задачи должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера-преподавателя.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому обязательно должно присутствовать домашнее задание с конкретными задачами: подтягивание на турнике, отжимание лежа на руках и т.д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется скорости движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с этим при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные координационные движения, часты нервные срывы и т.п. При работе с детьми этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к физическим нагрузкам и видам технических средств. Наиболее тяжело в этом возрасте переносятся упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-15 лет тренеру-преподавателю следует ограничивать в занятиях упражнения на развитие быстроты (особенно это относится к девушкам).

В возрасте 15-16 лет учеников интересуют достижения конкретных определенных результатов занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц, быстрота и сила удара и т.д.), а также имеет существенное значение направленность спортивной подготовки по определенному виду спорта. В этот возрастной период целесообразно увеличить объем упражнений, направленных на увеличение скоростных и силовых качеств. **Наибольший темп изменения максимальной силы и выносливости обнаружен в возрасте 15 лет.**

В возрасте 17-18 лет тренер-преподаватель работает со спортсменом по развитию физических качеств, необходимых для их спортивного совершенствования, без ограничения уровня функциональной готовности учащихся.

В возрасте свыше 18 лет для учащихся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основной формой занятий является индивидуальная работа с тренером-преподавателем.

III. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ

Психологическая подготовка осуществляется в комплексе с физической, технической, тактической, игровой и соревновательной практикой на протяжении многолетней учебы спортсменов СДЮСШОР «Котельники».

Задачи спортивной психологии:

- 1 Воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2 Развитие процессов восприятия;
- 3 Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

- 4 Развитие тактического и стратегического мышления, памяти, составления образов и их конкретизации;
- 5 Эмоциональная подготовка спортсменов к занятиям, игровой и соревновательной практики;
- 6 Развитие волевых качеств.

В процессе психологической подготовки спортсменов тренер-преподаватель формирует в течение длительного времени обучения в школе специфические, морально-психологические качества:

- устойчивый интерес к спорту
- дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима
- чувство долга перед тренером-преподавателем и коллективом
- чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результатов выступления в соревновательном цикле.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной перегруппировке в соревновательной ситуации и мгновенному принятию решения, умение скорректировать план выступления, его отдельных частей, способность к анализу своего выступления и выступлению конкурентов);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий и темпа);
- комплексные специализированные восприятия (индивидуальные для каждого вида спорта)
- простые и сложные сенсомоторные реакции (свойство внимания: концентрация, распределение, переключение, запоминание).

На каждом возрастном и тренировочном этапах есть свои психолого-педагогические воздействия:

Начальная подготовка: основной линией психологической подготовки является

- формирование интереса к видам спорта
- правильной подготовки (психологической) к спорту
- выработки нравственных и специально-моральных черт характера (трудолюбие в тренировке и дисциплина при соблюдении режима, чувство ответственности к заданиям тренера-преподавателя, уважение

к старшим, требовательность к своим результатам, контактность с коллегами и т.д.)

- развитие специальных простейших технических приемов (способов передвижения, глазомера, периферийного зрения, чувства спортивного снаряда и т.д.)

Учебно-тренировочная система подготовки сосредотачивается на

- воспитании спортивного интеллекта
- способности саморегуляции тела и «духа»
- формировании волевых черт характера
- улучшении взаимодействия в группе
- развитии оперативного мышления и памяти
- специализированных восприятий (бой с «тенью»)
- настрое общей психологической подготовки к соревновательной практике.

Спортивное совершенствование:

- определяется следующими параметрами: закрепление волевых черт характера
- саморегуляции
- специализированные восприятия
- сложные сенсомоторные реакции
- тактико-оперативное мышление
- быстрое энергетическое восстановление:
 - аутогенная тренировка
 - психопрофилактика
 - психомышечная тренировка
 - самовнушение
 - мышечная релаксация
 - интенсивный индивидуальный или коллективный отдых и т.д.).

В общей подготовке групп НП и УТГ к соревнованиям применяется и воспитывается

- психологическая боевая готовность
- уверенность в своих силах
- эмоциональная готовность к поединку
- психологическая устойчивость к внешним и внутренним факторам страха

- умение управлять своими потенциальными внутренними резервами как физическими, так и психическими и перераспределять их для конкретно-поставленной задачи, т.е. использовать методы саморегуляции для настройки на победу и оптимизацию психического напряжения.

III. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействия, она должна правильно оцениваться и применяться с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена.

Личностное развитие детей одна из основных, если не основная задача тренера-преподавателя.

Специфика воспитательной работы в СДЮШОР «Котельники» является то время воспитания, которое отведено на учебно-тренировочный процесс, т.е. в начале 6 часов в неделю далее до 18 часов в неделю, кроме того, он может использовать свободное время в спортивно-оздоровительном лагере и на сборах. Воспитательная работа в спортивной школе неразрывно связана с общеобразовательной школой и семьей юного спортсмена.

Воспитательная мера воздействия тренера-преподавателя и спортсмена-инструктора:

1. Личный пример и педагогические способности тренера-преподавателя;
2. Правильная организация учебно-тренировочного процесса по общепринятым методическим разработкам;
3. Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творческого направления;
4. Создание и постоянное совершенствование дружного коллектива;

5. Система морального стимулирования (грамоты, присвоение разрядов, выступления перед коллективом и т.д.);
6. Наставничество опытных спортсменов (спортсменов-инструкторов);
7. Пропаганда этики спортивной борьбы на площадке, ринге, ковре и т.д.

***Использование тренером-преподавателем принципа,
воспитывающего обучения:***

- торжественный прием вновь поступивших в ДЮСШ «Котельники»;
- проводы выпускников;
- торжественное вручение разрядных удостоверений;
- награждение вымпелами школы, ценными подарками за спортивные результаты;
- разбор «полетов» после проведения соревнований или других соревнований, где участвовали юные спортсмены с индивидуальными результатами;
- регулярное открытое подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение спортивных праздников;
- трудовые сборы (субботники);
- встречи с ветеранами спорта;
- встречи с родителями (родительский комитет);
- постоянное обновление стендов, планшетов с конкретными результатами спортсменов;
- постоянный контакт с прессой для освещения конкретных результатов спортсменов.

Планирование воспитательной работы тренером-преподавателем входит в его план воспитательной работы. Воспитательная работа определяется с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов СДЮШОР «Котельники».