

Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся спортивной школы в соревновательный период.

И.В. Костюченкова, магистрант кафедры начального дошкольного образования и социального управления,

заместитель директора образовательной организации МАУДО «СШОР № 1»

*ФГБОУ ВО «Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»,
Великий Новгород (Россия), miss.iks-75@yandex.ru*

Аннотация. В данной статье указаны причины необходимости психолого-педагогического сопровождения спортсменов в соревновательный период. Автор отметил, что только глубокий анализ возрастных особенностей обучающихся спортивной школы поможет грамотно выстроить организацию тренировочного процесса по циклам и этапам подготовки, в том числе и психологическое сопровождение. Акцентируется внимание на необходимости штатной единицы психолога в спортивной школе и о тандеме работы психолог – тренер- спортсмен (обучающийся). Так же, подробно рассмотрены способы подготовки спортсменов к соревнованиям.

Ключевые слова. Психолого-педагогическое сопровождение, спортивная подготовка, соревновательный период, спортивный характер.

Psychological and pedagogical support of students
of a sports school in the competitive period.

I.V. Kostyuchenkova, Master's student of the Department of Primary
Preschool Education and Social Management Yaroslav the Wise Novgorod State University,
Veliky Novgorod (Russia), miss.iks-75@yandex.ru

Annotation. This article indicates the reasons for the need for psychological, psychological and pedagogical support of athletes during the competitive period. The author noted that only a deep analysis of the age characteristics of the students of the sports school will help to competently build the organization of the training process according to the cycles and stages of preparation, including psychological support. Attention is focused on the need for a full-time psychologist unit in a sports school and on the tandem work of a psychologist - coach- athlete (student). Also, the ways of preparing athletes for competitions are considered in detail.

Keywords. Psychological and pedagogical support, sports training, competitive period, sports character.

Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся спортивной школы в соревновательный период.

В связи с историческими событиями в новейшей истории нашей страны и проблемами в развитии спорта высших достижений, а именно межнациональные конфликты, отстранение сборной команды страны по олимпийским и неолимпийским видам спорта от участия в международных спортивных соревнованиях по причине нарушений международного действующего антидопингового законодательства, участия в межнациональных конфликтах назрел вопрос о совершенствовании системы в спортивной отрасли в России и развития спорта высших достижений в целом.

По поручению Президента Российской Федерации по итогам заседаний Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта разработана Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года (далее Стратегия). В этом документе большое место отводится спортивной подготовке, которая является одним из важнейших элементов спорта и представляет собой процесс обучения и воспитания (учебно-тренировочный процесс), подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства.

Одно из основных направлений Стратегии повышение спортивного мастерства спортсменов на федеральном и региональном уровнях при строгом соблюдении требований положений Всемирного антидопингового кодекса и международных стандартов.

В этой связи на федеральном уровне произошли изменения в нормативно правовых документах, в том числе в документах регламентирующих организацию учебно-тренировочного процесса (федеральные стандарты спортивной подготовки, программы по видам спорта, др. законодательные акты).

Важными разделами в подготовке спортсмена в соответствии с вышеперечисленными документами, является соревновательная деятельность и психологическая подготовка. Эти разделы неотделимы друг от друга, были важны и в советское время развития спорта. Однако, в современном мире, в сложной мировой ситуации возникает вопрос: как спортсмену, не зависимо от возраста, имеющему высокий уровень развития физических качеств, умений, навыков и имеющий необходимый спортивный потенциал и максимальных волевых качеств для спортивных побед различных уровней отстоять свой характер, не упасть духом и справиться с эмоциональным предстартовым напряжением?

Этот вопрос всегда будет актуальным и волновать спортивное сообщество, так, может меняться законодательство, участники стран спортивных соревнований, а цель спортсмена остается неизменной: победить.

Грамотно разработанное и организованное психолого-педагогическое сопровождение учебно-тренировочного процесса в соревновательной деятельности обеспечивает любому спортсмену веру в собственные силы, умение адекватно оценивать свой потенциал и свои слабые стороны как в физической подготовке, так и в психологической, а самое главное - чувство смореализованности и удовлетворения от сотрудничества с тренером.

Анализируя характерные особенности разных возрастов с учетом гендерной идентичности, спортивного поведения в разных ситуациях, правильная постановка задач психологической подготовки и механизмов воздействия на психику, выбор адекватных форм и средств подготовки, взаимодействие всех участников тренировочного процесса (тренер – спортсмен – психолог) позволит максимально полно раскрыть потенциал, поддерживать и развивать высокий уровень соревновательной подготовки спортсмена.

Многолетний опыт работы с обучающимися спортивной школы показывает, что назрел вопрос о необходимости тесного сотрудничества психолога, тренера и обучающегося. Причем спортсмену психолог необходим как новичкам, так и спортсмену с высокими достижениями.

На основании приказа Минспорта России (Министерство спорта РФ) от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» [5] в разделе «Рекомендуемые штатные расписания» в спортивных школах рекомендовано вводить ставку психолога. Но здесь вырисовывается новая проблема – отсутствие квалифицированных кадров. Специальность спортивного психолога представлена во многих ВУЗах страны спортивной направленности, но выпускники реализовывают свои наработки и программы чаще в крупных городах, в центрах спортивной подготовки регионов, а «провинциальная» спортивная школа остается без психологической поддержки. Поэтому вся подготовка спортсмена ложится полностью на плечи тренера.

В положении о Единой всероссийской спортивной классификации от 25 октября 2005 г, в зависимости от уровня представлены виды соревнований, а в новых федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта представлен раздел «объем соревновательной деятельности», где четко прописаны виды соревнований обязательных для участия по этапам подготовки. К каждому из этих тренировочных мероприятий необходима психологическая подготовка. Именно от нее будет зависеть исход соревнований и полученный результат спортсменом. В данном случае речь идет о формировании спортивного характера посредством воспитательной работы, идей, убеждений и упорных тренировок.

Основные показатели спортивного характера:

- стабильное выступление на соревнованиях;
- спортивный рост от разряда к разряду, установление собственных рекордов;
- максимальная реализация спортивного потенциала в период соревнований, улучшение тренировочного результата, установленного на тренировочном занятии;
- улучшение результатов на соревнованиях по сравнению с квалификационными выступлениями.

Попытаемся разобраться когда спортсмен будет психологически готов к выступлению на соревнованиях.

Во-первых, у спортсмена должно наблюдаться спокойное состояние без эмоциональных всплесков в стрессовой предстартовой ситуации. Во-вторых, это уверенность в собственных силах. В-третьих это стремление к победе, максимально рассчитать и выложить силы. При наличии данных показателей тренер может сказать, что спортсмен психологически готов к соревнованиям.

Эффективность психолого-педагогического сопровождения обучающегося зависит от средств и методов психопедагогических мероприятий, их выбор должен быть

осуществлен с учетом возрастных особенностей, психоэмоционального состояния и уровня физической подготовленности.

«Разработка методов предсоревновательной подготовки спортсменов — одна из главных функций психологии спорта. Реализовать ее — значит:

- а) изучить закономерности функционирования психики в условиях соревнований и разработать методы для повышения устойчивости и надежности соревновательной деятельности;
- б) исследовать психические состояния, развивающиеся в предсоревновательных и соревновательных условиях, чтобы разработать методы купирования неблагоприятных психических состояний;
- в) развивать психопрофилактику, формируя приемы, способы и пути психологической подготовки спортсменов для повышения их устойчивости к психотравмирующим воздействиям [1, С. 14]».

«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 [1, С. 225]».

На самом деле, основным показателем качественной работы тренера-преподавателя в области психопедагогики является успешное выступление обучающегося на соревнованиях. Для этого необходимо применять разные методы психологической подготовки, в том числе создавая соревновательные условия на тренировочных занятиях в группах, между групп по теоретической, физической и специальной подготовке. Именно соревновательные упражнения помогают определить поведение спортсмена, которое возможно оценить и дать необходимые рекомендации, наставления, поддержку и т.д.

Психологи выделяют несколько способов подготовки спортсменов к соревнованиям:

1. Проведение контрольных тренировочных мероприятий.

Проводятся внутри школы, группы, где тренер создает следующие условия эмоционального напряжения: спортивная конкуренция, проявление спортивного характера, желание победить.

С целью повышения значимости данного мероприятия очень важно организовать присутствие на соревнование болельщиков из числа родителей, друзей, руководства спортивной школы. Контрольные мероприятия следует проводить по утвержденным правилам проведения соревнований по видам спорта.

2. Организация соревновательных мероприятий между клубами.

Данное мероприятие проводится в виде соревнований с привлечением спортсменов других клубов, спортивных школ. Соревнования можно проводить для определенного этапа подготовки с соблюдением правил соревнований по виду спорта. Наличие зрителей повысит значимость мероприятия и усилит конкурентную борьбу.

3. Применение психофизических упражнений.

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. Применение психотехнических упражнений.

В данном случае, тренеру необходимо четко определить психологические задачи в рамках технического формирования 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» [1, С. 226].

5. Постановка интеллектуальных задач (работа с теоретическим материалом).

«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)» [1, С. 226].

Тренеру очень важно научиться управлять процессом психолого-педагогического сопровождения. Иногда психологическое вмешательство необходимо по принципу «сегодня и сейчас». Зачастую такая ситуация может возникнуть на соревнованиях со спортсменами высокого уровня при стремлении максимальной реализации спортивного потенциала.

«В таких случаях срочное вмешательство в деятельность спортсмена может помочь. Управление деятельностью спортсмена достаточно целесообразно и в случаях явных пробелов в психической готовности спортсмена к определенным экстремальным ситуациям, поэтому в психологии спорта особенное место занимает понятие ситуативное управление. Мероприятия по управлению предсоревновательными и соревновательными состояниями спортсмена издавна называют секундированием. Обычно этот термин используют в единоборствах. В современной практике метод секундирования спортсмена разрешается использовать в различных видах спорта» [1, С. 228-229].

«Определяющим звеном для проведения сеанса секундирования обычно служит чрезмерно высокий уровень эмоционального возбуждения, поэтому главной задачей секундирования является снижение психического напряжения. Процесс секундирования включает в себя несколько этапов» [1, С. 229].

На первом этапе необходимо снизить уровень психического возбуждения. Для этого в предсоревновательный период в отдельном помещении или просто в отдалении от шума можно провести сеанс релаксации с применением расслабляющего массажа тела, рук, ног.

При этом можно в наушниках послушать успокаивающие мелодии, голосовую речь психолога, специальные аудио медитации.

На втором этапе спортсмену можно предложить представить у себя в голове приятную картину с положительными эмоциями, ее рассмотреть, почувствовать, тем самым отвлечься от текущей стрессовой ситуации.

На третьем этапе обучающемуся должны поступить четкие указания работы над собой.

В первую очередь, спортсмен должен понимать, что настал тот самый момент, когда необходимо отбросить все сомнения и максимально полно реализовать свои накопленные физические возможности, верить в собственные силы. Кроме этого, выходя с уверенностью на старт следует не сковывать разминочные движения, не паниковать, иметь четкое убеждение победить. В какой-то предстартовый момент необходимо еще раз напомнить о задачах на данных соревнованиях.

Применяя метод предсоревновательного ритуала постоянно спортсмену станет легче справляться с предстартовым стрессовым состоянием.

Большую роль в достижении результата спортсменом на соревнованиях для тренера является планирование психологической подготовки, который составляется исходя из целей и задач, возраста, уровня мастерства и этапа подготовки. Кроме этого, тренер должен определить и проработать средства и методы планируемых мероприятий. План составляется на 1 год, в соответствии с рабочей программой спортивной подготовки по видам спорта с учетом динамики личностного роста и спортивных достижений. В планирование включаются мероприятия направленные на формирование эмоциональной устойчивости к предсоревновательным ситуациям, волевых качеств, развитию интеллекта и личности в целом. Так же планируются и мероприятия по восстановлению после соревновательной деятельности. Причем, планирование психологической подготовки должно полностью соответствовать целям и задачам видам спортивной подготовки.

В момент планирования психолого-педагогической подготовки в соревновательный период необходимо помнить, что цели и задачи должны быть едиными всей спортивной подготовки и учитывать конкретные психологические особенности каждого спортсмена. С целью определения средств и методов обучения в тренировочном процессе, очень важно тренеру-преподавателю провести детальную диагностику уровня как спортивного мастерства, технико-тактической подготовки, так и психического состояния спортсмена. Так же следует отметить, что реализация плана психолого-педагогической поддержки может проходить как в группах так и индивидуально, в зависимости от результатов диагностики уровня психической подготовки к соревнованиям.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что ведущая роль в формировании спортивного характера, волевых качеств и организации психолого-педагогического сопровождения обучающегося спортивной школы в целом, отводится тренеру, который выступает и как психолог, и как педагог-организатор. Поэтому, от качества отношений «тренер – обучающийся» спортивной школы зависит эффективность психолого-педагогического сопровождения в процессе спортивной деятельности, в том числе соревновательной. Выполняя свою основную задачу, гармоничное воспитание (в широком смысле) обучающегося спортивной школы высокого уровня, тренер нацелен сформировать в подопечных психологическую устойчивость, способность в стрессовой ситуации максимально реализовать свой спортивный потенциал.

