

Мастер-класс «Психологическая предстартовая подготовка спортсменов борцов»

Даниулов Руслан Шамильевич

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр творчества «Свежий ветер» городского округа Тольятти

Аннотация

Методическая разработка мастер-класса «Психологическая предстартовая подготовка спортсменов борцов» посвящена актуальной проблеме психологии спорта. Аутотренинг рассматривается как целостная система методов психологической подготовки спортсменов к соревнованиям, используемая в процессе систематического воспитания и самовоспитания спортсмена.

Цель мастер-класса: Повышение компетенции педагогов по физическому развитию о влиянии психологических факторов на исход спортивных соревнований.

Задачи:

1. Выделить аспекты психологической подготовки.
2. Показать упражнения аутотренинга, влияющие на результат соревнований и эффективность тренировок.
3. Сформировать умения действовать в соответствии с инструкциями педагога при выполнении упражнений аутотренинга.

Материалы, инструменты и оборудование: стулья, кресла

Ход мастер-класса

1. Вводный этап

Приветственное слово педагога- мастера.

Программа, по которой я работаю уже много лет, называется «Единоборство(самбо)». Возраст ребят, посещающих занятия 7 -18 лет. Программа рассчитана на 5 лет обучения (от простого к сложному) и нацелена на развитие физических, технико-тактических, индивидуально-личностных качеств обучающихся и спортивный результат.

В настоящее время спорт достиг такой высокой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами. Тренеры, да и сами спортсмены находятся в постоянном поиске путей, которые бы обеспечили максимально возможный прирост спортивных результатов.

Одним из направлений совершенствования спортивной подготовки является использование достижений спортивной психологии. Современная психологическая наука располагает существенным арсеналом методов, технологий и средств, которые в состоянии значительно влиять на эффективность тренировочного и соревновательного процессов. В принципе, достижения психологии используются в спорте достаточно давно. Однако, большинство специалистов в этой области считает, что спектр возможностей здесь далеко не исчерпан.

«Настрой бьет класс!» - эта крылатая фраза очень хорошо известна и тренерам, и спортсменам, и болельщикам. «Настрой» на языке науки и означает психологическое состояние спортсмена.

2. Основной этап

В спорте имеется множество примеров, когда вопреки всем предсказаниям, основанным на оценке физической, технической и тактической подготовленности игроков той или иной спортивной команды, выигрывает относительно слабая команда – объясняют это, как правило, психологическими факторами. Высокий эмоциональный подъем, желание победить нередко приводят к победе над более сильным соперником.

Психологическая подготовка – процесс, направленный на создание у спортсменов состояния психической готовности к соревнованию. Это и следует считать предметом психологической подготовки к соревнованиям в спорте.

Как правило, за 7-14 дней до соревнований, в зависимости от уровня соревнований и особенностей нервной системы спортсмена, наблюдаются изменения сердечно-сосудистой системы (увеличение частоты сердцебиения), дыхательной системы (увеличение интенсивности) и повышение уровня возбужденности нервной системы (тремора).

Все эти состояния организма могут, как положительно, так и отрицательно повлиять на участие и результат соревнований. Если уровень тремора к началу соревнований (непосредственно перед встречей) на допустимо высоком уровне, то он положительно повлияет на исход поединков, если слишком высок (перевозбуждение) или низок (апатия, равнодушие), то скорее всего спортсмен не проявит себя в полной мере и как правило результат будет отрицательный.

Упражнения аутотренинга применяют в предстартовом периоде и после высокоинтенсивных (физических и нервно-психических нагрузок).

Применяя методики аутотренинга и опираясь на свой личный опыт участия в соревнованиях (самоконтроль, самонастрой, самомассаж т.д.) спортсмен способен реализовать свой потенциал максимально и даже за пределами, тем самым показать свой высокий результат.

Практическая часть

Итак, с позитивным настроением, положительными эмоциями всем участникам мастер-класса предлагаю поудобнее расположиться в кресле (на стуле) и выполнить упражнения под моим руководством.

1. Приняв комфортное положение, не скрещивая конечности, закройте глаза.

2. Про себя (или шепотом) проговорите установки:

- а) я совершенно спокоен (два раза);
- б) мое дыхание ровное и спокойное;
- в) мое сердце бьется ровно и спокойно;
- г) мой лоб прохладный, прохладный;
- д) я совершенно спокоен (два раза);
- е) мое дыхание легкое и свободное;
- ж) мое сердце бьется ровно и спокойно;
- з) мой лоб прохладный, прохладный;
- и) я совершенно спокоен (два раза).

Количество повторений зависит от состояния (нервного возбуждения).

Дополнительное упражнение:

- а) моя правая рука теплая, моя правая рука теплая и левая рука теплая;
- б) мои руки теплые, моя правая нога теплая и левая нога теплая;
- в) мои руки теплые, мои ноги теплые и мое туловище теплое;
- г) мое все тело теплое (два раза);
- д) моя правая рука тяжелая, моя правая рука тяжелая и левая рука тяжелая;
- е) мои руки тяжелые, моя правая нога тяжелая и левая нога тяжелая;
- ж) мои руки тяжелые, мои ноги тяжелые и мое туловище тоже тяжелое;
- з) мое все тело тяжелое (два раза).

Досчитать до трех и открыть глаза.

Первое и дополнительное упражнения можно применять как вместе, последовательно, так и отдельно.

После выполнения этих упражнений (можно выполнять несколько раз в течение дня), нужно немного посидеть в исходном (комфортном) положении. После этого медленно без резких движений встать.

Если эти упражнения делать перед сном, как правило, быстро наступает сон. Это очень важно, особенно накануне важных и ответственных соревнований. В предстартовом периоде спортсменов эти упражнения имеют накопительный эффект, то есть, чем раньше начать их выполнять, тем действеннее упражнения.

3.Заключительный этап

Таким образом, аутотренинг способствует сохранению нервно-психических сил в предсоревновательном период, предохраняет от «перегорания», ускоряет восстановление после интенсивных тренировок и помогает спортсмену подойти к старту в оптимальном состоянии. Это способствует спортсмену добиться высших результатов.

Упражнения аутотренинга можно применять и в других видах спорта с интенсивными физическими и нервно-психическими нагрузками, в соревновательные периоды. А так же и в обычной жизни после трудного рабочего дня, перед важными мероприятиями (конкурсы, фестивали, мастер-классы, деловые встречи и т.д.)

Но всегда необходимо помнить о том, что от качества проведенной вами подготовки иногда зависит - станете вы **ПОБЕДИТЕЛЕМ** в этом старте или нет.

Уважаемые коллеги! Я хочу задать Вам вопросы:.

-Что вы ждали от мастер-класса?

-Оправдались ли Ваши ожидания?

(Обмен мнениями).

Остается поблагодарить всех участников за внимание и работу. Творческих всем успехов!

Список используемой литературы

- 1.Агаджанян Н. А., Катков А. Ю. Резервы нашего организма.– М.: Знание, 1979.– 144 с.
- 2.Батурич Н.А. Психология успеха и неудач в спортивной деятельности. Изд.: Психология в спорте. - Омск, 1998. - С. 13-15.
- 3.Биологические и педагогические аспекты выносливости // Матер, всесоюзн. симп. // Теория и практика физической культуры. - 1972. - №8. - с. 29-33.
- 4.Василук Е.Ф. Психология переживаний. Анализ критических ситуаций. - М.:Физкультура и спорт, 1984. - С. 84-85.
- 5.Джероян Г.Ф., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка борца. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - С. 154, 167.
- 6.Желязков Ц.О. Сущности спортивной формы. // Теория и практика физической культуры. - 1997. - №7.
- 7.Зациорский В.М. Воспитание физических качеств: Учебн. ТИМФВ для ИФК. - М.: ФиС, 1967. - с. 168-236.
- 8.Родионов А.В. Психологические основы тактической деятельности в спорте // Теория и практика физической культуры. - 1993. - N 2. - с. 7-9.