Муниципальное бюджетное учреждение

Дополнительного образования

**«Детско- юношеская спортивная школа»**

Чаплыгинского муниципального района Липецкой области

**Доклад на тему:**

**«Методы психологической подготовки в спортивных играх»**

Составил:

Тренер –преподаватель

Перехожих Е.Н.

г. Чаплыгин – 2021 г.

26.11.2021 г.

Настольный теннис, как и другие виды спорта, способствует всестороннему физическому развитию. Тем не менее, с ростом технического и тактического мастерства игроков повышаются требования к физической подготовленности теннисистов. Для того чтобы занять призовое место, первоклассному спортсмену приходится провести порой более 30 встреч. А это исключительно большая физическая и морально-психологическая нагрузка для спортсменов любой подготовленности.

Цель работы - определить взаимосвязь психологических факторов с физической и технико-тактической подготовкой в игровых видах спорта.

Объект исследования – тренировочный процесс сборной команды по настольному теннису спортивного комплекса ДЮСШ.

Предмет исследования – тренировки “до отказа”, как метод психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

Задачи исследования:

1.Изучить и проанализировать специальную литературу по интересующей проблеме.

2.Определить основные аспекты психологической подготовки и рекомендовать их в учебно-тренировочный процесс спортсменов.

Исследования проводились на базе с/к «ДЮСШ». Нами был проведен педагогический эксперимент. Перед педагогическим экспериментом было проведено контрольное тестирование всех участников, чтобы оценить исходный уровень подготовки. В исследовании приняли участие 10 членов сборной команды с/к «ДЮСШ» по настольному теннису.

Для решения поставленной задачи в учебно-тренировочном процессе основной акцент был направлен в сторону следующих моментов:

Тренерский состав постоянно убеждал игроков, что они должны быть сильнее всех остальных и придавал им уверенность в своих силах, без которых ничего серьёзного добиться невозможно. Сила убеждения - великое дело. Мысль о достижении самых высоких целей внушалась постоянно, и постепенно ею прониклись все. В данном аспекте опирались на большой опыт и рекомендации тренера команды.

По данной методике оценивается уровень развития волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, инициативности и самостоятельности, самообладания и выдержки.

Игрокам необходимо было ответить на ряд вопросов, после чего их ответы заносились в протокол. Заключение об уровне развития каждого волевого качества делается по параметрам выраженности и генерализованности с учетом следующих нормативных показателей: 0–19 баллов – низкий уровень; 20–30 баллов – средний уровень; 31–40 баллов – высокий уровень.

Существенно были увеличены нагрузки в учебно-тренировочных занятиях. Без использования больших нагрузок и высокой интенсивности занятий невозможно добиться высоких результатов в современном спорте. В результате применения больших нагрузок значительно повысилась специальная работоспособность и выносливость игроков.

Психическую готовность к спортивным играм следует рассматривать как одно из многообразных психических состояний человека. Вопросами психических состояний человека занимаются в нашей стране Н.Д. Левитов, В.Н. Мясницкий, А.Г. Ковалев и другие. Каждое психическое состояние выступает для человека как переживание и в тоже время как проявление активности во внешних действиях и поведении. Все психические состояния имеют временный характер. Длительность их может колебаться в значительных пределах (от секунд до многих дней). Физиологической основой психических состояний является «определенный функциональный уровень коры больших полушарий головного мозга» зависящий от деятельного или покойного состояния коры, от различных фазовых ее состояний, особенно связанных с решением трудных задач и т.д.

Функциональный уровень коры, а следовательно и психические состояния всегда детерминированы влиянием внешней среды, в которой живет и действует человек, и взаимодействующей с ней внутренней средой организма человека. Психическое состояние при многократном их возникновении могут приобретать устойчивый характер и возобновляются при повторении тех же или сходных условий жизни и деятельности, а также изменениях внутренней среды организма, которыми они первично были вызваны. Однако изменение этих условий, особенно резкое или внезапное, может привести к столь же резкой смене психических состояний.

Опираясь на данные общей психологии и используя результаты многочисленных исследований предстартовых состояний, волевой подготовки к спортивным играм профессор А.Ц. Пуни так сформулировал понимание состояния психической готовности к спортивным играм. Оно представляет собой сложные, целостные, проявления личности, характеризующиеся трезвой уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением активно бороться до конца за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью помехоустойчивости по отношению к различным неблагоприятным действующим внешним и внутренним влияниям, способность произвольно управлять своими действиями, мыслям, чувствами, всем поведением, адекватно возникающим и бесконечно изменчивым ситуациям спортивной борьбы, и все это в условиях высшей степени напряженной, аффектирующей атмосфере спортивных игр. Если проанализировать эту лаконичную характеристику, то можно обнаружить, что целостное проявление личности отличаются прежде всего разнообразием выражения, которое зависит от типологических характерностей спортсмена. Если несколько детализировать комплекс признаков составляющих описанный выше синдром состояния психической готовности к спортивным играм, то можно сказать что в него входят:

- все волевые качества при ведущей роли: а) целеустремленности б) выдержки в) самообладания г) самостоятельности:

- критичности и гибкости ума

- наблюдательности

- стенические эмоции при оптимальном уровне их выраженности

- полная сосредоточенность, и устойчивость внимания на процессе деятельности

- способность целесообразно регулировать свои чувства, мысли, действия и все поведение на протяжении периода спортивных игр. Как и всякое психическое состояние, состояние готовности к спортивным играм имеет сложную внутреннюю картинку. Это целая гамма переживаний. Спортсмен находится в состоянии ожидания предстоящих спортивных игр, перипетий спортивной борьбы, встречи со своими партнерами и противниками, готовиться к вступлению в борьбу, предугадывает ее течение и возможные результаты (этапные и конечные). В то же время эти переживания характеризуются внешними проявлениями (поведение, действие) по которым, кстати говоря, можно объективно судить о психическом состоянии и ее динамике у спортсмена.

Состояние психической готовности к спортивным играм имеет, конечно, весьма сложную физиологическую основу, и как всякое психическое состояние является временным, т.е. характеризуется той или иной длительностью. Состояние психической готовности возникает не спонтанно. Есть общее стремление к улучшению спортивных достижений в условиях спортивных игр. Оно вызывается и закрепляется всем ходом воспитания и обучения спортсменов в процессе тренировки. Это стремление еще специально формируется в процессе направленной психологической под

Перед началом сезона игрокам предложили пройти ряд тестов для оценки волевых качеств по методике разработанной Н. Е. Стамбуловой.

По данной методике оценивается уровень развития волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, инициативности и самостоятельности, самообладания и выдержки.

Игрокам необходимо было ответить на ряд вопросов, после чего их ответы заносились в протокол. Заключение об уровне развития каждого волевого качества делается по параметрам выраженности и генерализованности с учетом следующих нормативных показателей: 0–19 баллов – низкий уровень; 20–30 баллов – средний уровень; 31–40 баллов – высокий уровень (Табл.1).

Каждый опросник позволяет диагностировать два параметра волевого качества: выраженность и генерализованность. Под выраженностью качества понимается наличие и устойчивость проявления основных его признаков, под генерализованностью – универсальность качества, т. е. широта его проявления в различных жизненных ситуациях и видах деятельности.

Существенно были увеличены нагрузки в учебно-тренировочных занятиях. Без использования больших нагрузок и высокой интенсивности занятий невозможно добиться высоких результатов в современном спорте. В результате применения больших нагрузок значительно повысилась специальная работоспособность и выносливость игроков.

Таблица 1.

Контрольные нормативы упражнений

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнений | Девочки | Мальчики |
|  | Общая физическая подготовка |  |  |
| 1 | Бег 30м с высокого старта (сек.) | 4,5-4,8 | 4,3-4,6 |
| 2 | Бег 3000 м | Без учета времени | |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 175-180 | 190-205 |
| 4 | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (количество раз) | 45-50 | 50-60 |
| 5 | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин. (количество раз) | 95-105 | 110-120 |
|  | Специальная физическая подготовка |  |  |
| 6 | Перемещения в 3х-метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 минуту (количество раз) | 45-50 | 55-65 |
| 7 | Перемещения в 3х-метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 секунд (количество раз) | 15-20 | 20-25 |

Контроль физической подготовленности проводился в целях объективной количественной оценки силы, гибкости, быстроты, координационных способностей, выносливости. Педагогическое тестирование позволяет контролировать уровень развития двигательных качеств и дает возможность иметь сравнительную характеристику на разных этапах подготовки. Кроме этого можно проследить динамику изменений показателей команды и отдельных игроков. В командах педагогическое тестирование может включать различные контрольные упражнения. Наиболее приемлемыми являются тесты:

Тестирование физической подготовленности сборной команды с/к

«ДЮСШ» позволило определить ведущие и слабые звенья физической подготовленности теннисистов и внести коррективы в учебно-тренировочный процесс с учетом их индивидуального состояния.

Тестирование скоростных, скоростно-силовых качеств и общей выносливости подтвердило удовлетворительное состояние игроков по данным разделам подготовки. В то же время следует отметить низкие показатели в тестах по скоростной специальной выносливости, на повышение которой следует обратить внимание в тренировке теннисистов. Следует отметить, что в недельном цикле соревновательного периода 2 раза проводились так называемые «ударные» тренировки, стоящие на грани возможностей организма и сопровождающиеся значительными сдвигами в организме. Наибольший эффект сверх восстановления наблюдается через 32-36 часов. Игроки должны быть готовы к таким нагрузкам, где проявляется характер и сила воли спортсмена.

По окончании сезона игрокам вновь предложили пройти те же самые тесты, чтобы отследить изменения (Табл.2). Результаты показали, что целеустремленность и решительность развиваются в процессе освоения новых упражнений. Стойкость и настойчивость - результат регулярного преодоления утомления при выполнении тренировочных заданий и в соревнованиях, особенно в неблагоприятных условиях.

Более совершенное планирование физической, технико-тактической в сочетании с психологической подготовкой позволило команде с/к «ДЮСШ» достичь лучших результатов в соревнованиях по настольному теннису в 2022г.

Результаты измерений

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Качества  Игрок | Целеустремленность | | Упорство | | Выдержка | |
| До | После | до | после | До | после |
| Ч.В. | 24 | 27 | 30 | 32 | 20 | 26 |
| М.Д. | 26 | 35 | 27 | 30 | 26 | 39 |
| М.А. | 25 | 36 | 28 | 34 | 22 | 25 |
| К.А. | 29 | 31 | 25 | 38 | 30 | 31 |
| Кит.А. | 30 | 34 | 29 | 37 | 32 | 32 |
| Л.И | 22 | 27 | 33 | 33 | 29 | 30 |
| Ф.А | 22 | 24 | 25 | 35 | 32 | 33 |
| А.Д. | 33 | 35 | 24 | 27 | 35 | 36 |
| И.З. | 24 | 30 | 34 | 37 | 25 | 36 |
| С.Е. | 21 | 28 | 36 | 36 | 23 | 35 |
| Средний балл | 25.6 | 30.7 | 29.1 | 33.9 | 27.4 | 32.3 |

В ходе изучения и анализа специальной литературы по изучаемой проблеме было выявлено, что:

- мотивация спортивной деятельности, побуждающая человека заниматься спортом, занимает особое место в психологическом обеспечении спортивной деятельности и заключается в достижении испытываемой потребности удовлетворения, вызванной самой спортивной деятельностью и успехами, достигаемыми в ней;

- существует следующая динамика развития мотивов, побуждающих к занятиям спортом: Начальная стадия занятия спортом заключаются в первых попытках включиться в спортивную деятельность. На стадии специализации в избранном виде спорта спортивная деятельность становится потребностью. А уже на стадии спортивного мастерства наблюдается стремление к поддержанию своего мастерства на высоком уровне и достижению ещё больших успехов, желанию служить своими достижениями Родине и потребности передать свой опыт молодым спортсменам;

- спортивная психодиагностика – раздел психологии спорта, основной целью которого является измерение и контроль психических особенностей спортсменов, ориентированные на решение текущих прикладных задач. Практическое использование психодиагностики позволяет сократить время и затраты на спортивную подготовку, повысить ее эффективность, снизить бесконтрольный отсев спортсменов, под­нять уровень и стабильность спортивных результатов;

- психологическое обеспечение спортивной деятельности – это комплекс мероприятий, направленных на специальное раз­витие, совершенствование и оптимизацию систем, которые регулируют психическую функцию организма и поведение спорт­смена, решая при этом задачи тренировки и соревнований;

- комплекс мероприятий психологического обеспечения трени­ровки и соревнования условно делится на четыре составляющих компонента: психодиагностика, психолого-педагогические и психо­гигиенические рекомендации, психологическая подготовка, управле­ние состоянием и поведением спортсмена.

- психологические особенности спортивного соревнования заключаются в том, что они (соревнования) могут рассматриваться не только как экзамены, но и, оказывая огромное влияние на развитие личности спортсмена, становиться определённым видом учебно-воспитательной работы;

- успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности;

- для того, чтобы реализовать в полной мере свои физи­ческие, технические и тактические способности, навыки и умения, а кроме того, вскрыть резервные возможности как обязательный элемент соревнования, спортсмену необходимо психо­логически готовиться к определенным условиям спортивной деятельности.

- организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятель­ности;

2.Определины основные аспекты психологической подготовки спортсменов:

а) сбор информации о предполагаемых условиях предстоящего соревнования, его содержание и характер;

б) определение и формулировку соревновательной цели;

в) формирование и актуализацию мотивов участия в соревновании;

г) вероятностное программирование соревновательной деятельности;

д) саморегуляцию неблагоприятных внутренних состояний;

е) сохранение и восстановление нервно-психической свежести;

Они рекомендованы к использованию в учебно-тренировочном процессе спортсменов.