МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

учебно-методическое пособие

ТЕХНИКИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ КАК КОМПОНЕНТ ИННОВАЦИОННОГО УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНЫМИ И ТРЕНИРОВОЧНЫМИ ЗАНЯТИЯМИ

Авторы: А. В. Плешкань, методист СДЮСШ № 1,
Д. А. Плотников, тренер-преподаватель
С. В. Шукшов, тренер-преподаватель
А. А. Дубовова
Г. Ю. Масенко

Рецензенты: В. А. Баландин, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры социальной и дошкольной педагогики КГУФКСТ, Краснодар
В. В. Шульга – заслуженный тренер России

Краснодар - 2018

Плешкань А. В.

Техники психолого-педагогического сопровождения как компонент инновационного управления учебными и тренировочными занятиями / А. В. Плешкань, А. А. Дубовова, Г. Ю. Масенко, Д. А. Плотников, С. В. Шукшов - Краснодар: КГУФКСТ, 2017.

Учебно-методическое пособие содержит наиболее значимые актуальные, теоретические, методические и практические материалы для учебных и тренировочных занятий по внедрению психолого-педагогического сопровождения с применением современных психологических и педагогических инновационных техник. Пособие состоит из двух разделов. В первом теоретическом - представлена краткая характеристика основных видов психологической подготовки: базовая, специальная психологическая подготовка к тренировкам, соревнованиям, в после соревновательной восстановительный период. Основы психологического сопровождения спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Во втором разделе даны методические рекомендации по проведению занятий с психолого-педагогическим сопровождением, а также практический материал на основе пяти частных учебных и тренировочных занятий (по сюжетно-ролевому сценарию) для детей и подростков.

Методические материалы предназначены для тренеров-преподавателей, учителей, методистов образовательных и спортивных учреждений.

УДК

ББК

© КГУФКСТ, 2017

© Плешкань А. В., Дубовова А. А., Масенко Г. Ю., Плотников Д. А., Шукшов С. В., 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 4

I РАЗДЕЛ. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ КОМПОНЕНТОВ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ 7

1.1. Краткая характеристика основных видов психологической подготовки (базовая, специальная, психологическая подготовка к соревнованиям) 7
1.2. Характеристика психолого-педагогического сопровождения на этапах многолетней спортивной подготовки 9

II РАЗДЕЛ. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ С ВКЛЮЧЕНИЕМ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ 20

2.1. Диагностический материал (тесты, анкеты, методики) 20
2.1.1. Определение спортивной мотивации 20
2.1.2. Определение самооценки предстартового состояния 24
2.1.3. Определение уровня развития помехоустойчивости 29
2.1.4. Определение вестибулярной устойчивости 33
2.1.5. Определение состояния тревожности 33
2.1.6. Определение подвижности нервных процессов 36

2.2.Техники психолого-педагогического сопровождения 37
2.2.1. Методы формирования и создания «педагогической интриги» (мотивации занятий) 37
2.2.2. Методики, направленные на развитие концентрации и устойчивости внимания, зрительной и моторно-двигательной памяти, помехоустойчивости, навыков самоконтроля, самооценки 38
2.2.3. Методы организации и проведения аутогенной и идеомоторной тренировки (психотренингов) 42
2.2.4. Методики проведения сеансов для снятия нервного и мышечного напряжения, по созданию эмоционального положительного фона 49
2.2.5. Методы снижения страха, тревоги, стресса 58

Список литературы 62
Глоссарий 65
Краткие обозначения 73
Для записей 75

ВВЕДЕНИЕ

Повышенный интерес к проблеме управления учебным, тренировочным процессом и соревновательной деятельностью учащихся младших классов, юных спортсменов, обусловлен возрастными особенностями, современными требованиями к физической подготовке, уровню выступлений на соревнованиях различного ранга, что указывает на необходимость научно обоснованного обеспечения различных сторон физической и функциональной подготовки [10, 13, 20, 22, 23, 24, 25].

Одним из приоритетных направлений в решении практических задач физкультурно- спортивного направления является психолого-педагогическое обеспечение учебного и тренировочного процесса.

Основной целью психолого-педагогического сопровождения является полноценная реализация двигательного потенциала личности в сложных экстремальных условиях [4, 7, 9, 12, 14, 19].

Психолого-педагогическое сопровождение учащихся и спортсменов способствует развитию необходимых спортивно-важных качеств личности: повышению надежности, соревновательной стабильности, максимальной мобилизации психологических, функциональных и энергетических ресурсов организма особенно в период подготовки и непосредственно в дни соревнований [1, 8, 27].

Поскольку в настоящее время большее внимание при физической и спортивной подготовке уделяется технико-тактическому направлению, а часто решающим фактором в достижении успеха выступает психологическая подготовка, поэтому становится актуальным включение психолого-педагогического сопровождения в учебный и тренировочный процесс. Разработка и внедрение техник, направленных на формирование и совершенствование устойчивой мотивации к занятиям избранным видом спорта, концентрации внимания, двигательных действий, психомоторных способностей, психологических предпосылок устойчивости к

соревновательному стрессу, навыков самоконтроля и саморегуляции [15, 21, 26, 28, 29, 31].

Таким образом, учителю, тренеру - преподавателю для создания высокого уровня психологической надежности, оптимального психологического состояния необходимо обеспечить формирование и совершенствование таких личностных качеств как: помехоустойчивость, эмоциональная надежность, устойчивая саморегуляция, мотивационный компонент.

В данном пособии особое внимание уделяется методическим особенностям организации психолого-педагогического сопровождения занятий с детьми дошкольного, младшего школьного возраста (5- 7 и 7 -11 лет). Этот возраст наряду с ярко выраженной любознательностью, потребностью в движении характеризуется некоторыми особенностями, которые затрудняют работу учителя, тренера - преподавателя. К таким особенностям относятся недостаточное умение управлять произвольными движениями, своим поведением, не развита способность к рефлексии, к самоконтролю, самоанализу, т.е. те свойства нервной системы, от которых в дальнейшем зависит успех обучения, стабильность и надежность соревновательных выступлений [2, 6, 11, 18].

Вместе с тем, на этот возраст приходится период начального обучения физическим упражнениям, во многих видах спорта сложным координационным двигательным действиям. Поэтому одной из основных задач учителя, тренера – преподавателя является формирование у занимающихся устойчивой и действенной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, уверенности, самоанализу, которые дают возможность преодолевать трудности [8, 17].

Учителю, тренеру-преподавателю в младшем школьном возрасте, в группах начальной спортивной подготовки важно использовать и применять большой арсенал педагогических и психологических техник и методик для развития чувства ответственности, мотивации к занятиям, спортивным

состязаниям, приобрести знания по самоконтролю, самооценке, формированию целеустремленности, уверенности в себе, стресс - устойчивости, психической саморегуляции [5, 16, 30].

Авторы данного учебно-методического пособия большое внимание уделяют практическому материалу, особенностям проведения техник и методик, направленных на повышение мотивации, снижение тревожности, уверенности в себе, устойчивости к стрессам, психологической стабильности, так как главной целью психолого-педагогического сопровождения является полноценное раскрытие и реализация спортивно-психологического потенциала личности в сложных экстремальных условиях. Основные методические положения организации и планирования программы психологической подготовки:

1) в начале учебного года провести тестирование для определения исходного уровня мотивации, самооценки, устойчивости к стрессовым ситуациям;

2) определить исходный уровень психофункционального состояния;

3) разработать и внедрить в учебный и тренировочный процесс программу психологической подготовки (групповой и индивидуальной), техники и методы, направленные на развитие познавательных процессов (произвольность внимания, двигательная память), помехоустойчивости, навыков самоконтроля и саморегуляции;

4) регулярно (2-3 раза в год) проводить анализ развития познавательных процессов, уровня помехоустойчивости, навыков самоконтроля и саморегуляции для определения эффективности включения психолого-педагогических техник в учебный и тренировочный процесс.

I РАЗДЕЛ. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ КОМПОНЕНТОВ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

1.1. Краткая характеристика основных видов психологической подготовки (базовая, специальная, психологическая подготовка к соревнованиям)

Психологическая подготовка – это комплекс мероприятий по работе с психикой спортсмена, а также психологические воздействия на личность, группу с целью настройки ее на выполнение и создание субъективных условий для эффективного использования и проявления знаний, умений, навыков, способностей, других качеств в процессе предстоящей деятельности [7, 17].

Психологическая подготовка может быть представлена как базовая, так и специальная подготовка.

1. Базовая психологическая подготовка основывается на решении задач:

- развитие психологических функций и способностей: внимания, памяти (в том числе двигательной), мышления, воображения, развития точности сенсорных дифференцировок, что в будущем приводит к ускорению освоения двигательных навыков, а также обучению спортсменов самоанализу и самоконтролю;
- формирование морально-нравственных и волевых качеств: любовь к спорту, целеустремлённость, дисциплинированность, упорство, самостоятельность, инициативность, творческая активность;
- умение регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступлений, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Специальная психологическая подготовка направлена на конкретный этап спортивной деятельности: подготовка к тренировкам, к соревнованиям, после соревновательная подготовка.

Все этапы специальной подготовки опираются на базовую психологическую подготовку [4, 8].

Психологическая подготовка к физическим нагрузкам, тренировкам.

Успех в соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому прежде, чем готовить учащегося, спортсмена к стрессовым ситуациям (сдача норм ГТО, соревнования), надо подготовить его к трудной, продолжительной и даже монотонной тренировочной работе, большим физическим нагрузкам. Основные задачи, решаемые в этой части психологической подготовки:

1) формирование значимых мотивов к напряжённой мышечной деятельности;

2) формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, физическим нагрузкам и требованиям, к режиму питания и пр.

Психологическая подготовка к соревнованию.

Основными задачами являются:

1) формирование внутренних мотивов к соревновательной деятельности;

2) овладение методикой формирования оптимального боевого состояния перед соревнованиями: умение активироваться перед соревнованиями, умение мышечного расслабления;

3) разработку и освоение индивидуальной системы непосредственной подготовки к выступлению;

4) совершенствование методики саморегуляции психических состояний, эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.

После - соревновательная психологическая подготовка.

Как в случае успеха, так в случае поражения, необходима после - соревновательная психологическая подготовка.

К основным задачам относят:

1) анализ результатов соревнований (промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения);

2) постановка задач на ближайшее и отдельное будущее;

3) применение восстановительных и психорегулирующих мероприятий.

1.2. Характеристика психолого-педагогического сопровождения на этапах многолетней спортивной подготовки

В настоящее время в систему научно-методического обеспечения одним из обязательных составляющих факторов является включение психолого-педагогического сопровождения [8]. Основными компонентами психолого-педагогического обеспечения на всех этапах спортивной подготовки являются:

- анализ требований, предъявляемых видом спорта;
- планирование подготовки спортсменов с учетом психологических факторов;
- разработка и внедрение программ, направленных на формирование необходимых спортсменам психотехнических навыков, профессионально важных свойств психики, на обеспечение выступлений в ответственных соревнованиях;
- подготовка программ по психолого-педагогическому контролю, сопровождению и восстановлению.

Психологическое сопровождение будет иметь большее значение, если планируется в зависимости от этапа многолетнего спортивного совершенствования (этап начальной подготовки, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства).

Психолого-педагогическое сопровождение на этапе начальной подготовки способствует:

1) формированию у спортсменов мотивации к занятиям спортом;

2) развитию функций психики (память, внимание) с помощью двигательной активности детей;

3) формированию произвольности движений с помощью спортивных занятий;

4) формированию сенсорной основы движений, способности контролировать и регулировать силовые, временные, пространственные параметры двигательного действия;

5) целенаправленному развитию точности сенсорных дифференцировок приводит к ускорению освоения двигательных навыков детьми.

Большое значение на этапе начальной подготовки имеет психологическая подготовка, направленная на включение юных спортсменов в соревновательную деятельность.

Основные задачи:

1) формирование личностных качеств, умений управлять собой; качеств волевой подготовки: целеустремленности, решительности, настойчивости, выдержки, самообладания, самостоятельности;

2) формирование уверенности в своих силах (выполнение на оценку с анализом, высокая степень технической подготовленности, изучение соперников, дружеская атмосфера); владение методами саморегуляции (самоприказы, ментальный тренинг, психотренинг);

3) формирование психологической адаптации к соревновательной нагрузке (сбор информации об условиях соревнований, формирование мотивации, программирование участие в соревнованиях, моделирование соревновательной деятельности).

Психологическое сопровождение на этапе спортивного совершенствования. На данном этапе спортивной подготовки большое значение имеет оценивание условий и факторов, которые позволяют спортсменам эффективно тренироваться, улучшая свои личные результаты. Информацию можно получить не только из диагностических методик, но и из беседы с самим спортсменом и его тренером. Важно не забывать и о

взаимоотношениях, сложившихся между членами спортивной группы и тренером, и спортсменами. Основные задачи:

1) формирование устойчивой внутренней мотивации (желание совершенствовать свое спортивное мастерство и желание его демонстрировать в условиях соревнований);

2) формирование саморегуляции, самоконтроля – основная направленность – обучение спортсменов умению владеть своим телом, научить их планировать, выполнять действия в уме, обучение самоконтролю, оцениванию уровня подготовленности, правильности выполнения элементов, композиций и т.д.

Психологическое сопровождение на этапе высшего спортивного мастерства. Этап высшего спортивного мастерства предполагает доведение мастерства спортсмена до уровня конкурентоспособности на региональном, федеральном и международном уровнях, нахождение индивидуальных резервов роста спортивного мастерства, поддержание высокой результативности соревновательной деятельности, обеспечение реализации потенциала. Выведение спортсмена на уровень высшего спортивного мастерства является основной целью многолетней спортивной подготовки [8].

Накопление психической усталости из-за психических нагрузок может становиться одной из причин прекращения выступлений спортсмена в большом спорте, несмотря на хорошую физическую форму. Источником психических перегрузок может стать не только жесткий режим тренировок и соревнований, но и сам образ жизни.

Поэтому одной из основных задач является разработка программ психологической реабилитации, нахождение путей сокращения психических нагрузок за счет психологически обоснованного, ориентированного на учет психологических факторов ведения подготовки. Создание психологических предпосылок реализации накопленного спортсменом потенциала является первоочередной задачей.

Таблица 1 - Программа психолого-педагогического сопровождения на этапе спортивного совершенствования

Блок и задачи	Средства:
1 блок Формирование устойчивой внутренней мотивации на высокий спортивный результат: -систематическое совершенствование спортивного мастерства, - желание его демонстрировать в условиях соревнований, - продление «спортивной карьеры».	Активное участие спортсменов в соревнованиях высокого ранга, пропаганде спортивных достижений: - показательные выступления, - сбор спортивной информации, - помощь тренеру на ТЗ (совместная деятельность), - взаимопомощь в процессе тренировок и соревнований, - анализ соревновательной деятельности.
2 блок Формирование саморегуляции, самоконтроля, самообучения, умению владеть своим телом, выполнять действия.	Самоотчеты о выполнении планов тренировочной и соревновательной деятельности, их обсуждение; упражнения на развитие способности к произвольному напряжению и расслаблению (мышечная и психическая релаксация).
3 блок Формирование умения правильности постановки основных целей и задач – перспективных и текущих.	Мысленное представление цели и способов ее достижения (МТ); умение владеть цветопсихосоматикой, составление учебных карт для фиксации итогов работы.
4 блок Положительный настрой, самонастрой на тренировочную и соревновательную деятельность.	Аутотренинг (групповой, индивидуальный): психорегулирующая тренировка, сеансы психотренинга; дыхательная тренировка (комплекс физических упражнений).

Данная программа психологических тренировок, а также программа по психолого-педагогическому сопровождению высококвалифицированных спортсменов может быть рекомендована для включения в планирование учебно-тренировочного процесса в любых видах спорта.

Ниже, приводятся карты самоконтроля, которые спортсмены применяют для определения самочувствия, активности, настроения (САН), схемы применения техник психолого-педагогического сопровождения, которые тренеры могут брать за основу для проведения тренировочного занятия в микро – и мезоциклах. Следует отметить, что средства, методы, методики

задания, игры, сеансы аутотренинга могут меняться в зависимости от целей и задач.

Карта самоконтроля (САН) за психофункциональным состоянием (ПФС)

с _____по_____ 20 г.

Показатели ПФС	Дата		Дата		Дата		Дата		Дата		Дата		Дата		Дата		Дата		Дата	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Самочувствие: 5 баллов																				
4 балла																				
3 балла																				
2 балла																				
Активность 5 баллов																				
4 балла																				
3 балла																				
2 балла																				
Настроение 5 баллов																				
4 балла																				
3 балла																				
2 балла																				
Пульс (мин)																				
Вес (кг)																				
Желание заниматься («+»; «-»)																				
Сон (час); («+»; «-»)																				

Примечание: показатели 1 – до тренировочного занятия и 2 – после тренировочного занятия определяются в баллах и соединяются линией

Таблица 2 - Примерная схема проведения тренировочного занятия с использованием техник психолого-педагогического сопровождения (в группах НП 2, УТ 1, 2)

№	Название блока	Цель, задачи психолого-педагогического сопровождения	Содержание психолого-педагогического сопровождения	Организационно-методические указания
1	Информационный	Формирование мотивации к ТЗ. Педагогическая интрига: «Сегодня занятия проводятся в олимпийском парке под девизом «БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ», выявляем лучших в этих номинациях.	1.Опрос и проверка оценок САН: самочувствие, активность, настроение спортсменов перед началом и после тренировочного занятия. 2.Положительный настрой на занятие, на разучивание и выполнение элементов.	1.Создание положительного фона тренировочного занятия через «педагогическую интригу». 2.Контроль за выставлением оценок протоколов САН.
2	Подготовительный	1.Применение методов «наивной психорегуляции» для создания положительных установок. 2.Проведение самоконтроля и самооценки при выполнении заданий на координацию, скоростно-силовые качества.	1.Положительные установки: «Я справлюсь», «Выполню все упражнения чётко, без ошибок», «Я сам тренер», «Так держать», «Смелее» и др. 2.Выполнение заданий на ориентацию в пространстве, координацию, упражнений на силу. 3.Обучение и выполнение техник на морально – волевые усилия.	1.Включать работу в парах (самооценка, оценка партнера или тренера) 2.Тренер дает конкретные задания по технике выполнения элементов, композиций и т.д. (дополнительный практический материал во 2 разделе).

3	Образовательный	1.Разучивание и совершенствование сложных элементов соревновательной программы. 2.Обучение методикам для снижения страха, тревоги и стресса.	1.Применение методик «Самоприказов»: «Иди», «Ты сможешь», «Я лидер», «Я смогу», «Смело и четко выполняю сложные элементы – ультра – си». 2.Обучение обсуждению причин удачного и неудачного выполнения элементов, комбинации в целом.	1.Тренер дает комментарии и объяснения при выполнении заданий, упражнений и т.д. 2.Спортсмены самостоятельно и с тренером проводят анализ, выставляют оценки за выполнение отдельных элементов и композиций.
4	Заключительный	1.Снижение эмоционального напряжения. 2.Обучение приемам расслабления, концентрации на собственных ощущениях, обучение приемам АТ.	Выполнение заданий на снятие эмоционального и мышечного напряжения, (техник идеомоторной, ментальной и аутогенной тренировки).	Задания могут выполняться как коллективно, так и индивидуально.
5	Итоговый	1.Подведение итогов занятия, обучение и закрепление методик самоанализа, участие в коллективном обсуждении, выставленных оценок, по показателям САН и тренировочному занятию. 2.Определение объема домашнего задания.	Выставление оценок за выполнение отдельных элементов, композиций по самоанализу с учетом анализа тренера.	1.Заполнение карты «САН», работа с протоколами тренировочных нагрузок. 2.Обдумывание вариантов, устранения ошибок. Определение домашнего задания по согласованию с тренером.

Таблица 3 - Схема организации психолого-педагогического сопровождения спортсменов на этапе пред - и соревновательного периодов

№	Тип микро цик-ла	Уровень нагрузок	Задачи психолого – педагогического – сопровождения	Психолого-педагогические техники и средства восстановления	Организационно-методические указания
1	Втягивающий 1-й микроцикл	Постепенное повышение объёма, интенсивности нагрузок от 60 до 70 % от максимального.	1.Способствовать адаптации к выполнению максимальных нагрузок. 2.Обучить методам самооценки, самоанализа, коллективной работы в парах. 3. Планировать игровые задания для снятия психического и мышечного напряжения.	1.Самооценка по 5-бальной системе САН. 2.Выполнение заданий для снятия монотонности и мышечного напряжения: - работа в образе лучшего спортсмена, -радость успеха и т.д. 3.Самоанализ и обсуждение ТЗ.	1.Организовать работу с дневниками тренировки. 2. Игровые задания на создание положительного фона, включать в подготовительную и заключительную часть занятия.

2	Нагрузочный, 3-4 дня	1.«Волнообразное» и «ступенчатое» планирование Максимальных и субмаксималь-ных тренировочных нагрузок: большой объём и высокая интенсивность. 2.Планирование ординарных и мини - макси интервалов в тренировочном занятии.	1. Способствовать адаптации организма к максимальным и субмаксимальным нагрузкам. 2. Планировать выполнение задания на концентрацию внимания -групповые сеансы - АТ для снятия нервно-мышечного напряжения, -мысленное (ИТ) выполнение отдельных элементов.	1. Выполнение игр и заданий на концентрацию внимания, групповых сеансов АТ, самомассаж по БАТ (на руках, лице, ушной раковине), ИТ отдельных элементов, связок, композиций. 2. Выполнение комплекса ФУ для более быстрого восстановления системы дыхания.	Выполнение игр и заданий на создание положительного фона и самомассаж, включать в подготовительную и заключительную части занятия.
3	Ударный, 3-4 дня	Ступенчатый характер планирования тренировочных нагрузок, планирование предельных нагрузок, 90-100% по объему и интенсивности.	1.Стимуляция процессов адаптации. 2.Обучение методикам самоанализа. 3.Участие в обсуждении техники выполнения отдельных элементов и композиции. 4. Закрепление методик АТ, МТ и ИТ (подготовка к соревновательной деятельности). 5. Формирование самооценки.	1.Участие в обсуждении и анализе собственных ошибок 2.Выполнение заданий на преодоление трудностей: - через объяснения и убеждения, развитие интереса к общению, игровые задания для совершенствования отдельных элементов и связок, например, выполнить 5 из 5, 10 из 10, 20 из 20 и т.д.	1.Организация контроля за выполнением задания: на совершенствование техник, элементов и композиций. 2.Организация сеансов АТ, МТ и ИТ. Подведение итогов по выполнению обязательных элементов и композиций.

4	Предсоревновательный, 4-5 дней	Средний по объему и максимальный по интенсивности нагрузок, время тренировок может быть сокращено.	1.Выполнение соревновательных программ на оценку с самоанализом. 2. Развитие помехоустойчивости, адаптации к стрессовым ситуациям. 3. Развитие соревновательной надёжности. 4. Приобретение опыта соревновательной борьбы. 5. Обучение методам подавления отрицательных эмоций и психологической защиты.	1. Проведение цикла «круговых», контрольных и модельных тренировок. 2.Развитие концентрации внимания на элементах повышенной сложности. 3. Идеомоторная тренировка (выполнение соревновательных программ мысленно) для восстановления и снятия мышечного и нервного напряжения. 4. Выполнение методик экстренного расслабления мышц и техник глубокого дыхания.	1.Организация круговых и контрольных тренировок в усложненных условиях. 2. Ограничение времени разминки, изменения последовательности выхода на «Старт». 3. Выполнение соревновательных программ без интервалов отдыха. 4.Организация групповых сеансов АТ, МТ. 5.Организация ОК по усмотрению тренера.

5	Соревновательный	Планирование максимальных по объему и интенсивности тренировок (многократное выполнение соревновательных программ без интервалов отдыха).	1. Закрепление техник саморегуляции, самоконтроля. 2.Приобретение опыта соревновательной борьбы. 3. Закрепление методик самоподготовки в соревновательной борьбе. 4. Обучение методам психологической защиты. 5. Организация ОК.	1.Установка тренера на успешное участие в соревновании. 2. Выполнение соревновательной программы с мотивацией на успех. 3. Индивидуальная самостоятельная разминка перед соревновательной нагрузкой; 4. Снижение контроля тренера за подготовкой выполнения соревновательной программы. 5. Проведение индивидуальных и коллективных психотренингов.	1.Организация и контроль выполнения подготовки к «Старту». 2.Организация ОК за техникой выполнения соревновательной программы по усмотрению тренера (видео, ПК и т.д.).

Примечание: ПК - педагогический контроль; ОК - оперативный контроль.

II РАЗДЕЛ. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ С ВКЛЮЧЕНИЕМ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

2.1. МЕТОДИКИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИАГНОСТИКИ УЧАЩИХСЯ И СПОРТСМЕНОВ

2.1.1. Оценка спортивной мотивации

Анкета спортсмена, учащиеся для определения мотивации к занятиям физической культурой и спортом (Г. Д. Б абушкин, 2001) [3]

Данная анкета рекомендуется при работе с учащимися и юными спортсменами, для изучения интереса к физической культуре и спорту.

Инструкция. Ответьте на вопросы анкеты, выбрав один из предложенных ответов. Напротив номера вопроса поставьте номер ответа. Тренеру, преподавателю при проведении данного тестирования выдавать анкеты без «ключа». «Ключ» используется при обработке анкет, анализе для дальнейших рекомендации, методических указаний.

1. Нравится ли вам ваш вид спорта?

1) очень нравится;

2) скорее всего, нравится;

3) не могу сказать.

2. Если бы вам заново пришлось выбирать вид спорта, выбрали бы вы вновь этот вид?

1) да;

2) не знаю;

3) нет, наверное.

3. Возникает ли у вас чувство разочарования в занятиях спортом?

1) нет;

2) редко и ненадолго;

3) часто и подолгу.

4. Что в большей мере повлияло на вас при выборе этого вида спорта?

1) интерес к этому виду спорта;

2) подражание другим людям (спортсменам), хотел стать таким же;

3) совет друзей, учителей, родителей.

5. Что в большей мере нравится вам в вашем виде спорта?

1) выступать на соревнованиях;

2) тренироваться и овладевать новыми программами;

3) занимаюсь спортом для себя.

6. Что является для вас побудительной силой, заставляющей тренироваться и преодолевать трудности?

1) любовь к этому виду спорта и желание достичь высоких результатов;

2) самолюбие, энтузиазм ребят по группе;

3) желание научиться новым приёмам, чтобы быть сильным и ловким.

7. От чего зависит достижение высоких результатов в вашем виде спорта?

1) от соответствия способностей этому виду спорта;

2) от работы над собой, способности можно развить;

3) от хорошей физической подготовки и от тренера.

8. Может ли каждый, выбравший ваш вид спорта, стать в будущем ведущим спортсменом?

1) нет;

2) не знаю;

3) может.

9. Читаете ли вы литературу по спорту?

1) да;

2) иногда;

3) нет.

10. В какой степени вы проявляете волевую активность на занятиях по физической культуре, на тренировках?

1) возникшие трудности преодолеваю;

2) не всегда так;

3) редко.

11. Как часто вы добиваетесь выполнения своих планов?

1) всегда;

2) иногда;

3) редко.

12. Как вы относитесь к посещению занятий по физической культуре, тренировкам?

1) посещаю всегда;

2) иногда пропускаю;

3) пропускаю часто.

Ключ к анкете. Каждый ответ имеет свою мотивационную нагрузку, выражающуюся в баллах: первый ответ - 3 балла, второй ответ - 2 балла, третий ответ - 1 балл. Затем находится общая сумма баллов, характеризующая степень устойчивости интереса к занятиям по шкале: устойчивый интерес 31 - 36 баллов; недостаточно устойчивый 27 - 30 баллов; неустойчивый интерес 26 баллов и менее.

Оценка спортивной мотивации (Г. Д. Бабушкин, 2001) [3]

Рекомендуется проводить с учащимися и спортсменами младших и средних классов в период подготовки к соревнованиям различного уровня.

Цель - настроить участников соревнований на успех, удачный старт, желание победить.

Инструкция. Внимательно прочитать каждое суждение. Если вы считаете, что оно верно и соответствует вашим отношениям к соревнованию и тренировкам, то напишите «да», если же оно неверно, то - «нет».

1. Мне нравится выступать на соревнованиях;

2. В основном я тренируюсь ради личного здоровья, а не для участия в соревнованиях;

3. Я планирую выступать на соревнованиях и занять призовое место;

4. После тренировок у меня появляется чувство удовлетворения, которого нет после соревнований;

5. С нетерпением жду соревнований, чтобы встретиться со своими соперниками;

6. При занятиях спортом, выступления на соревнованиях для меня не самое главное;

7. У меня есть стремление улучшить свои результаты на соревнованиях;

8. Я легко справляюсь с большим объёмом работы на тренировках;

9. Я нередко выступаю на соревнованиях, имея недостаточную подготовленность;

10. Мне доставляет удовольствие общение с ребятами по команде на тренировках и после них;

11. Обычно на соревнованиях я настойчиво стремлюсь добиться поставленной цели;

12. Чаще всего я участвую в соревнованиях по настоянию тренера, а не по собственной инициативе;

13. У меня есть свои кумиры в спорте, и я хочу стать таким же;

14. На тренировках мои результаты обычно выше, чем на соревнованиях;

15. Выступление сильных соперников на соревнованиях вызывает у меня желание соревноваться с ними и выиграть у них;

16. Неудачные выступления на соревнованиях вызывают у меня негативное отношение к ним;

17. На тренировках я занимаюсь без особого энтузиазма, а к соревнованиям могу собраться и хорошо выступить;

18. Я всегда выполняю тренировочные задания тренера;

19. Я не люблю проигрывать на соревнованиях и, как правило, достигаю поставленных целей;

20. Мне больше нравятся тренировочные занятия, чем выступления на соревнованиях.

Ключ к опроснику. Ответы «да» - на нечетные утверждения характеризуют направленность спортивной мотивации на соревнования, четные - на тренировочные занятия.

2.1.2. Определение самооценки предстартового состояния

Самооценка предстартового состояния (И. П. Волков, 2002) [3]

Рекомендуется проводить с учащимися и спортсменами в период соревновательной деятельности.

Инструкция. Прочитайте каждое суждение и отметьте тот вариант ответа, который наиболее соответствует вашему состоянию на данный момент.

1. Насколько легко и свободно вы двигаетесь?

А) больше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) меньше, чем обычно.

2. Как вы оцениваете свое настроение?

А) лучше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) хуже, чем обычно.

3. Как вы представляете план тактических действий на предстоящих соревнованиях?

А) лучше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) хуже, чем обычно.

4. Насколько легко и свободно вы дышите?

А) лучше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) хуже, чем обычно.

5. Как вы оцениваете свое эмоциональное состояние?

А) лучше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) хуже, чем обычно.

6. Насколько вас занимает мысль о том, каков будет итог соревнований?

А) больше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) меньше, чем обычно.

7. Как вы оцениваете стабильность вашей техники?

А) выше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) ниже, чем обычно.

8. Насколько вы желаете участвовать в будущем соревновании?

А) больше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) ниже, чем обычно.

9. Беспокоят ли вас мысли о выступлении в соревнованиях?

А) больше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) меньше, чем обычно.

10. Как вы оцениваете чувство равновесия в своих движениях?

А) лучше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) хуже, чем обычно.

11. Вы довольны взаимоотношениями со своим тренером?

А) больше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) меньше, чем обычно.

12. Как вы оцениваете свои шансы на успех в предстоящем соревновании?

А) выше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) ниже, чем обычно.

13. Как вы ощущаете работу своего сердца?

А) меньше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) больше, чем обычно.

14. Удовлетворены ли вы взаимоотношениями с самыми близкими для вас людьми?

А) больше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) меньше, чем обычно.

15. Насколько вы способны подавить мысль о возможной неудаче на соревнованиях

А) больше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) меньше, чем обычно.

16. Как вы ощущаете свой желудок и кишечник?

А) больше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) меньше, чем обычно.

17. Действуют ли окружающие вам на нервы?

А) больше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) меньше, чем обычно.

18. Много ли размышляете о предстоящих соревнованиях?

А) больше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) меньше, чем обычно.

19. Как вы оцениваете чувство координации своих движений?

А) лучше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) хуже, чем обычно.

20. Вы уверены в себе?

А) больше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) меньше, чем обычно.

21. Думаете ли вы о своих соперниках?

А) больше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) меньше, чем обычно.

22. Насколько вы чувствуете себя в «спортивной форме»?

А) лучше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) хуже, чем обычно.

23. Насколько вам хочется соревноваться?

А) больше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) меньше, чем обычно.

24. Насколько вы внимательны?

А) больше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) меньше, чем обычно.

25. Как вы воспринимаете свое «спортивное чувство» (воды, снаряда, дистанции и др.)?

А) лучше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) хуже, чем обычно.

26. Насколько вы спокойны?

А) больше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) меньше, чем обычно.

27. Много ли вы думаете о том, что ожидают от вас другие люди в предстоящих соревнованиях?

А) больше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) меньше, чем обычно;

28. Какой у вас сегодня был аппетит?

А) лучше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) хуже, чем обычно;

29. Насколько вы тревожитесь из-за предстоящих соревнований?

А) больше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) меньше, чем обычно.

30. Насколько вы считаете предстоящие соревнования важными?

А) больше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) меньше, чем обычно.

Обработка результатов:

Физический компонент, вопросы: 1, 4, 7, 10, 13, 6, 19, 22, 25, 28;

Эмоциональный компонент, вопросы: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29;

Когнитивный компонент, вопросы: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30.

Ответы **«А»** оцениваются в 3 балла; Ответы **«Б»** оцениваются в 2 балла; Ответы **«В»** оцениваются в 1 балл.

Находится сумма баллов по каждому компоненту. Максимальная сумма каждого компонента 30 баллов, минимальная 10 баллов. Чем больше сумма балов, тем более сформирован компонент.

2.1.2. Оценка уровня развития помехоустойчивости

Тест «Помехоустойчивость спортсмена»
(Г. Д. Бабушкин, Ю. В. Яковых, 2010) [3]

В связи с тем, что учащиеся и спортсмены постоянно сталкиваются с разного рода помехами, необходимо проводить диагностику по оценке сформированности уровня помехоустойчивости.

Рекомендуется проводить в период подготовки к участию, сдаче норм ГТО, к соревнованиям с учащимися и спортсменами, младшего и подросткового возраста.

Инструкция. Ответьте на поставленные вопросы, отражающие ваше поведение в период подготовки и на соревнованиях. Выберите и подчеркните один из предлагаемых ответов.

1. Вы обычно сильно волнуетесь на соревнованиях?

а) да;

б) иногда;

в) нет.

2. Нравится ли вам выступать в прикидках, контрольных тренировках?

а) нет;

б) не всегда;

в) да.

3. Сильно ли на вас действуют неудачи?

а) да;

б) не всегда;

в) не придаю им особого значения.

4. Сильно ли вас сбивают неожиданные помехи?

а) да;

б) иногда;

в) нет.

5. Часто ли на соревнованиях у вас возникает негативное состояние?

а) да;

б) иногда;

в) нет.

6. Бывает ли у вас во время соревнований серьезные необъяснимые ошибки, влияющие на вашу деятельность?

а) да;

б) иногда;

в) нет.

7. Могут ли условия соревнований повлиять на вашу соревновательную деятельность?

а) да;

б) иногда;

в) нет.

8. Оказывают ли зрители на вас негативное влияние во время соревнований?

а) да;

б) иногда;

в) нет.

9. Могут ли необъективные оценки судьи вывести вас из равновесия?

а) да;

б) иногда;

в) нет.

10. Раздражаетесь ли вы, когда тренер делает вам замечания в ходе соревнований?

а) да;

б) иногда;

в) нет.

11. Могут ли неудачные действия партнеров повлиять на ваше психическое состояние?

а) да;

б) иногда;

в) нет.

12. Сильный соперник вызывает у вас волнение и чувство «скорее бы все закончилось»?

а) да;

б) иногда;

в) нет.

13. У вас опускаются руки, когда при исполнении соревновательной программы вы совершаете ошибки и ваши действия неудачны?

а) да;

б) иногда;

в) нет.

14. Может ли неудачное выступление товарищей по команде вызывать у вас нестабильное или неуверенное состояние?

а) да;

б) иногда;

в) нет.

15. Могут ли неблагоприятные взаимоотношения в вашей команде (составе) отрицательно влиять на ваше выступление?

а) да;

б) иногда;

в) нет.

16. Мешает ли волнение на соревнованиях выступать вам наилучшим образом?

а) да;

б) иногда;

в) нет.

17. В каких случаях вы выступаете на соревнованиях успешно?

а) находясь в спокойном состоянии;

б) находясь в состоянии повышенного возбуждения;

в) в любом состоянии.

18. Можете ли вы в ходе соревнований заставить себя быстро успокоиться?

а) нет;

б) не всегда;

в) да.

19. Снижает ли эффективность ваших действий на соревнованиях наступившее утомление?

а) да;

б) иногда;

в) нет.

20. Может ли неудачное начало соревнований вызвать у вас неуверенное, нестабильное состояние?

а) да;

б) иногда;

в) нет.

Ключ к тесту - опроснику. Ответы **«а»** оцениваются в 1 балл, ответы **«б»** - в 2 балла, ответы **«в»** - в 3 балла. Находится общая сумма баллов, характеризующая помехоустойчивость спортсмена, учащегося. Максимальное значение 60 баллов, минимальное 20 баллов.

2.1.4. Определение вестибулярной устойчивости

Рекомендуется проводить с учащимися подросткового возраста и спортсменами этапа начальной подготовки, спортивного совершенствования во время тренировочного занятия.

Проба Ромберга 2 – пяточно-носочная поза. Исследуемый ставит ступни на одну линию – пятка одной ноги касается носка другой ноги, глаза закрыты, руки в стороны. Определяется время устойчивости в этой позе.

Проба Ромберга 3 – поза «аист». Исследуемый стоит на одной ноге, другая согнута под прямым углом (90^0), прижата к коленному суставу, руки вытянуты вперед, глаза закрыты. Фиксируется время сохранения устойчивого положения.

Проба Яроцкого. Помимо пробы Ромберга для исследования состояния вестибулярного анализатора рекомендуется проба Яроцкого. Она проста и доступна и заключается в выполнении круговых поворотов головой в одну сторону (вправо или влево) в темпе 2 поворота в сек., фиксируется время равновесия. У незанимающихся спортом оно составляет, в среднем, 25 сек. У спортсменов время сохранения равновесия может увеличиваться до 40-80 сек. и более.

2.1.5. Определение состояния уровня тревожности

Методика определения состояния тревожности, включает две шкалы: ситуационная и личностная тревожность (Ч. Д. Спилбергеру, Ю. Л. Ханину, 1970) [3].

Рекомендуется проводить с учащимися и спортсменами подросткового возраста в тренировочный период, в период подготовки к соревновательной деятельности, для оценки уровня тревожности и организации при необходимости коррекционных занятий направленных на ее снижение.

Шкала ситуативной тревожности (СТ)

Инструкция. Внимательно прочитать каждое из приведенных ниже предложений, и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№ п/п	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личностной тревожности (ЛТ)

Инструкция. Внимательно прочитать каждое из приведенных ниже предложений, и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№ п/п	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4

3	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка результатов.

Ключ к методике психодиагностики ситуационной и личностной тревожности

Шкала ситуационной тревожности					Шкала личностной тревожности				
Номер суждения	Выбранные варианты ответов и начисляемые за них баллы				Номер суждения	Выбранные варианты ответов и начисляемые за них баллы			
	1	2	3	4		1	2	3	4
1	**4**	**3**	**2**	**1**	1	**4**	**3**	**2**	**1**
2	**4**	**3**	**2**	**1**	2	**1**	**2**	**3**	**4**
3	**1**	**2**	**3**	**4**	3	**1**	**2**	**3**	**4**
4	**1**	**2**	**3**	**4**	4	**1**	**2**	**3**	**4**
5	**4**	**3**	**2**	**1**	5	**1**	**2**	**3**	**4**
6	**1**	**2**	**3**	**4**	6	**4**	**3**	**2**	**1**
7	**1**	**2**	**3**	**4**	7	**4**	**3**	**2**	**1**
8	**4**	**3**	**2**	**1**	8	**1**	**2**	**3**	**4**
9	**1**	**2**	**3**	**4**	9	**1**	**2**	**3**	**4**
10	**4**	**3**	**2**	**1**	10	**4**	**3**	**2**	**1**
11	**4**	**3**	**2**	**1**	11	**1**	**2**	**3**	**4**
12	**1**	**2**	**3**	**4**	12	**1**	**2**	**3**	**4**
13	**1**	**2**	**3**	**4**	13	**1**	**2**	**3**	**4**
14	**1**	**2**	**3**	**4**	14	**1**	**2**	**3**	**4**

15	**4**	**3**	**2**	**1**	15	**1**	**2**	**3**	**4**
16	**4**	**3**	**2**	**1**	16	**4**	**3**	**2**	**1**
17	**1**	**2**	**3**	**4**	17	**1**	**2**	**3**	**4**
18	**1**	**2**	**3**	**4**	18	**1**	**2**	**3**	**4**
19	**4**	**3**	**2**	**1**	19	**4**	**3**	**2**	**1**
20	**4**	**3**	**2**	**1**	20	**1**	**2**	**3**	**4**

45 < высокий уровень тревоги (необоснованное беспокойство, от которого стоит избавиться, проанализировав причины)

31< 44 средний уровень тревоги (более или менее благополучно)

20<30 слаборазвитая тревога (нормальное состояние, больше эмоций)

2.1.6. Оценка подвижности нервных процессов

С помощью теста «Теппинг-тест» можно определить подвижность нервных процессов (скорость реакции).

Учащимся и спортсменам выдаются белые листы бумаги, на которых начерчены 6 квадратов (6 х 6 см), расположенных по три в два ряда, карандаш.

По сигналу исследуемые начинают последовательно с максимальной скоростью проставлять точки в каждом квадрате бланка. В течение 5 (10 сек) секунд необходимо поставить как можно больше точек. Переход с одного квадрата на другой осуществляется по команде, не прерывая работу и только по направлению часовой стрелки. Все время работайте в максимальном для себя темпе. Подается сигнал: "Начали", а затем через (5 или 10 сек.) дается команда: "Перейти на другой квадрат". По истечении работы в 6-м квадрате подается команда: "Стоп". После выполнения задания, соединяя каждую точку линией подсчитать количество точек в каждом квадрате. В каждом квадрате в верхнем углу записать количество точек. Для характеристики устойчивость нервной системы отметить с какого квадрата начинается снижение результата. У исследуемых с высокой устойчивостью нервной системы, практически во всех квадратах результат не изменяется.

У тренированных спортсменов, учащихся в норме за 5 сек. 33 - 35 точек, за 10 сек. до 65 - 70 точек.

2.2. ТЕХНИКИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

2.2.1. Методы формирования и создания «педагогической интриги» (мотивации занятий)

Ниже приводятся примеры в виде фраз, предложений, заданий для формирования устойчивой мотивации занятий, создания эмоционального положительного фона в виде психотехник, ментального тренинга, а также на концентрацию и устойчивость внимания.

Варианты «педагогической интриги».

1. Сегодня занятие, урок проводится в олимпийском парке под девизом «БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ», «Кто лучший, кто победитель», получают награду и т.д.

2. Занятие посвящается:

- лучшему тренеру мира по прыжкам на батуте Виталию Федоровичу Дубко и др.

- олимпийскому чемпиону по прыжкам на батуте, ЗМС Александру Николаевичу Москаленко и др.

- победителю ЮФО в акробатическом многоборье … и т.д.

3. «Сегодня на тренировке, занятии мы выбираем лучших в выполнении элементов…». Победители получат награды в виде…

«Тренировочное занятие посвящается моему любимому другу (подруге), моему тренеру, родителям».

На занятии будет определяться рейтинг «Лучший спортсмен на выполнение элементов из соревновательной, обязательной, произвольной программы и т.д.».

4. «Сегодня вы сами судьи. Сами выбираем, сами назначаем»; работаем в образе «Лучший спортсмен», «Я лидер», «Я, как...». «Наполняем душу радостью, успехом», «Это моя лучшая тренировка»; «Побуждаем творческие способности, фантазии», «Образ тепла», «Образ прохлады».

2.2.2. Методики, направленные на развитие концентрации и устойчивости внимания, зрительной и моторно-двигательной памяти, помехоустойчивости; навыков самоконтроля, самооценки

Таблица 4 - Задания и упражнения по формированию внимания, двигательной памяти, помехоустойчивости, самоконтроля и саморегуляции

№	Название и содержание задания	Психофункциональная направленность	Организационно - методические указания
Подготовительная часть Задания и упражнения по формированию внимания, двигательной памяти, помехоустойчивости			
1	**Запомни движение**. Занимающиеся на месте или в движении выполняют упражнения для рук и ног со сменой темпа; в движении по залу выполняют упражнения для рук и ног по команде тренера (на 4-8-16 счетов). Когда они запомнят очередность движений, самостоятельно повторяют их в обратном порядке.	На развитие зрительной и моторно-двигательной памяти, на быструю смену движений	Задания и темп движений можно изменять, например: присесть, встать, поднять руки в стороны, выполнить повороты с прыжком на 180°, 360°. Задания на основе танцевальных шагов: выполнять приставные шаги, польки, галоп, вальса, мазурки, танго.
2	**Зеваки.** Занимающиеся идут по кругу друг за другом. По сигналу «Стоп» останавливаются, выполняют четыре хлопка, поворачиваются на 180° и выполняют движение в обратную сторону.	На развитие концентрации внимания и быстроту двигательной реакции	Можно выполнять какие-либо упражнения, исходя из целей и задач занятия.
3	**Волшебное слово.** Занимающиеся двигаются по кругу и повторяют движения только в том случае, если ведущий добавит слово «пожалуйста». Если это слово не произносится, занимающиеся ничего не выполняют, а по-прежнему передвигаются по кругу.	На развитие концентрации и устойчивости внимания	Выполнять упражнения и задания тренера, учителя исходя из целей и задач занятия.

4	**Запрещенное движение.** Занимающиеся стоя на месте, выполняют упражнения, кроме одного («запрещенного»), заранее оговоренного.	На развитие моторной и зрительной памяти, и соотношения между ними.	Задание может усложняться – (2 вариант) если дополнительно - поднять руки вверх, присесть и т.д.
5	**Лови – бросай, упасть не давай.** Мяч перебрасывается в одном направлении по кругу между стоящими, на расстоянии 2 метров, По сигналу занимающиеся меняют направление передачи мяча.	На развитие координационных способностей, помехоустойчивости, концентрации внимания	Темп и направление передачи мяча может меняться.
6	**Успейте подхватить.** Занимающиеся стоят в кругу, рассчитавшись по порядку. Ведущий подбрасывает мяч, одновременно называя один из номеров. Вызванный номер должен подхватить мяч. Если ему это удается, он становится ведущим.	На развитие координационных способностей, подвижности нервных процессов, помехоустойчивости.	Выполняется в подготовительной или заключительной части.
7	**Движение по памяти.** Занимающиеся изучают или проходят для запоминания по начерченной зигзагообразной линии. Дается задание - пройти по ней с закрытыми глазами (завязанными), спиной вперед.	На развитие вестибулярного аппарата, двигательной памяти, координационных способностей.	Задание можно проводить как соревнования между игроками и командами. Можно усложнять: например длину и траекторию.
8	**Мяч с переходом.** Игроки стоят в две колонны, расстояние между которыми 3-4 м. В руках у первых в колоннах мяч, который он перебрасывает впередистоящему второй колонны, а сам перебегает в конец своей колонны. Следующие повторяют действие.	На развитие координационных способностей, быстроты реакции, сосредоточенность и внимания.	Данное задание может проводиться в виде эстафеты.
9	**Дружный хлопок**. Задается определенный темп счета 1, 2, 3 (голосом, хлопками, ударами метронома). Спортсмены, учащиеся продолжают счет про себя до заранее оговоренного	На развитие способности четко распределять движения во времени и	Задание можно выполнять с двумя командами поочередно; побеждает команда, выполнившая более согласованный, дружный

	числа (10 или 15 …..) и выполняют хлопок в ладоши.	пространстве.	хлопок.
10	**Точное построение.** Подается сигнал (свисток, хлопок), по которому все расходятся по залу и начинают выполнять заданное упражнение (повороты, подскоки, приседания и т.д.) в течение ранее оговоренного времени (20–30 сек). По истечении времени все должны стать на свое место в первоначальном строю.	На развитие способности распределять движения во времени и пространстве, осознанно воспринимать свои ощущения и точно управлять ими.	Задания, темп выполнения можно усложнять. Выполняется в подготовительной или заключительной части.
11	**Фигура во времени.** Ведущий называет «фигуру» и время (в секундах) ее исполнения. Например, «ласточка» – пять. По этой команде спортсмены, учащиеся должны принять положение «ласточки» - равновесие на одной ноге, и держать его 5 сек, сохраняя правильное положение тела. Не выполнивший одно из указанных требований, получает штрафное очко. Побеждает тот, кто наберет меньше штрафных очков при выполнении всех фигур.	На развитие способности распределять свои движения во времени и пространстве, осознанно воспринимать свои ощущения и точно управлять ими.	Варианты исходных положений – «фигуры»: «ласточка», «низкий старт», «аист», «старт пловца», «натянутый лук» и др. Можно давать задания согласно плана занятия, тренировки.
12	**Поведение тренировок в усложненных ситуациях.** Создание условий повышенных помех. Тренер, учитель предлагается моделировать различные ситуации: включать музыку неожиданно, проводить занятие в зале с занимающимися других видов спорта и др.	На развитие помехоустойчивости, концентрации внимания.	Можно занятия включать в основную часть тренировочного и учебного занятия, при выполнении элементов и композиций.
13	**Полевые тренировки** Каждый занимающийся получает задание от тренера, учителя на снаряде, должен максимально сосредоточиться на выполнении. По команде «начали» все начинают работу. В это время один из них, который не получил задание,	На развитие помехоустойчивости, концентрации внимания.	Каждый занимающийся по возможности должен находиться в поле зрения тренера, учителя контролирующего результат работы. Варианты помех можно менять, усложнять. В конце данного

	подходит к выполняющим и пытается помешать, отвлечь внимание от задания: спрашивает, который час, предлагает пойти отдохнуть, говорит, что пришла мама и хочет с ним поговорить и т. д. Работа длится 5–10 минут. Затем дается команда «стоп».		упражнения необходимо подвести итог, анализ и самоанализ спортсменов, учащихся.
Для заключительной части занятия **Упражнения, направленные на развитие самоконтроля, саморегуляции**			
1	**Пульс.** Группа удобно рассаживается на ковре. Предлагается всем участникам сосредоточить свое внимание на определенной части тела (например, на кисти правой руки) и постараться ощутить в ней толчки своего пульса. Как только это удалось, каждый начинает вслух подсчитывать удары. Каждые 2–3 мин. подается команда, «перемещения» источника пульсации из одной части тела в другую. Например: «Левая кисть – правая стопа – лицо» и т.д.	Развивает способность к произвольному напряжению и расслаблению мышц рук, для снятия нервно-мышечного напряжения.	Игру следует повторить 2-3 раза. Вольное время расслабления, дыхание ровное, свободное.
2	**Игра с муравьем.** На пальцы ног залез муравей и бегает по ним. На вдохе с силой потянуть носки на себя, ноги напряженные, прямые. Задержав дыхание, оставить ноги в этом положении, прислушавшись, на каком пальце сидит муравей. На выдохе быстрым снятием напряжения в стопах сбросить муравья. Носки идут вниз и в стороны, ноги расслаблены, отдыхают.	На развитие способности к произвольному напряжению и расслаблению мышц ног.	Игру следует повторить 2-3 раза.
3	**Игра с песком.** Исходное положение «лежа». На вдохе набрать в руки воображаемый песок. Задержав дыхание, сильно сжать пальцы в кулак, удерживая песок в руках. На выдохе постепенно раскрывать	На развитие способностей к произвольному напряжению и расслаблению мышц рук. Для снижения	Игру следует повторить 2-3 раза.

	пальцы, посыпая песком колени. Стряхните песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить расслабленно руки вдоль тела: отдыхаем.	нервно-мышечного напряжения.	
4	**Ёж.** Нужно напрячь, к примеру, кисти рук, пальцы стоп ног и т.д. а затем максимально их расслабить. Представьте себе ёжика, который скручивается и раскручивается.	Направлено на «снятие» негативных эмоциональных состояний и поддерживанию бодрого настроения.	Релаксация достигается через напряжение.

2.2.3. Методы организации и проведения аутогенной и идеомоторной тренировки (психотренингов)

Аутогенная тренировка (АТ) – это последовательное самовнушение чувства тяжести и тепла в конечностях, чувства тепла в области солнечного сплетения, в области сердца, ощущения приятного прохладного прикосновения ко лбу. Все это способствует расслаблению, снятию нервного напряжения. Кроме того, находясь в таком состоянии, спортсмен, учащийся может решать задачи, связанные с самонастройкой, преодолением неуверенности, страха, концентрацией внимания.

Аутотренинг используется для снятия мышечного, психического напряжения, стресса, расслабления, после занятий, соревновательной деятельности, но также сеансы бывают и подготовительные – перед занятиями.

Сеансы АТ могут проводиться по программе психической и мышечной релаксации под музыкальное сопровождение по методике Л. Э. Унесталя, адаптированной на русский язык П. В. Бундзеном.

Основные формулы аутогенной тренировки.

Вначале программы дается установка:

Устраивайтесь поудобнее, лежа или сидя. Каждую фразу повторять мысленно 3 раза.

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, слегка согнутые в локтях, ладонями вверх. Глаза закрыты.

- Сожмите левую руку сильно в кулак, сожмите пальцы руки сильно в кулак.
- Расслабьте пальцы левой руки, обратите внимание на чувство расслабления.
- Расслабьте левую руку.
- Пусть пальцы вашей левой руки расслабятся полностью. Заметьте разницу между расслаблением и напряжением.
- Сожмите левую руку в кулак, почувствуйте напряжение в мышцах предплечья левой руки.
- Затем расслабьте пальцы, почувствуйте, что ваша левая рука полностью расслаблена.
- Вы отдыхаете.
- Почувствуйте разницу между расслабленной и напряженной рукой.

Такой же текст дается для правой руки.

- Расслабьте полностью обе руки.
- Заметьте чувство тяжести и тепла, которое следует за расслаблением.
- Тепло разливается по вашим рукам, которое следует за расслаблением.
- Вы чувствуете приятную тяжесть в своих руках, когда позволяете им расслабиться.
- Теперь переходим к мышцам лица.
- Расслабьте мышцы лба.
- Зажмурьте сильно-сильно глаза, почувствуйте напряжение мышц глаз и расслабьте их, не открывая глаза.
- Глазам тепло и они уютно прикрыты.
- Сожмите челюсти и отметьте напряжение мышц челюстей и расслабьте их.
- Напрягите мышцы вокруг рта, плотно сожмите губы и расслабьте их.
- Можно слегка приоткрыть рот.
-Заметьте, как расслабляется ваше уставшее лицо: лоб, глаза, челюсти, губы, мышцы рта.

- Приятное ощущение расслабленности и тепла. Пусть это расслабление углубляется.

- Запомните чувство тяжести и тепла, которое следует за расслаблением.

Следующая стадия на пути расслабления – шея.

- Затылком упритесь в пол, почувствуйте сильное напряжение.

- Затем расслабьте мышцы шеи.

- Положите голову и заметьте расслабление, которое еще сильнее углубилось в состояние полного расслабления.

- Без напряжения рук, поднимаем оба плеча вверх.

-Отметьте напряжение мышц спины и расслабьтесь.

-Опустите плечи. Заметьте этот простой контраст, когда ваши плечи расслаблены.

-Теперь перенесем все внимание на нижнюю часть тела.

-Напрягите мышцы ягодиц и ног как можно сильнее.

-Расслабьтесь и ощутите разницу.

-Еще раз как можно сильнее напрягите ваши мышцы ног и глубоко расслабьтесь.

-Напрягите мышцы передней части ног, слегка приподнимая пятки вверх и расслабьтесь.

- Расслабляется нижняя часть вашего тела.

- Теперь расслабьте мышцы живота и груди.

- Округлите живот, напрягите мышцы живота и расслабьтесь.

- А сейчас втяните живот напряжение во время дыхания. Расслабьтесь.

- Отметьте разницу. Дышите животом.

-Глубоко и медленно дышите животом и заметьте, как расслабление распространяется по всему телу.

- Дыхание замедленное и спокойное. Напряжение мышц тела резко ослабевает с вдохом и расслабляется с выдохом.

- Продолжайте расслабляться. Дышите ритмично и ровно.

- С каждым вдохом расслабление мышц нарастает.

-Не делайте специальных усилий, тело расслабляется все глубже и глубже.

-Вы погружаетесь в глубокую релаксацию. Расслабление, которое сопровождается расслаблением мышц тела, дает спокойствие, уверенность.

- Вы погружаетесь в приятное состояние спокойствия и отдыха.

- После сеанса вы почувствуете себя отдохнувшим и бодрым.

- Одновременно у вас появляется чувство спокойствия и уверенности в себе.

- Глубоко вдохните, сделайте несколько глубоких вдохов.

- Перед тем как вы откроете глаза, напрягите ваши ноги и потянитесь.

- Поверните голову направо, поверните голову налево.

-Наклоните вперед, наклонитесь назад.

- Вы почувствуете, что ваше тело проснулось.

- Еще раз вдохните и откройте глаза, почувствуйте себя отдохнувшим и здоровым.

- Здоровым и отдохнувшим.

Аутогенная психорегулирующая тренировка

(сеанс индивидуальный или групповой)

Настрой на тренировочную деятельность, проводится перед физической нагрузкой.

Мне хорошо и приятно.

Буду усиленно выполнять тренировочную нагрузку.

Дышу глубоко, сердце бьётся ритмично.

Чувствую бодрость во всем моем теле.

Потягиваюсь, открываю глаза.

Тело напряжено как пружина.

Я полна сил и бодрости, я готова к мышечной нагрузке.

Быстро встаю, руки вверх (сделать глубокий вдох, при выдохе дыхание задержать, затем напряжено, и глубоко выдохнуть).

Формулы, направленные на улучшение здоровья, самоутверждения, ликвидации чувства страха, боязни

С каждым днем я все более уверена в себе.

Владею собой все лучше и лучше.

Страх и боязнь все меньше меня беспокоят.

Настроение бодрое и веселое.

Чувствую прилив бодрости, энергии, уверенности в себе.

Я все могу и все преодолею.

Я хочу быть здоровой и счастливой и буду ею.

Я способна «бороться» и «побеждать».

Формулы для успешной деятельности (С. Уолкер)

Внимание сосредоточено.

Тренируюсь с интересом.

Чувствую прилив сил, подъем настроения.

Хочу работать.

Мне надо добиться успеха.

Я добьюсь успеха сегодня, завтра и всегда.

Я обязательно добьюсь успеха.

Мне легко и приятно.

Я совершенно спокойна.

Для настроя на предстоящую активную деятельность, перед соревнованием рекомендуется применять мобилизующую часть психорегулирующей тренировки.

Мобилизующая часть психорегулирующей тренировки

В моём теле возникает чувство легкого озноба.

Состояние как после прохладного душа.

Из всех мышц уходит чувство тяжести и расслабленности.

Дыхание глубокое, учащенное.

Сердце бьется сильно, энергично, учащенно.

Озноб еще сильнее.

Все мышцы легкие, упругие, сильные.

Я все бодрее и бодрее!

Открываю широко глаза.

Смотрю напряженно, предельно сосредоточенно.

Я приятно возбужден (а).

Я полон (а) энергии.

Я как сжатая пружина.

Я полностью мобилизован (а)!

Я готов (а) действовать.

Эти мобилизующие формулы лучше использовать сразу после успокаивающих. Формулы, как и их порядок, могут быть иными – в зависимости от индивидуальных черт психики.

Ментальный тренинг

Ментальный тренинг способствует совершенствованию психомоторного мышления и двигательной памяти спортсмена, учащегося развивает способность быстро входить в оптимальное боевое состояние готовности к соревновательной деятельности, удерживать «спортивную форму» на весь период соревнований. Мысленная репетиция для достижения лучших спортивных результатов.

Ментальный тренинг № 1.

1. В максимально удобное для вас время примите удобную позу, расслабьтесь и, используя воображение и визуализацию, вообразите себя красавицей / красавцем, которая (ый) бы выдержал (а) даже самую жёсткую критику в адрес своей физической внешности.

2. Досконально рассмотрите себя таким, сосредоточьтесь на всех достоинствах и запомните их, не сомневаясь, что это - вы.

3. Насладившись собой, мысленно скомандуйте себе, ясной чёткой формулировкой, что вы будете именно таким. Что эта красивая, физически развитая спортсменка / спортсмен – это именно вы.

4. Если вы сомневаетесь, то не беритесь, вы – уже проиграли… значит, вам хочется оставаться на прежнем уровне. Если вы себя “узнали”, – то не забудьте подкрепить приятный портрет красивой визуальной картинкой,

комфортным фоном. Это могут быть любимые ваши эксклюзивные моменты жизни: отдых на море, лес, горы и прочие, связанные с этим удовольствия...

Ментальный тренинг № 2. «Избавьтесь от грязи»

Если вы имеете негатив или неприятные воспоминания, связанные с вашим спортивным опытом, мысленно избавьтесь от них, закрасив всё «белой линией», заменив на удовольствие. Смакуйте положительный результат любой вашей спортивной деятельности. Не позволяйте, чтобы негатив преследовал вас.

Для этого научитесь вызывать позитивную энергию и позитивный настрой. Энергия, вырабатывающаяся вследствие позитивного настроя, согласие с собой и твердое желание взять процесс в свои руки, жизнеутверждающие и созидательные.

Помните: мысли и желания креативны - они способны воплотиться в действительность.

Метод аффирмации. Метод аффирмации - это формулы самовнушения, которые помогают человеку настроить свое сознание на позитивную работу. С их помощью можно ускорить процесс восстановления, а также создать позитивный настрой как на тренировочный процесс, так и на соревновательную деятельность. Правильное настроение и терпеливое ежедневное самовнушение способно в значительной степени улучшить спортивный результат и дать вам весомое преимущество перед соперниками.

Аффирмация на сегодня.

Я люблю в жизни каждое мгновение.

Я замечаю повсюду счастье и любовь.

Я наслаждаюсь собой и общением с миром.

На соревнованиях надо побеждать, моё ключевое слово «Борись».

Эти формулы повторять несколько раз в день.

2.2.4. Методики проведение сеансов для снятия нервного и мышечного напряжения, по созданию эмоционального положительного фона

Методы произвольного мышечного расслабления.

К одним из невербальных средств восстановления относят метод произвольного мышечного расслабления. Этот метод наиболее эффективно применяют после интенсивных физических и психических нагрузок, особенно при глубоком утомлении для ускорения процессов восстановления. Он основан на последовательном расслаблении наиболее крупных мышечных групп. Применение в этих условиях произвольного мышечного расслабления положительно воздействует на состояние нервно-мышечного и опорно-двигательного аппарата, снижает возбудимость центральной нервной системы [12, 15, 16, 21].

Техники для мышечного расслабления

Упражнение №1: «Тянуть канат»

Инструкция: стоя, ноги на ширине плеч. Образно представьте, что над вами, на высоте вытянутых рук, висит канат. Поднимаясь на носки - вдох, на выдохе вы как бы захватываете руками «канат» и тяните вниз с усилием, сгибая руки приседая. Повторять эти движения 2 - 3 раза, ощущая при этом работу мышц. После трехкратного выполнения упражнения следует удобно присесть, расслабляя все мышцы тела.

Упражнение №2: «Поза фараона» (название условное) - позволяет «отключиться» от мыслей (в том числе и навязчивых) на мгновения, пока вы активно, быстро, сосредоточенно и внимательно делаете упражнение.

Инструкция: И.П. сесть на край стула, согнуть ноги в коленях, скрестив стопы так, чтобы было удобно опереться на пальцы ног (как при поднимании на носки). Руки разведены в стороны ладонями вверх, пальцы сжаты в кулак. После вдоха и задержки дыхания (на 2–3 сек) необходимо одновременно и мгновенно сильно прижимать пальцы ног к полу, напрягать мышцы рук

(сжимая пальцы в кулак). Удлиняя шею и отпуская подбородок (ощущается вытяжение позвоночника), нужно упорно и пристально смотреть вперед в одну точку.

После выполнения упражнения лёжа на кушетке или ковре 10-20 сек., расслабив все мышцы тела, или сидя на стуле. Если во время отдыха появляются посторонние мысли, начинайте активно следить за процессом дыхания. Упражнение повторять 2-3 раза подряд.

Дыхание по «кругу». И.П. стоя или сидя. Упражнение начинается с удлиненного вдоха, который идет как бы по левой стороне тела (от большого пальца левой ноги вверх до головы), а продолжительный выдох - по правой стороне тела, начиная с головы, вниз по правой ноге до большого пальца правой ноги. Выполнять следует с закрытыми глазами, чтобы не было раздражителей. Дышать с закрытым ртом через оби ноздри. Образно представьте, что вдох и выдох вы делаете как бы через точку между бровями. Затем подышите, мысленно произнося счет: на 1, 2, 3, 4 - вдох и на 1, 2, 3, 4 - выдох. При этом образно представьте, что вдох делаете по позвоночнику вверх, а выдох от бровей вниз до пупка.

Снова с закрытыми глазами вдохните медленно и бесшумно как бы от большого пальца левой ноги вверх до бровей и выдохните от бровей вниз по правой стороне тела до пальцев правой ноги. Так дышите 8-10 раз. Обратите внимание на выдох. Вы почувствуете, что во время выдоха дополнительно расслабляются мышцы рук, шеи, туловища и ног. После определенного навыка во время выдоха появится приятное ощущение тепла, которое волной течет по рукам, а затем по ногам. Отметим, что во время удлиненного выдоха необходимо мысленно произносить: «Теплеют руки, теплеют ноги», «Я ощущаю тепло во всём моём теле».

Это дыхательное упражнение способствует не только приобретению навыка произвольного общего расслабления мышц, но и снижают чрезмерное нервно-психическое напряжение.

Саморегуляции, самовнушения эмоциональных состояний

Умение вообразить ситуацию успеха, победы на соревновании, а также регулировать свое поведение, эмоции способствует достижению более высоких результатов. Коротков К. Г., Короткова А. К. (2008) предлагают для саморегуляции эмоциональных состояний применять техники [15].

«Геометрия дыхания». И.П. стоя или сидя. Сделать полный вдох. Задержать дыхание, вообразите круг и медленно выдохнуть в него. Повторить 3-4 раза. После этого снова вдохните, вообразите треугольник и выдохните в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохните в квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоение.

«Жизненная сила». И.П. лежа на спине. Расслабиться, дыхание медленное и ритмичное. Как можно ярче представьте, что с каждым вдохом легкие наполняет жизненная сила, а с каждым выдохом она распространяется по всему телу.

«Пламя свечи» выполняется в любом удобном положении – стоя, сидя, лежа. Способствует быстрому снятию утомления, повышает сопротивляемость организма.

После полного вдоха, выдох осуществляется небольшими порциями сквозь узкую щель между губами, внешне напоминая попытки погасить пламя свечи. Каждая последующая порция должна быть меньше предыдущей. Вначале число повторений не должно превышать трех, а в дальнейшем можно довести до десяти.

«Поединок». Поднимать руки над головой, представить, что у вас в руках находится все ваше напряжение, весь ваш стресс … и со звуком «ХА» резким движением сбросьте свое негативное состояние. Повторите несколько раз! Звук должен не произноситься, а образовываться выходящим из груди воздухом. Это упражнение способствует снятию нервного напряжения, освобождению от ощущения внутреннего беспокойства.

Одним из методов восстановления является цветотерапия [15].

Цвет оказывает успокаивающее воздействие, он обладает способностью вызывать созерцательность, смирение, поглощенность чем-то, уход в «себя» и

меланхолию. Оказывает восстанавливающее воздействие, если создает условия для перемен, равновесия, «расширения» личности, благородства, удовлетворенности, понимания и сплоченности.

Эффекты воздействия цвета на психическое состояние.

Серый – обеспечивает усиленное реагирование на внешние воздействия. Рекомендуется при переутомлении и напряжении.

Светло - серый – повышает интеллектуальные возможности.

Темно- серый – рекомендуется для стабилизации чувственности, рекомендован эмоциональным людям.

Черный - применяется, как общеукрепляющее средство для лиц с ослабленным здоровьем. Не рекомендуется агрессивным.

Красный - способствует заживлению ран, уменьшению воспалительных процессов. Показан при депрессии, подавленности и меланхолии. Не рекомендуется импульсивным, беспокойным.

Розовый - является катализатором хорошего настроения, способствует выздоровлению при соматических заболеваниях.

Оранжевый - повышает аппетит, благоприятно действует на пищеварение, стимулирует чувства. При дозированном воздействии - повышает работоспособность.

Коричневый – помогает переключиться, «расслабиться»

Коричнево - желтый – полезен людям, не получившим удовлетворения от жизни, находящимся в апатии, депрессии.

Коричнево - зеленый – полезен людям, любящим путешествовать.

Желтый – увеличивает скорость зрительного восприятия, повышает остроту зрения и устойчивость внимания, стимулирует работу мозга.

Темно-желтый – не рекомендуется людям с высокой импульсивностью.

Зеленовато - желтый – способствует выходу из депрессии.

Зеленый – придает уверенность, настойчивость, выдержку. Обеспечивает подъем умственной работоспособности, благоприятствует концентрации внимания.

Сине-зеленый (морская волна) - обеспечивает контроль над мыслями и действиями. Укрепляет волевые устремления, рекомендуется лицам с заниженной самооценкой.

Голубой – рассеивает навязчивые идеи, снижает гиперактивность, снижает уровень тревожности.

Синий – снижение гиперактивности, восстанавливает силы при глубоких переживаниях.

Аппаратурные средства восстановления

Эти методы предполагают использование специальных приборов и аудиосредств.

В современной спортивной практике применяют и широко внедряют в тренировочный процесс аппаратно программный комплекс «**Мираж» и «Психотест**» включающий 120 методик для определения и регулировки психологической подготовки к тренировочной и соревновательной деятельности.

Аппаратно-программный комплекс **«Мираж» применяется для коррекция динамики усталости.** Коррекция динамики усталости в самом общем виде сводится к назначению щадящего режима нагрузок, поскольку нарастание утомления сопровождается повышенной чувствительностью, болезненным восприятием воздействий, ранее воспринимавшихся, как нормальные или малозначимые, соревнований, а также электроанальгезия, электронаркоз, специальные аудио- и видеозаписи картин природы.

Адресная цветопсихотерапия, цветопсихосоматика (ЦПС).

Данные программы позволяют за счёт мобилизации внутренних ресурсов саморегуляции во время цвето - релаксационных сеансов улучшить психоэмоциональное состояние, снять последствия патогенных стрессов и устранить другие негативные проявления действия психотравмирующих факторов. За счёт этого естественным образом высвобождаются резервы организма, ранее используемые на борьбу организма с последствиями стрессов. Именно включение дополнительных ресурсов саморегуляции

организма позволяет более эффективно осуществлять восстановление организма.

Индивидуальные релаксационные курсы цветокоррекции (адресной цветотерапии) позволяют реально противостоять агрессивным психогенным воздействиям, что, естественно, оказывает гармонизирующее воздействие на весь организм. Рекомендуется проводить после тренировок, или между тренировочными занятиями, также можно проводить в выходные от тренировок и занятий дни.

Музыкотерапия. Музыка оказывает оздоровляющее воздействие на человека. Она, как ритмический раздражитель, стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично. Музыка выступает и как средство от отвлечения от беспокоящих человека мыслей, как средство успокоения, при переутомлении. Помогает выплеснуть накопившуюся энергию, задать определенный ритм перед началом работы, настроить на глубокий отдых во время работы. Тексты песен могут веселить, радовать, печалить. Могут стимулировать к действию или наоборот тормозить его. Музыкотерапию рекомендуется проводить перед началом тренировочных занятий, включать мобилизирующие, активизирующие композиции, а также релаксационные музыкальные композиции включать в заключительную часть тренировочных занятий, или после их окончания. А также музыкотерапию можно проводить во время восстановительных мероприятий иного характера (массаж, аутотренинг).

Очки Psio являются современной, актуальной разработкой. Бельгийская фирма **Psychomed** является разработчиком очков Psio. Они предназначены для восстановления сил, мобилизации, а также для отдыха и релаксации спортсменок. Эффект достигается за счет комбинированного воздействия звука, света и цвета различного спектра. Метод данного прибора основан на научных разработках влияния световых волн на организм человека. Очки Psio включают встроенный в очки MP3 проигрыватель с диодной подсветкой и удобные наушники.

Таблица 5 - Задания и упражнения для снятия эмоционального и мышечного напряжения

№	Название и содержание задания	Психо-функциональная направленность	Организационно-методические указания
1. Дыхательные техники регуляции и снятия эмоционального напряжения			
1.1.	**«Йоговское дыхание».** И.П.: Сидя или лёжа на спине, глаза закрыты. Дыхание ровное, спокойное Техника дыхания: 4+4+4: 1-4 - вдох, 1-4 – пауза, 1-4 - выдох.	Регуляция и снижение эмоционального напряжения.	Важно представить, как воздух наполняет лёгкие, растекается по телу до кончиков пальцев.
1.2.	**«Медиативное дыхание».** Лёжа на спине. Воздух наполняет живот, и он надувается будто воздушный шарик, затем грудную клетку. А теперь из живота. И вновь делаем вдох и выдох. Первый день делать в своём ритме, а во второй под счёт 1, 2, 3, 4 – 1, 2 – 1, 2, 3, 4 – 1, 2 **Второй день.** Хорошо расслабиться. Мысленно произносить фразы: Я отдыхаю…Мои руки, ноги, тело расслаблены. Мне уютно. Я дышу ровно, спокойно, глубоко. С каждым вдохом я становлюсь уверенней. Я добьюсь успеха и буду здоровой (ым), сильной (ым), красивой (ым). Я хорошо отдохнул(а), с каждым вдохом ко мне возвращаются бодрость, энергия. Я весел(а) и здорова.	Регуляция и снижение эмоционального напряжения.	Дыхание ровное, спокойное, воздух вливается как в «сосуд».
2. Двигательные техники для регуляции и снятия эмоционального и мышечного напряжения			
2.1.	**«Растяжка» (стрейтч).** Чувство тревоги «живёт» на шее ниже затылка. Надо научиться его снимать. Руки сложить за спиной «замком». Потянуть руки (р.р.), напрягая спину. Расслабить мышцы. Расцепить руки.	Регуляция и снижение эмоционального и нервно-мышечного напряжения, чувства тревоги.	Повторить 4-8-12 раз
2.2.	**«Распальцовка».** И.П.: сидя, руки на коленях. 1-2 - Сильно разогнуть одни лишь запястья и растопырить пальцы обеих рук, а если возможно и ног. Повторить несколько раз.	Снижение волнения, беспокойства и страха.	Повторять 8-16 раз

2.3.	**«Кулак-веер».** И.П.: Сидя, р.р. на коленях, пальцы зафиксированы в кулак. 1-2 - глубоко вдохнуть, 3-4 – сильно разжать пальцы в «веер», выдохнуть и расслабиться.	Расслабление мышц нижней части лица и кистей рук.	Повторять 8-16 раз, выполнять в среднем и быстром темпе.
2.4.	**«Воздушный шарик».** И.П.: Стоя или сидя в кругу. Тренер, преподаватель дает установку: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».	Снижение эмоционального и нервно-мышечного напряжения.	Даются указания, как надувать шарик: 1-4 - вдохнуть и «надувать шарик», 5-8 – выдохнуть. Упражнение повторить 4 -8 раз. Настрой на победу.
2.5.	**«Штанга».** Сейчас вы все спортсмены-тяжелоатлеты. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. И.П.: Сделайте вдох, приседая поднять штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Удерживать 3 сек. Выдохнуть, штангу опустить на пол, отдохните.	Снижение мышечного напряжения, расслабление мышц рук и спины, повышение уверенности.	На полу лежит воображаемая штанга, выполнять 4-8 раз, темп средний.
2.6.	**«Винт».** Попробуйте превратиться в «винт». И.П.: Поставьте пятки и носки вместе. По команде тренера «Начали» поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. «Начали! Стоп!»	Снижение мышечных зажимов в области плечевого пояса.	В среднем и быстром темпе, по музыку.
2.7.	**«Насос и мяч».** И.П.: Стоя в парах. Один («мяч») стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Другой начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего - у мяча поднимается голова, после четвертого - надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Второй выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит	Расслабление максимального количества мышц тела.	Один - большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Затем спортсмены, учащиеся меняются ролями.

	воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение.		
3. Визуальные техники регуляции и снятия эмоционального напряжения			
3.1.	**«Высокая энергия».** И.П.: Сидя в произвольной позе. В течение 3-х минут необходимо представить яркое ночное небо. Текст: «Выбрать каждому визуально самую яркую звезду. А теперь…проглотите её. Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жаждой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте!»	Снижение общего нервно-мышечного напряжения	Для групп начальной подготовки ведущий читает текст визуализации.
3.2.	**«Борьба с яростными тиграми».** Спортсменам, учащимся дается установка: «Представьте волшебный лес. Поют птицы, шелестит листва, сквозь ветви виден величественный Дворец. Вдруг смолкают птицы, поднимается ветер, по небу бегут тучи, гремит гром. Идти становится труднее. На вашем пути появляется лохматое, огромное, страшное чудовище. Оно не пускает вас. Но вы ловкие, сильные, храбрые, умные, вступаете с ним в бой. Вы деретесь, избегаете его ударов, нападаете на него…Чудовище свирепо, но вы верите в свои силы. Противник слабеет, падает, и издаёт последний стон. Вы победили! Путь свободен. Вся сила чудовища перешла к вам, вы побежали в гору легко и свободно. Из Дворца звучит торжественная музыка, встречающая победителей».	Снижение неуверенности, сомнений. Создание положительного фона, нервно – мышечного напряжения	Для групп младшего школьного возраста, начальной подготовки.

2.2.5. Методики снижения страха, тревоги, стресса

Упражнения для повышения уверенности и снижения страха и тревожности

Упражнение № 1. Техника «Дыхание шариком»

Закройте глаза и представьте перед собой легкий теннисный шарик. Вдох - и шарик медленно и плавно поднимается от центра вашего живота к горлу. Выдох - и шарик так же плавно опускается вниз. Когда тревожимся или боимся, шарик либо замирает в одной точке, либо двигается быстро, скачками. Если спокойны, уверены в себе, шарик движется плавно, ритмично. В

ситуации тревоги, страха надо добиться, чтобы шарик двигался именно так. «Мы навязываем страху свое поведение. Именно МЫ играем с ним. Не боремся. Просто позволяем ему спокойно уйти из тела».

Упражнение № 2. «Позитивная фраза».

1. «Я смогу!», «Я сделаю это!», «Я самый лучший!», «У меня все получится!».

2. Крылатые фразы: «Смелым судьба помогает», «Счастье всегда на стороне отважного».

3. « Я утверждаю себя сильным, смелым».

Такие внутренние фразы стоит прокручивать в голове перед выступлением и даже во время него. Название аффирмация как нельзя лучше отражает суть приема: to affirm (в переводе с английского) означает «утверждать». Эти позитивные утверждающие фразы помогут вам настроиться на волну успеха и выступить блестяще!

Упражнение № 3. «Позитивный жест».

В паре с «внутренней фразой», которая помогает вам справиться с волнением, с трудными ситуациями при выступлении можно использовать заводящий или позитивный жест.

Вспомните, как радостно вы всплескиваете руками при виде давно знакомого человека (хлопок)! Как потираете руки от удовольствия, предвкушая нечто вкусненькое. Наше тело помнит приятные моменты, связанные с этими и десятком других жестов, эмоций, которые мы можем использовать в нужный момент. Вот некоторые идеи подобных жестов:

«Ударить рукой воздух, как шашкой»;

«Зафиксировать руки в районе груди с крепко сжатыми кулачками (На счастье)»;

«Криком «Хxxa!» выбросить руку вперед, затем вторую повторить так несколько раз»;

«Выпрямите спину, наденьте так называемый «корсет уверенности»: распрямите плечи, голову поднимите вверх, на лице улыбка. Постойте так несколько минут. И в бой!».

Упражнение № 4 «Стань уверенным»

Переход из одного состояния в другое сопровождается соответствующей перегруппировкой лицевых мышц. Например, улыбка передаёт нервные импульсы в эмоциональный центр мозга. Результат – чувство радости и расслабления. Попробуйте улыбнуться и удержите улыбку 10-15 секунд. Измените улыбку на ухмылку – почувствуйте недовольство. Примите гневный вид – почувствуйте гнев. Ваше лицо, голос, жесты, осанка могут вызвать любое чувство.

А если вы не уверены в себе, то постоянно делайте вид уверенного человека. Если вы горбитесь – выпрямитесь, контролируйте свой голос – чтобы он не дрожал, не теребите ничего в руках, не рисуйте – это тоже признак тревожности, неуверенности. Вы можете говорить себе: «Я должен быть уверенным в себе. Я не могу в действительности стать таковым, но я могу контролировать свою осанку, следить за своим голосом, за своим лицом. Я буду выглядеть уверенным в себе человеком». И вы станете уверенным в себе человеком.

Упражнение 5. «Ощущения уверенности»

Постарайтесь сознательно вызвать в себе ощущения, которые ассоциируются у вас с уверенностью. Для этого достаточно вспомнить и заново пережить три ситуации, в которых вы чувствовали себя, как никогда, уверенно. Как правило, люди говорят о том, что в таких случаях у них словно «крылья за спиной вырастают». Уверенному человеку кажется, что он внезапно вырос, что все кругом – его единомышленники. Внутри появляется стержень, человек распрямляет спину, и, расправив плечи, прямо смотрит в глаза другим. Возникает чувство, что координация движений у него просто великолепно и он легко сможет выполнить самый сложный акробатический элемент.

Групповые упражнения для повышения самооценки и снижения тревожности

1. Игра «Похвалилки»

Участники сидят в кругу. Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие или поступок. Причем формулировка обязательно начинается словами «Однажды я...» Например: «Однажды я помог другу…» или «Однажды я быстро выполнил ….» и т.д. На обдумывание задания дается 2-3 минуты, после чего каждый участник по кругу (или по очереди) делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил именно то, что указано в его карточке. В заключение можно провести беседу о том, что каждый обладает какими-либо талантами, но для того чтобы это заметить, необходимо внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к окружающим.

2. Игра «Скульптура»

Это упражнение учит владеть мышцами лица, рук, ног и снимать мышечное напряжение. Участники разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - скульптура. По заданию ведущего, тренера скульптор лепит из «глины» скульптуру:

- человека, который ничего не боится;
- человека, который всем доволен;
- человека, который выполнил сложное задание и т.д.

Темы для скульптур может предлагать ведущий, а могут – сами участники. Играющие обычно меняются ролями. Возможен вариант групповой скульптуры. После проведения игры целесообразно обсудить с участниками, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую - нет.

3. Игра «Волшебный стул»

Это упражнение можно проводить с группой на протяжении длительного времени. Предварительно ведущий, тренер должен узнать «историю» имени каждого участника - его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо

изготовить корону и «Волшебный стул» - он должен быть обязательно высоким. Ведущий проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех участников группы (группа не должна быть более 5-6 человек), причем имена тревожных участников лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне. В конце можно предложить всем участникам придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

4. Объявление «Ищу друга».

Это упражнение направлено на повышение уверенности.

Ведущий: «Каждому человеку в жизни нужен друг. Когда друзей нет, то человек пытается их обрести. Мы попытаемся с вами составить объявление под названием «Ищу друга». Участникам предлагается рассказать немного о себе, указать свои увлечения, любимые занятия. Объявление не должно быть большим, искренним. Можно не подписывать свой текст или придумать себе псевдоним. Затем объявления собираются и зачитываются. Участники отгадывают, кто является автором каждого объявления: если отгадывают, то дополнительно называют положительные качества автора.

В конце упражнения необходимо провести анализ и самоанализ упражнения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А. В., Гонопольский А. М. Спортивная психотерапия. М.: Физкультура и спорт, 2008. 380 с.

2. Атемаскина Ю. В. Современные педагогические технологии в ДОУ: Учебно-методическое пособие. СПб.: Детство Пресс, 2012. 112 с.

3. Бабушкин Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом. Омск: СибГУФК, 2012. 328 с.

4. Бабушкин Г.Д. Смоленцева В.Н. Психология физической культуры и спорта. Омск: СибГУФК, 2007. 270 с.

5. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Краснодар, 2008. 220 с.

6. Губа В. П. Инновационные основы тренировочного процесса юных спортсменов. Инновационные технологии в спорте высших достижений // ФГУ СПбНИИФК, 2011. с. 17.

7. Гуслова М. Н. Инновационные педагогические технологии: Учебное пособие для студентов учреждений сред. проф. образования / М.: ИЦ Академия, 2013. 288 с.

8. 201 с.

9. Евтух А. В., Квашук П. В., Шустик Б. Н. Методические акценты подготовки олимпийского резерва // Инновационные технологии в системе подготовки олимпийского резерва. ФГУ СПбНИИФК, 2010. С. 33 – 34.

10. Иссурин В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография. М.: Советский спорт, 2010. 288 с.

11. Короткова А. К. Приемы саморегуляции в спорте. Методические рекомендации. СПб: ФГУ СПбНИИФК, 2014. 56 с.

12. Ксендзов В. О. Релаксация как метод реабилитации спортсменов // Теория и практика физической культуры, №12, 2005. с. 33.

13. Курешвили В. А. Психологическая подготовка спортсменов. Инновационные технологии // М.: Центр инновационных технологий Москомспорта. 2008. 114 с.

14. Матяш Н. В. Инновационные педагогические технологии. Проектное обучение: Учебное пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / М.: ИЦ Академия, 2012. 160 с.
15. Некрасов В. П., Худаков Н. А., Пиккенхайн Л., Фрестер Р. Психорегуляция в подготовке спортсменов // Под ред. В.П. Некрасова. М.:
16. Никитушкин В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. М: Физическая культура, 2010. 208 с.
17. Плешкань А. В., Захарова Л. А., Дубовова А. А. Инновационные технологии в системе научно-методического сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов // Труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта. Том 12. Краснодар, 2010. С. 190 – 196.
18. Плешкань А. В., Плотников А. И., Дубовова А. А. Дневник тренировки и самоконтроля физического, функционального, психического развития и спортивных достижений / учебно-методическое пособие. Краснодар, 2017. 90 с.
19. Яголовский С. Р. Психологические инновации: подходы, модели, процессы // Научная монография. Москва, 2010. 237 с.

ГЛОССАРИЙ

1. **Аутогенная тренировка** (аутотренинг, АТ**)** – это техника самогипноза (самовнушения), позволяющая человеку самостоятельно снять нервное перенапряжение и мышечное напряжение.

АТ - это комплексный метод саморегуляции психического состояния, который основан на принципах, предусматривающих расслабление всех мышц, снятие нервного напряжения, успокоение и нормализацию функций организма с помощью специальных формул самовнушения.

2. **Аутосуггестия -** самовнушение или самоубеждение с целью добиться изменения психологического или физиологического состояния человека с помощью периодически повторяющихся понятий. Аутосуггестия применяется главным образом при аутогенной тренировке (autogenic training); данный прием помогает преодолеть чувство тревоги и справиться с дурными привычками.

3. **Аромотерапия -** это использование летучих растительных масел, в том числе и эфирных масел, для улучшения психического и физического состояния.

4. **Восстановительный период** – после рабочий период, в течение, которого происходит не только восстановление, но и сверх - восстановление (суперкомпенсация), перевод организма на более высокий уровень энергообеспечения.

5. **Восстановление** - процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к исходному состоянию.

6. **Врачебный контроль –** отрасль медицины, осуществляющая наблюдение за состоянием здоровья занимающихся физической культурой и спортом.

7. **Идеомоторная тренировка (ИТ)** – образ движений (микродвижения мышц), ответственных за выполнение данного движения**.**

8. **Инновационная площадка** – образовательное учреждение, для которого характерно возникновение и накопление новшеств и инициатив, приводящих к значительным изменениям содержания и качества образования (М.Ю. Олейников, В.М. Уваров).

9. **Инновационные технологии** - набор методов и средств, поддерживающих этапы реализации нововведения. Различают виды инновационных технологий: внедрений; тренинг (подготовка кадров и инкубация малых предприятий; консалтинг; трансферт; инжиниринг; аудит.

10. **Инновационный проект** - комплексное понятие, включающее:

- комплекс определенных документов.

- легкое утопление – проявляется в форме усталости при незначительных по объему и интенсивности мышечной деятельности;

- острое утомление - при предельных однократных нагрузках, развивается у недостаточно тренировочных спортсменов;

- перенапряжение - остроразвивающееся утопление после выполнения тренировочной и соревновательной нагрузки на фоне снижения работоспособности организма;

- перетренированность – состояние, которое развивается у спортсменов при неправильно построенном режиме тренировочных занятий и отдыха.

- процесс осуществления инноваций;

Инновационный проект, будучи особой (проектной) формой инновации, обладает всеми ее основными свойствами.

11. **Инновация** – это результат интеллектуального труда, разработка и получение новых знаний по обновлению сферы жизни людей (технологии, изделия, организационные формы существования социума: образование, управление, организация труда, обслуживание, наука, информатизация

и т. д.) и последующий процесс внедрения с фиксированным получением дополнительной ценности (прибыль, опережение, лидерство, приоритет, коренное улучшение, качественное превосходство, креативность, прогресс).

12. **Макроцикл** - это большой тренировочный цикл типа полугодичного (в отдельных случаях 3 -4 месяца), годичного, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

13. **Мезоцикл** - это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

14. **Ментальный видеотренинг (МВ)** – популярные техники ментальной психологической подготовки спортсменов, просмотр видеозаписей соревнований позволяет очень многое сделать. Психологический эффект психотренинга достигается путём группового просмотра, обсуждения, дискуссии. Это активирует способность видеть и корректировать ошибки. Просмотр перед соревнованиями обеспечивает психологическую надёжность, «укрепление сил».

15. **Ментальный тренинг в спорте.** Ментальный иматотренинг – образ, изображение, основан на функциях продуктивного творческого воображения, позволяющего спортсмену создать в своём уме нужную картину предстоящих действий, спроектировать этот образ в будущее, вжиться в него, желание спроектировать образ лучшего.

16. **Метод «мысленной репетиции» (МР)** используется для адаптации. Общеизвестно, что требуется систематическая работа над собой для того, чтобы уметь управлять своими эмоциями и чувствами, снимать влияние психологического груза, временных неудач, боязни предстоящей деятельности. Этой цели лучше всего соответствует метод МР, который широко используется при подготовке спортсменов высокой квалификации. Метод мысленной репетиции успешно используется для адаптации психики спортсменов к

условиям предстоящего соревнования в сочетании с ментальным видеотренингом.

17. **Метод аффирмации** – это формулы самовнушения, которые помогают человеку настроить свое сознание на позитивную работу. С их помощью можно ускорить процесс восстановления, а также создать позитивный настрой как на тренировочный процесс, так и на соревновательную деятельность.

18.**Микроцикл -** это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

19. **Мотивация** - процесс формирования мотива, совокупность побуждений, вызывающих активность и определяющих ее направленность.

20. **Музыкотерапия** - психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства. Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «лечение музыкой».

21. **Основные компоненты физической нагрузки (интенсивность, отдых, число повторений)** регламентируются с учетом режимов таких видов двигательной деятельности, которые требуют проявления соответствующих двигательных качеств. Отдых регламентируется по характеру двигательной деятельности (активный, пассивный) и величине (полный, жесткий, экстремальный).

22.**Педагогический контроль в спорте** (наблюдение, обследование, педагогический анамнез) – в системе управления спортивной подготовкой рассматривается как средство обеспечения информацией о педагогических сторонах тренировочного процесса, оценки его эффективности.

23. **Перетренированность -** состояние спортсмена, характеризующееся значительным снижением уровня спортивной работоспособности, негативными симптомами функционального характера, психической депрессией, вследствие нерационального использования средств и методов спортивной тренировки.

24. **Подготовленность психическая** - психолого-педагогические воздействия, которые применяются с целью формирования и совершенствования у спортсменов личностных свойств и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной и соревновательной деятельности.

25. **Помехоустойчивость** – это способность системы правильно воспринимать сигналы, несмотря на искажения их и наличие непредсказуемых помех.

26. **Психологическая подготовка** – это комплекс мероприятий по работе с психикой спортсмена; психологические воздействия на личность, группу с целью настройки ее на выполнение и создание субъективных условий для эффективного использования и проявления знаний, навыков, умений, способностей, других качеств в процессе предстоящей деятельности.

27. **Психологическое сопровождение -** система психолого-педагогических мероприятий, которые направлены на мобилизацию резервов психики спортсменов, для обеспечения высокой эффективности тренировочного процесса, а также высокой надежности и результативности в соревновательной деятельности.

28. **Психологическое угнетение** – многообразие процессов, связанных с ослаблением и исчезновением выработанных условных рефлексов; тенденция не выполнять какое-либо специфическое действие, которая возникает всякий раз в процессе выполнения этого действия.

29. **Психорегуляция** – это произвольное воздействие на психическое состояние и психомоторику спортсмена с целью оптимизации самим индивидом (саморегуляция) или тренером, врачом, психологом (гетерорегуляция).

30. **Психотренинг волевого внимания (ПВВ)** – упражнения на концентрацию внимания, развития памяти, принятие решений, коррекции самооценки.

31. **Реабилитация** - система государственных, социально-экономических, психологических, медицинских, профессиональных и педагогических

мероприятий, направленных на предупреждение заболеваний, возвращение больных к труду, спортивной деятельности.

32.**Релаксация –** общее состояние покоя, расслабленности, а также полное или частичное мышечное расслабление, наступающее в результате произвольного применения средств психической саморегуляции после сильных переживаний или физических усилий.

33. **Релаксация мышечная** - расслабление или резкое снижение тонуса скелетной мускулатуры, вплоть до полного обездвиживания.

34. **Релаксация психическая** - снижение возбудимости центральной нервной системы, проявляющейся в невосприимчивости к стрессам и стрессовым воздействиям.

35. **Самоконтроль в спорте -** регулярные наблюдения спортсмена за своим функциональным состоянием, физическим развитием и их динамикой под влиянием спортивно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

36. **Самооценка** - это представление человека о важности своей личности, деятельности среди других людей и оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или даже закрыто.

37.**Саморегуляция** – свойство биологических систем автоматически устанавливать и поддерживать на определенном, относительно постоянном уровне те или иные физиологические или другие биологические показатели.

В психической саморегуляции различают два основных направления: самоубеждение, самовнушение.

38. **Самочувствие –** совокупность субъективных ощущений, отражающих степень физиологической и психологической комфортности текущего состояния человека, психологические возможности, с целью достижения высоких результатов.

39. **Спортивная подготовка** (тренировка) - это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать

на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

40.**Утомление** – временное снижение работоспособности, защитная реакция организма, направленная против истощения источников энергии и деятельности ЦНС. **Фазы –** классификация утомления по В.М. Волкову (1986)при спортивной нагрузке:

- легкое утопление – проявляется в форме усталости при незначительных по объему и интенсивности нагрузках

-**острое утомление** при предельных нагрузках больших по объему и интенсивности, развивается у недостаточно тренированных спортсменов;

- перенапряжение – остроразвивающееся утомление при тренировочных и соревновательных нагрузках на фоне снижения работоспособности.

41.**Фрустрация** – психическое состояние, вызванное неудачей в удовлетворении потребности, желания. Сопровождается определенными отрицательными переживаниями: разочарованием, раздражением, тревогой, отчаянием и др.

42.**Цветопсихосоматика** - это компьютерная программа эффективного оздоровления и гармонизации личности, разработанная Научно-исследовательским инновационным центром новых технологий. ЦветоПсихоСоматика базируется на оздоровительных свойствах цвета и музыки, синтез которых позволяет за короткие сроки укрепить и активизировать защитные функции организма.

43.**Цветотерапия** (хромотерапия) – это бесконтактный метод лечения светом и цветом, эффективность которого научно доказана.

44.**Эмоции** – особый класс психических процессов и состояний, отражающих значимость действующих на индивида явлений и ситуаций в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и др.)

45.**Эмоциональная лабильность** – неустойчивость эмоциональных состояний, быстрая смена одних эмоциональных реакций другими.

46.**Эмоциональная устойчивость** – способность сдерживать, не проявлять внешне эмоции, сохранять спокойствие и спокойно реагировать на неблагоприятные обстоятельства.

КРАТКИЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

1. АД – артериальное давление.
2. АТ – аутогенная тренировка, аутотренинг;
3. БАТ – биологически активные точки;
4. И.П. – исходное положение;
5. И.Т. – идеомоторная тренировка;
6. ЛТ – личностная тревожность;
7. МВ – ментальный видеотренинг;
8. МР – мысленная репетиция;
9. МТ – ментальная тренировка;
10. НИИ – научно-исследовательский институт;
11. НМО – научно-методическое обеспечение;
12. ОК – оперативный контроль;
13. ПВВ – психотренинг волевого внимания;
14. ПК – педагогический контроль;
15. ПФС – психофункциональное состояние.
16. р.р. – руки.
17. САН – самочувствие, активность, настроение;
18. СТ - ситуационная тревожность;
19. ТЗ – тренировочное занятие;
20. УТП – учебно-тренировочный процесс;
21. ЦПС – цветопсихосоматика;
22. ЧСС – частота сердечных сокращений.
23. ЭК – этапный контроль.

Учебное издание

Плешкань Адель Васильевна, кандидат биологических наук, профессор,
Дубовова Александра Анатольевна, кандидат психологических наук,
Масенко Галина Юрьевна,
Плотников Дмитрий Анатольевич,
Шукшов Сергей Владимирович

ТЕХНИКИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ КАК КОМПОНЕНТ ИННОВАЦИОННОГО УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНЫМИ И ТРЕНИРОВОЧНЫМИ ЗАНЯТИЯМИ

учебно-методическое пособие

Ответственный редактор О. О. Айвазян
Технический редактор А. С. Верба
Корректор С. С. Деркачева
Оригинал-макет подготовил Г. Ю. Масенко

Подписано в печать _____
Формат 60x90/16. (для формата А5).
Бумага для офисной техники.
Усл. печ. л. 7,25.
Тираж ____ экз. (согласовывается с библиотекой, при подаче заявки) Заказ ____
(проставляет РИО)
Отпечатано на множительной технике.

Редакционно-издательский отдел
Кубанского государственного университета
физической культуры, спорта и туризма
350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161