

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ Р.П. НОВЫЕ БУРАСЫ НОВОБУРАССКОГО РАЙОНА  
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ДЛЯ ТРЕНЕРА-  
ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Психологическая подготовка спортсменов  
в муниципальном учреждении дополнительного  
образования «Центр развития дополнительного  
образования р.п. Новые Бурасы Новобурасского  
района Саратовской области»

Составил:  
заместитель директора по УВР,  
тренер-преподаватель  
Коротков Александр Альбертович

р.п. Новые Бурасы 2023 г.

## 1. ОСНОВНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОРТРЕТЫ СПОРТСМЕНОВ

Психологические портреты, которые следует учитывать при планировании физической и технической подготовки в учебно-тренировочном процессе в муниципальном учреждении дополнительного образования «Центр развития дополнительного образования р.п.Новые Бурасы Новобурасского района Саратовской области».

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

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

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

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

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

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

### III. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ

Психологическая подготовка осуществляется в комплексе с физической, технической, тактической, игровой и соревновательной практикой на протяжении многолетней учебы спортсменов муниципальном учреждении дополнительного образования «Центр развития дополнительного образования р.п.Новые Бурасы Новобурасского района Саратовской области»

Задачи спортивной психологии:

1. Воспитание высоконравственной личности спортсмена;
2. Развитие процессов восприятия;
3. Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
4. Развитие тактического и стратегического мышления, памяти, составления образов и их конкретизации;
5. Эмоциональная подготовка спортсменов к занятиям, игровой и соревновательной практики;
6. Развитие волевых качеств.

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

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

К специализированным психическим функциям относятся:

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

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

Начальная подготовка: основной линией психологической подготовки является:

- формирование интереса к видам спорта;
- правильной подготовки (психологической) к спорту;

- выработки нравственных и специально-моральных черт характера (трудолюбие в тренировке и дисциплина при соблюдении режима, чувство ответственности к заданиям тренера-преподавателя, уважение к старшим, требовательность к своим результатам, контактность с коллегами и т.д.);
- развитие специальных простейших технических приемов (способов передвижения, глазомера, периферийного зрения, чувства спортивного снаряда и т.д.).

Тренировочная система подготовки сосредотачивается на:

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

### III. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

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

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

Специфика воспитательной работы в муниципальном учреждении дополнительного образования «Центр развития дополнительного образования р.п.Новые Бурасы Новобурасского района Саратовской области» является то время воспитания, которое отведено на тренировочный процесс, т.е. в начале 6 часов в неделю далее до 18 и 36 часов в неделю, кроме того, он может использовать свободное время в спортивно-оздоровительном лагере и на сборах. Воспитательная работа в муниципальном учреждении дополнительного образования «Центр развития дополнительного образования р.п.Новые Бурасы Новобурасского района Саратовской области» неразрывно связана с общеобразовательной школой и семьей юного спортсмена.

Воспитательная мера воздействия тренера:

1. Личный пример и педагогические способности тренера;
  2. Правильная организация тренировочного процесса по общепринятым методическим разработкам;
  3. Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творческого направления;
  4. Создание и постоянное совершенствование дружного коллектива;
  5. Система морального стимулирования (грамоты, присвоение разрядов, выступления перед коллективом и т.д.);
  6. Наставничество опытных спортсменов (спортсменов - инструкторов);
  7. Пропаганда этики спортивной борьбы на площадке, лыжне, ковре и т.д.
- Использование тренером принципа, воспитывающего обучения:

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

Планирование воспитательной работы тренером-преподавателем входит в его план воспитательной работы.

Воспитательная работа определяется с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов в муниципальном учреждении дополнительного образования «Центр развития дополнительного образования р.п.Новые Бурасы Новобурасского района Саратовской области».