

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

Рекомендовано
Методическим советом,
протокол № 1 от 07.09.2021 г.

Стефанович Е.Н.

**Создание условий формирования
спортсмена – победителя**

Методические рекомендации

Новоуральск

2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
1. Направления становления спортивного мастерства	4
1.1. Психологический отбор для занятий спортивными играми.....	4
1.2. Формирование спортивного коллектива в командных видах спорта.....	5
1.3. Комплектование команды.....	7
2. Слагаемые психологии победителя	8
2.1. Мотивация.....	8
2.2. Целеустремленность.....	9
2.3. Эмоции. Способы регуляции эмоционального состояния.....	11
3. Формирование мотивации достижения успеха	13
3.1. Укрепление уверенности в себе.....	13
3.2. Концентрация внимания.....	15
3.3. Сила воли.....	15
3.4. Самоорганизация.....	16
3.5. Скромность.....	16
3.6. Работа над собой.....	16
Заключение	17
Список литературы	18

Введение

*Важно не то, проиграем ли мы в игре,
важно как проиграем
и как, благодаря этому изменимся,
что нового вынесем для себя,
как сможем приложить это в других играх.
Станным образом поражение оборачивается победой.*

Р.Бах

Победа на соревнованиях – это публично объективированный, зарегистрированный спортивными судьями успешный результат, показанный спортсменами в непосредственной состязательной борьбе с соперником по правилам соревнований. Победа и спорт – два неразрывно слитых в единое целое понятия, отражающих смысл и целевую направленность спортивной деятельности. Каждый человек генетически запрограммирован на конкурентную борьбу за свое выживание.

Достижение жизненно важного успеха в любом виде социальной деятельности, успешная профессиональная карьера, а тем более победа в спортивном соревновании невозможны без активного преодоления объективных и субъективных трудностей и в том числе противодействия со стороны других людей и организаций, преследующих те же цели. Поэтому воспитание «победителей» является исключительно важной социально-педагогической функцией спорта.

Однако следует учесть, что в любом спортивном соревновании есть не только победители, но проигравшие борьбу. Казалось бы, проигравшие и аутсайдеры должны покинуть спорт, но они не уходят, они вновь и вновь готовятся к соревнованиям и стартуют. Следовательно, в спорте есть победители, призеры, участники спортивных соревнований и есть проигравшие, но нет побежденных. Проигрыш или поражение мотивируют настоящих спортсменов на будущую победу.

Сердцевину психологии спорта составляет мотивация достижения успеха, стремление быть первым в состязании с равным. Здесь важно учитывать, что каждый спортсмен соревнуется еще и с самим собой, и с природной стихией, со временем и с пространством, тяжестью или невесомостью и пр., то есть с внешними препятствиями и внутренними трудностями, которые должен преодолеть. В этом проявляется одухотворяющая и воспитывающая сила спорта. Каждый спортсмен, даже не занявший призового места в соревнованиях, всегда ориентирован не только на победу над соперниками, но и на свой личный результат. Если улучшение личного или командного результата в соревнованиях удовлетворяет спортсменов и тренеров, то это расценивается как успех, пусть не победа, но все же успех, – очередной шаг к победе.

1. Направления становления спортивного мастерства

Задачей тренера командных видов спорта является не только обучение спортсмена тем или иным техническим действиям, соответствующим данному виду спорта, но и формирование личностных качеств спортсмена, способствующих достижению им высоких результатов в его соревновательной деятельности, а также в формировании боеспособного коллектива. Тренер, воспитатель наряду с чисто профессиональными знаниями должен хорошо владеть знанием психологических особенностей воспитуемых, умением проводить первичную диагностику профессионально необходимых спортсмену психологических свойств и качеств, знанием психологических законов формирования необходимых психических качеств у спортсмена. Да и сам спортсмен, будучи компетентным в тех психологических процессах, которые обеспечивают ему достижение необходимого спортивного результата, сможет повысить результативность своих выступлений, контролировать процесс подготовки к соревнованию на осознанном уровне.

В спортивной деятельности проявляются и развиваются различные психические свойства: интеллектуальные, обеспечивающее качество принятых спортсменом решений; психомоторные, определяющие качество двигательных действий и операций; эмоциональные, влияющие на энергетику и экспрессивные характеристики деятельности; волевые, обеспечивающие преодоление возникающих в спортивной деятельности препятствий; коммуникативные, направленные на осуществление взаимодействия в команде; нравственные, определяющие мотивацию деятельности и соответствие целей, средств, результатов определенным моральным нормам.

Наличие у спортсмена набора определенных психических свойств, отвечающих данному виду спорта, обеспечивает высокую результативность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

В настоящее время существует три основных направления психологического сопровождения становления спортивного мастерства:

1. Психологический отбор для занятий конкретным видом спорта.
2. Формирование спортивного коллектива в командных видах спорта.
3. Комплектование команды.

Дадим краткую характеристику каждому из представленных направлений.

1.1. Психологический отбор для занятий спортивными играми

Игра – модель элементов реальной жизни, воспроизводящая практическое поведение человека в границах заранее определенных условностей может и должна найти применение в методике первичного отбора в спортивных играх. Подвижные игры как низшая ступень спортивных игр позволяет при отсутствии должного уровня технико-тактической подготовленности выявить наличие у ребенка многих способностей к спортивным играм, в том числе психических. Подвижные игры выполняют функцию не только подготовительную, развлекающую, но и имеют развивающий эффект.

Определение способностей для занятий спортивными играми тесно связано с поиском детей, не только обладающих потребными показателями физических качеств, физического развития, но также особо одаренных в интеллектуальном

отношении, которые могут быстро и правильно ориентироваться в игровом пространстве и времени, оценивать игровую ситуацию, включая зрительный анализатор, и на этой основе принимать решения. Проведенные исследования показали, что у детей младшего школьного возраста, желающих заниматься спортивными играми, обобщенные способности к переработке информации, представляют собой доминантное качество. Этот факт позволяет считать, что оценка перспективности в процессе первичного отбора детей в группы волейбола по способности к переработке разнообразной информации является обязательной составной частью в спортивных играх.

Популярность и массовость спортивных игр предопределяет включение в число занимающихся детей с разными типовыми особенностями нервной системы, которые выступают физиологическими детерминантами эмоциональной устойчивости. Важная роль эмоциональной устойчивости в соревновательной деятельности связана с силой и уравновешенностью нервных процессов и проявляется уже на этапе начального обучения, поэтому, оптимальный возраст для занятий волейболом 7-10 лет. В этом возрастном диапазоне необходимо проводить первичный отбор детей с целью поиска одаренных, осуществлять его по существующим комплексным показателям (антропометрические данные, данные медосмотра, развитие физических качеств, оценки в школе), отдавая предпочтение высоким характеристикам психической ориентировочной деятельности (внимание, память, восприятие, мышление).

1.2. Формирование спортивного коллектива в командных видах спорта

Успех в работе по созданию коллектива зависит от ясности и четкости в постановке цели, представлениях о завтрашнем дне каждого воспитанника и команды в целом (перспектива).

Цель должна быть общественно-значимой и посильной. Она должна отвечать внутренним потребностям игроков, опираться на инициативу, самостоятельность и творчество. Перспективы могут быть:

- близкими – близкая перспектива должна быть такой, чтобы игрок видел в ней реальную, определенную, достижимую, завтрашнюю радость. Особенно нужна для детей младшего возраста и на первых стадиях развития коллектива: это веселая эстафета, подвижная игра после тренировки, кино, прогулки и экскурсии;

- средними – это радостное коллективное событие, несколько отодвинутое во времени. Эта перспектива только тогда будет иметь значение, когда в подготовительную работу вовлечен весь коллектив: например, подготовка к спортивному вечеру;

- дальними – являются наиболее отдаленной по времени и наиболее общественно значимой. Для этого с самого начала надо объединить личные целеустремления с коллективными, это будущее команды.

Традиции коллектива не только украшают жизнь, но и содействуют воспитанию чувства долга, гордости за коллектив, за его успехи, помогают вырабатывать общие нормы поведения, общественное мнение. Одна из общепринятых традиций – вынос флага, пение гимна, ношение спортивной формы

с символикой команды, школы, города, празднование дней именинника, спортивного вечера, церемонии прощания с выпускниками ДЮСШ.

Ритуалы. В сплочении коллектива большая роль принадлежит ритуалам. Всякому ритуалу должна предшествовать тщательная подготовительная работа: разработка и утверждение сценария, подготовка и оформление мест для проведения, приглашение гостей, покупка сувениров, символики, цветов, выпуск стенгазеты. К ритуалам можно отнести клятвы спортсмена. Придумывание стихов-кричалок для соревнований и их исполнение в определенный момент игры.

Стиль и тон коллектива. Стиль – это совокупность способов, приемов обращения педагога с детьми и детей с педагогами. Тон – эмоциональная окраска, тембр отношений в коллективе. Во всяком коллективе есть свой стиль и тон, он создается медленно, потому что немислим без поколения традиций и характеризуется деловым тоном, бодрым настроением, творческой инициативой, сознательной дисциплиной и постоянной готовностью к практическим действиям.

Воспитание актива. Организация и сплочение коллектива неразрывно связаны с воспитанием в нем актива. При формировании актива необходимо исходить из потребностей команды, причем надо следить за тем, чтобы актив начал действовать с первого же момента его создания. Лучше, если состав актива выбирается самими ребятами, при участии и под руководством педагога. Необходимо использовать различные формы контроля за выполнением постоянных и временных поручений. Именно к активу тренер предъявляет повышенные требования. Лучший способ сделать из спортсменов верных помощников – попеременно ставить их в позицию руководителя. Например, провести разминку, часть занятия, выполнить функции судьи, секретаря.

Лидерство. Говоря о структуре группы, мы имеем в виду групповой статус занимающихся. В социальной психологии рассматривают следующие групповые статусы: лидеры («звезды»), предпочитаемые, принимаемые и отверженные. Тренеру важно знать групповой статус учащегося для решения педагогических задач, как отдельного занятия, так и для достижения цели тренировочного процесса. Если лидер отличается положительной, общественной направленностью, благотворно действует на группу, команду, то спортивный педагог должен привлечь его в качестве своего помощника.

Отвергаемые. Заслуживает особого внимания еще одна категория занимающихся – отвергаемые. По мнению психолога Е.П. Ильина, причины того, что им отказывают в дружбе, могут быть разными: из-за явного пренебрежения ими интересов группы, их избалованности и эгоизма, скрытности, замкнутости, нелюдимости. С такими учащимися не хотят выполнять упражнения в парах, не берут их в команду при спортивных и подвижных играх на занятии. Отвергаемые дети пытаются войти в группу, но не всегда это им удается. Тогда они либо смиряются со своим положением, либо озлобляются и становятся склонными к эмоциональным взрывам, либо ищут для себя такую социальную микросреду, где с ними бы считались (2).

Тренеру в этих случаях нужно:

- побеседовать со спортивной командой, раскрыть положительные качества отвергаемого, показать пользу которую он может принести группе;

- дать небольшое общественное поручение отвергаемому, чтобы он мог проявить себя и повысить мнение о себе у товарищей;
- провести беседу с отвергаемым, рассказать ему, почему воспитанники не хотят контактировать с ним, и помочь исправить имеющиеся у отвергаемого занимающегося его недостатки.

Самоуправление – это самое широкое участие в организации и управлении делами своего коллектива, организуемое педагогами. Оно является одним из основных принципов организации коллектива. Самоуправление является главной школой воспитания общественников, формирует организаторские способности.

Каждый спортсмен вносит свой вклад в психологический климат коллектива и ощущает на себе его влияние. У спортсменов в зависимости от степени удовлетворенности, положением в команде, взаимоотношениями с партнерами, тренером возникают преобладающие настроения, которые включаются в общий эмоциональный настрой группы. Господствующий бодрый, мажорный, или упаднический, тревожный, или спокойный тон жизни команды по механизму «заряжения» воздействует на спортсменов, в значительной степени определяя их самочувствие, поведение, результаты деятельности. Во многом эмоциональная жизнь команды зависит от тренера, от его умения вдохновлять, защищать, ободрять, поощрять, порицать и т.п.

Психологический климат – важнейший показатель сформированности спортивной команды как коллектива. Однако, оценивая психологический климат в команде, следует учитывать не только эмоциональную сторону жизни, но нравственные нормы, ценности, господствующие в ней. Например, радость победы, достигнутой нечестными путями, может свидетельствовать о неблагоприятном психологическом климате. Поэтому групповые моральные нормы и эмоциональная жизнь – это две неразрывно связанные между собой характеристики психологического климата коллектива. Его точнее даже называть морально-психологическим климатом. Чем он лучше, тем дисциплинированнее, сплоченнее, самоотверженнее команда, тем серьезнее отношение его членов к делу, тем ярче выражены между ними отношения деловой зависимости, дружба и товарищество, активное участие в общественно полезной деятельности, лучше спортивные достижения.

1.3. Комплектование команды.

В основу подбора игроков и комплектования команды положены два критерия: первый — уровень развития общих и специальных физических качеств волейболистов (прыгучесть, подвижность, ловкость, координация, ориентировка — особенно в бесспорных положениях), техническое совершенство и тактическое мышление; второй — взаимопонимание, взаимоуважение, умение подчинить себя действиям всего коллектива. Все это вместе позволяет создать единый игровой ансамбль, проникнутый высоким боевым духом победы.

2. Слагаемые психологии победителя

Достижение победы в спорте происходит наравне с достигнутым спортсменом уровнем физической, технической и психологической подготовленности к соревнованиям и непосредственно зависит от его способности преодолевать негативные последствия соревновательного стресса, возникающего задолго до начала соревнования, но особенно обостряющегося в ходе него. Под влиянием обстановки публичных соревнований, реакций зрителей, неудачно складывающегося поединка глубина стресса может существенно возрасти. Спортсмен может утратить уверенность в возможность победить, становится пассивным, заторможенным и сам без борьбы может уступить победу сопернику. Поэтому тренеры должны учить каждого спортсмена преодолевать стресс и неуверенность в себе. Высшее искусство тренерской деятельности в том и состоит, чтобы вместе со спортсменами решать эту задачу, заблаговременно морально-психологически готовиться к предстоящему соревнованию, настраиваться на победу и создавать в душе каждого спортсмена страстное желание победить, но победить честно, с личным достоинством.

Страстное желание победы всегда подкрепляется уверенностью в своих силах, сильной волей и развитой способностью к самоорганизации и самоуправлению, которые особенно необходимы участникам соревнований в сложных ситуациях борьбы с равным или превосходящим соперником. Победа никогда не приходит к слабым, она сама по себе не бывает случайной, но непредвиденная случайность может помешать достигнуть победы или, наоборот, даровать ее более слабому сопернику.

Победа в спорте всегда лишь следствие превосходства одного спортсмена над другим в каком-то хотя бы одном компоненте подготовленности. При этом психологическая, морально-волевая подготовленность спортсмена к соревнованиям ныне вышла на первое место, это решающий фактор при относительном равенстве уровней физической и тактико-технической подготовленности спортсменов экстра-класса.

2.1. Мотивация

Известный российский спортивный психолог Р.М. Загайнов (7), тренировавший таких чемпионов как Алексей Ягудин (фигурное катание), Гарри Каспаров (шахматы), Сергей Бубка (легкая атлетика) и др., выделяет спортсменов-чемпионов и говорит об их особой «абсолютной мотивированности». И, если для такого спортсмена мотивация на победу, желание быть первым во всем проявляется еще в детстве и проходит красной нитью через всю жизнь, затрагивая все виды деятельности, то для основной массы спортсменов мотивацию нужно постоянно активизировать.

На начальном этапе спорт привлекает детей тем, что, например, способствует развитию определенных качеств характера, таких как смелость, решительность, настойчивость, формируется спортивное телосложение, присутствует желание быть похожим на известного игрока, а также потребность в признании и уважении окружающих. Кроме того, если ребенок по каким-либо причинам неуспешен в школе и не пользуется уважением одноклассников, то он

решает реализовать себя в спорте. Известный психолог Е.П. Ильин (2) приводит такой пример: «Мировая рекордсменка по плаванию 70-х годов XX века Линн Гаутчи писала: «В школе я себя чувствовала глупой и комплексовала по поводу своей внешности, которую считала не очень привлекательной. Поэтому бассейн был тем местом, где я получала основу для самоуважения. Там я была звездой, и никто не смел обидеть меня. В бассейне я обретала блеск и красоту. К тому же я по-настоящему любила плавание». В этом примере желание самореализоваться и самоутвердиться в обществе выступает мощным мотиватором на достижение успеха.

Для грамотного решения проблемы спортивного отбора необходимо знание базовых параметров определенных психологических качеств и свойств личности, существенно влияющих на достижение высокого результата в данном конкретном виде спорта.

На первом этапе спортивного отбора определяются те способности юных спортсменов, которые предполагают их успешность в спортивной деятельности в данной группе видов спорта. Распределение детей по конкретным видам спорта на первом этапе нецелесообразно, гораздо важнее сделать прогноз по успешности юного спортсмена в определенной группе спортивных дисциплин.

Хотелось бы отметить, что на начальном этапе занятий спортом в мотивации детей отсутствует материальная составляющая, а превалирует потребность в общении с такими же ребятами-спортсменами, удовольствие от тренировок, причастность к спорту. Хотя в дальнейшем с возрастом приоритеты могут меняться.

У юных спортсменов с недостаточной природной мотивацией можно наблюдать ее колебания. Это нормально. Дело в том, что дети ориентированы на быстрый результат – стать успешным спортсменом, обыграть известного игрока, быть лучшим, но не ориентированы на длительный, сложный, порой монотонный процесс тренировок с успехами и неудачами.

Поэтому в определенные периоды времени мотивация может быть на высоком уровне, например, ребенок посмотрел матч с авторитетным для него игроком и, наблюдая за профессиональным спортсменом, увидел с какой заразной легкостью тот ведет мяч и обходит соперников. Или же родители в очередной раз рассказали о том, как сложно и в то же время престижно быть лучшим игроком и о том, что для победы важно ежедневно трудиться, что нужна целеустремленность, сила воли, определенные жертвы, на которые придется идти ради тренировок – друзья собираются в кино, а он, как настоящий спортсмен, говорит, что он занят – подготовка к соревнованиям.

2.2. Целеустремленность

Понятие «целеустремленность» подразумевает под собой наличие у человека определенных убеждений, от которых он не отказывается под воздействием любых неудач и препятствий. Иными словами, это качество, которое помогает добиться того, чего еще не добивался никто. А значит – победить всех и стать чемпионом.

Цель – это движущая сила в воспитании спортсмена. Ее должен грамотно сформировать тренер, у которого занимается ребенок. А цель эта складывается из таких факторов, как мотивация, с которой ребенок пришел заниматься спортом. На

ранних этапах занятий следует поощрять ребенка, отмечать его успехи и искренне гордиться пока еще скромными достижениями. Это поможет сформировать у ребенка позитивную самооценку и стремление к новым достижениям.

Целеустремленность формируются у юного спортсмена через подкрепление интереса к спортивной деятельности, через оценку достижений, а также через контроль спортивной деятельности. Успехи и неудачи, разбор ошибок и поддержка, формируют его как личность.

С другой стороны, монотонность тренировок, периодические неудачи или опять же необходимость идти на тренировку вместо поездки с классом на природу могут отрицательно сказываться на желании ребенка заниматься спортом.

Кроме того, со временем накапливается усталость, появляется эмоциональное выгорание, все это вместе с отсутствием быстрого, желаемого результата негативно влияет на мотивацию. В такой ситуации важна активность тренера, его умение заинтересовать ребенка, превратить тренировки в увлекательный процесс.

Положительно влияют на мотивацию хорошие, доверительные отношения с тренером, когда достигается понимание друг друга с полуслова и тренер демонстрирует логичное, предсказуемое для ребенка поведение – при наличии ошибок звучит разумная, спокойная критика с коррекцией действий и непременно похвала, если получилось новое упражнение.

В то же время мотивация на достижения может снижаться, если совсем не поощрять ребенка, не отмечать его даже небольшие успехи. Не исключается адекватная критика. Но цель ее – скорее информирование игрока о наличии ошибок и способах их исправления.

Продуктивная тренировка также может выступать хорошим мотиватором у ребенка, появляется уверенность в собственных силах, желание повторить и закрепить то, что он теперь умеет, проверить свои силы в соревнованиях.

Хороший матч с заведомо более сильным соперником, несмотря на то, что он не привел к победе, но игрок был активен, сумел использовать отработанные с тренером техники и приемы и выложился по максимуму, может мотивировать спортсмена на достижение более высоких результатов.

Положительное воспитывающее влияние проигрыша в соревнованиях – это реалистическая оценка спортсменом своих возможностей. Анализу должно подвергаться все – прежде всего собственная воля, уровень достигнутого мастерства и вся система подготовки. Тренер обязан побуждать своих спортсменов к такому анализу, обсуждать со спортсменами причины неудач. Анализ результатов соревнований должен показать спортсмену его ошибки проявленные слабости, позитивно настроить на самосовершенствование. Это позволит внести коррективы в тренировку, нацелить на ликвидацию слабых мест в подготовке к соревнованиям.

Помочь устранить негативное психоэмоциональное состояние после поражения помогут всевозможные переключения, релаксация и внушения, компенсаторная деятельность и отдых, развлечения, лекции и наглядная демонстрация роста уровня подготовленности, а также деятельная групповая эмоциональная идентификация, заключающаяся в организации совместного культурного досуга.

Нахождение игрока среди других спортсменов, даже если они потенциальные соперники (сборы, отборочные соревнования), тем не менее, повышает мотивацию – здесь срабатывает принцип: мы – профессиональные спортсмены, мы занимаемся одним делом. То есть осознание себя частью референтной группы обязывает соответствовать этой группе, стремиться к новым достижениям, стать лучшим из лучших, дабы заслужить уважение членов команды.

Общеизвестно, что высокий уровень мотивации увеличивает эффективность деятельности, но если юный спортсмен демонстрирует чрезмерное желание выиграть, то результат ухудшается. Согласно закону Йеркса-Додсона «Усиление стимуляции до определенного предела повышает эффективность деятельности и обучения, но сверхсильная мотивация ухудшает и то, и другое».

По мере того, как мотивация увеличивается, соответственно, увеличивается и показатель успешности, но при достижении определенного максимума мотивации качество деятельности резко снижается. Дело в том, что чрезвычайно высокий уровень мотивации способствует появлению психологического напряжения и вызывает определенные эмоциональные реакции: волнение, стресс, а это в свою очередь приводит к ухудшению эффективности деятельности.

Таким образом, воспитанник будет максимально эффективным в матче или соревнованиях при среднем, оптимальном уровне мотивации.

2.3. Эмоции. Способы регуляции эмоционального состояния.

В процессе спортивной деятельности дети испытывают самые разные эмоции и, конечно, трудно переоценить их влияние на качество тренировок и успешность выступления на соревнованиях.

Всем известно волнение игроков перед началом матча. Важную роль играет значимость соревнования для воспитанника, индивидуальные психологические особенности (тип нервной системы, характер), обстановка на соревнованиях: это и поведение окружающих, и атмосфера, и место проведения соревнований и многие другие факторы.

Выделяют три вида предстартовых эмоциональных состояния. Первое – это состояние воодушевления, когда спортсмен уверен в себе, своих силах, ощущает прилив энергии, находится на подъеме и с нетерпением ждет начало старта. Это состояние является оптимальным для успешного выступления.

Второе – это лихорадочное состояние, которое наблюдается при вышеупомянутой чрезмерно высокой мотивации и характеризуется эмоциональной неустойчивостью (волнение, стресс, раздражительность), расстройством в координации движений – в таком состоянии трудно сконцентрироваться.

Третье эмоциональное состояние, наблюдаемое у некоторых спортсменов – это апатия. Это может быть вызвано неадекватной нагрузкой (перетренированностью) либо, если спортсмен долгое время находился в состоянии ожидания матча и «перегорел». При этом игрок испытывает сонливость, вялость, страдает внимание, концентрация, ему сложно собрать себя, организовать.

Негативное влияние на деятельность спортсмена во время соревнований оказывает состояние тревоги. Оно может быть связано с более сильным соперником, с незнакомым местом проведения матча, с неуверенностью в собственных силах, с недостаточно закрепленным навыком и др.

Выше мы рассмотрели как эмоциональное состояние спортсмена может способствовать успешности его деятельности либо вызывать ее полную дезорганизацию. Поэтому нужно знать приемы, способствующие уменьшению психического напряжения.

Например, перед первыми соревнованиям, заранее обсудить с воспитанниками, слабые и сильные стороны каждого игрока, донести до группы, что данное соревнование является проверкой их умений, чтобы тренер мог понять, что именно не получается и над чем и как нужно поработать. Так, здесь работает мотивация не на победу, а мотивация на избегание ошибок, на проверку своих возможностей на сегодняшний день, на опробование техник и приемов, на проверку их освоения ребенком, чтобы понять, в каком ключе продолжить тренировки и на что сделать акцент. По окончании игры речь идет не о проигрыше, а о том, что получилось хорошо, а над чем нужно продолжить работу. Отметить всех, у кого была отличная подача, кто смог справиться с приемом мяча и выполнил правильные тактические действия.

При такой мотивации у воспитанников изменится эмоциональное состояние, отношение к матчу, к сопернику, более того, по окончании соревнования они с интересом будут рассказывать ход игры и анализировать, что получилось, а что надо потренировать.

Во время соревнований психическое напряжение порой чрезвычайно велико и нужно уметь расслабиться, чтобы сохранить энергию до конца матча. Для этого существуют различные дыхательные техники, их сочетают с напряжением и расслаблением мышц в периоды игровых пауз и в перерывах.

В качестве способа снятия эмоционального напряжения во время соревнований можно использовать замещающую деятельность. Например, во время игры в волейбол мы можем наблюдать как юные игроки прыгают на месте, выполняют дриблинг или делают имитацию – такие действия способствуют сбросу накопившегося напряжения. Для многих игроков хорошей разрядкой является речь – во время игровых пауз они могут подбадривать себя и партнеров по команде.

Спорт профессиональный или любительский меняет характер и способствует формированию сильного характера – ребенок учится взаимодействовать в команде, становится более собранным, ответственным, самостоятельным, получает опыт отстаивания своих интересов или интересов команды, учится не только проигрывать и выигрывать, но и мыслить: во время игры ему приходится анализировать действия соперника, самостоятельно принимать решения, выбирать тактику.

И, ни с чем не сравнимы эмоции и чувства победителя. Спортсмен испытывает чувство гордости за себя, за свою команду, за свою страну. В момент публичного награждения спортсмен-победитель смотрит на себя как бы со стороны и восхищается самим собой. При этом он испытывает глубокое духовное удовлетворение, дающее ему моральную компенсацию за испытанные лишения и трудности, которые ему пришлось преодолеть на пути к заветной победе.

3. Формирование мотивации достижения успеха

Выделяют пять этапов развития мотивации успеха.

Прежде всего, необходимо развить веру в успех. Существует мнение о том, что мысль материальна. Одни согласны с ним, другие относятся к нему скептически. Но нельзя отрицать, что многие действия человек совершает под влиянием своего настроения. Мрачные мысли лишают спортсмена мотивации и желания работать над собой. Он чувствует некую обреченность, не позволяющую ему стремиться к большему. Люди с позитивным мышлением – вот кто добивается успеха в спорте. Они не падают духом в тяжелой ситуации и продолжают работать, будто ничего не произошло. Умение сохранить бодрый настрой особенно важно в командных играх. Оно передается от игрока к игроку, зажигаясь в их сердцах маленькими огоньками.

На втором этапе впервые происходит закрепление полученных установок. Спортсмен должен оценить все то, что у него есть сейчас. Хороший тренер, опыт в сложных тренировках, отличное здоровье, поддержка родителей – это превосходный старт для будущих побед.

Третий этап предусматривает развитие внимательности. Спортсмен должен научиться видеть успех даже в мелочах. Лучше всего потратить несколько вечеров на просмотр своих предыдущих выступлений на соревнованиях. Необходимо выделить моменты, которые вызывают чувство гордости. Моменты, после просмотра которых можно сказать: «А я неплохо тогда постарался».

Четвертый этап посвящен интеллектуальному саморазвитию. Высокий интеллект помогает найти выход из, казалось бы, неизбежного положения. Умные люди способны просчитывать последствия своих действий, чтобы поступить наиболее выгодным образом. Спортсмен должен знать азы биомеханики, психологии, теории спортивной подготовки. Нелишним будет почитать мемуары известных тренеров и чемпионов, в которых рассказываются реальные истории успеха.

На пятом этапе человек должен выбрать известного спортсмена, с которым он будет в дальнейшем себя ассоциировать. Тот, кто желает стать призером Олимпийских игр, должен найти соответствующий пример для подражания. Необходимо выявить и устранить у себя недостатки, мешающие достигнуть высоких результатов.

3.1. Укрепление уверенности в себе

Неуверенность в своих силах может подкосить даже самого натренированного спортсмена. Чтобы не стать жертвой страхов и комплексов, необходимо регулярно выполнять несколько психологических упражнений.

Мысленное прорабатывание соревновательных событий

Иногда спортсмен боится выполнять какое-либо действие. Эта проблема, например, часто встречается в гимнастике, где существует множество травмоопасных элементов. Лучший вариант в таком случае – подключить воображение. Спортсмен должен представить, как ему удастся успешно выполнить то или иное действие. Чем чаще он будет повторять такое упражнение, тем лучше.

Воображение поздравлений от тренера и близких людей

Многим чемпионам помогают двигаться вперед теплые слова поддержки от друзей и семьи. Если спортсмену не представилась возможность услышать нечто подобное, он может мысленно представить все эти фразы. Рано или поздно рядом с ним окажутся те, кто превратит воображаемые поздравления в реальность.

Мысленное создание собственного портрета

Спортсмен должен представить себе, где он окажется через несколько лет, каких высот достигнет. Не нужно скромничать и недооценивать себя. Ведь это – не постановка прямых целей, а лишь разминка для фантазии. Но именно благодаря ей человек постепенно привыкнет видеть себя сильной личностью, которой все по плечу.

Представление затруднительных соревновательных ситуаций

Спортсмен должен подумать, как бы он решил различные проблемы, кого бы попросил о помощи. Подобное упражнение тренирует тактическое мышление, но это не единственное его преимущество. Оно становится своеобразной лакмусовой бумажкой на доверие между спортсменом и окружающими. Может выясниться, что человек ни за что не попросит помочь тех, кого считает своими друзьями. Даже если события разворачиваются лишь в его фантазиях.

Визуализация

Визуализация – это представление событий, которые могут произойти в будущем. Спортсмен мысленно выполняет сложные элементы, ловко обходит соперников, купается в любви болельщиков. В спорте от умения создавать мысленные образы зависит многое. Спортсмен должен утром и вечером по 10-15 минут представлять себе различные ситуации, связанные с соревнованиями. Чтобы визуализация была эффективной, необходимо четко соблюдать ее технологию.

- Определение цели. Спортсмен должен знать свое главное желание: выиграть матч, занять первое место или попасть в сборную.
- Расслабление. Отдых душой и телом – залог качественной визуализации. Невозможно сосредоточиться на своих мыслях, когда рядом шумит телевизор, а в комнате слишком яркий свет.

Представление желаемой реальности в течение 10 минут. Необходимо сконцентрироваться на самих действиях, а не их последствиях. Во время визуализации спортсмену следует придать себе качества, важные для победителя: решимость, упорство, трудолюбие.

Поначалу будет непросто создавать в сознании устойчивое представление. В стройный сюжет могут вклиниться посторонние мысли, а красивая картинка внезапно растворится. Но если заниматься визуализацией регулярно, образы станут более четкими и яркими. Это похоже на создание фильма. Мысленное изображение – действия, происходящие на экране, а сопровождение из воображаемого шума и голосов – озвучивание. Не нужно заставлять людей в своих фантазиях разговаривать одними лишь осмысленными фразами. Многие слова можно заменить ассоциативными образами и ощущениями.

Спортсмен должен выделить для себя роль и мысленно сыграть ее. Пусть он воспринимает фантазии так, словно ему удалось заполучить желаемый результат. Он уже победил на соревновании, его грудь уже украшает медаль. Все должно происходить так, будто события разворачиваются прямо здесь и сейчас. Лишь в этом случае визуализация будет успешной.

Закрепление принципов

В этом направлении огромную роль играют утверждения, при помощи которых спортсмен убеждает себя в чем-либо. Этот метод особенно эффективен при стрессовых условиях, когда необходимо быстро успокоиться. Суть утверждения должна выражать желания человека и соответствовать ситуации, которая его беспокоит.

Один из примеров – волнение перед соревнованиями. Выступление состоится уже через считанные минуты, а участник едва стоит на ногах от переживания. В таком случае он должен повторять про себя: «Все будет хорошо. Я полностью расслаблен». Через несколько минут напускное спокойствие сменится настоящим.

Повторение одной и той же фразы заставляет мозг генерировать соответствующие мысли. Если спортсмен будет говорить себе, что турнир пройдет успешно, то вскоре невольно поверит в это. Поэтому так важно вовремя избавиться от неприятных мыслей.

Достоинство этого метода заключается в том, что спортсмену не нужно прилагать особых усилий. Он может не верить в слова, которые повторяет про себя, и это не ухудшит результат. Эффект наступит в любом случае. Главное, чтобы в утверждении не было частицы «не». Хорошая установка – «я спокоен», плохая – «я не волнуюсь». Во втором случае человек сосредотачивается не на смысле фразы, а на слове «волнуюсь». Из-за этого нервное напряжение нарастает еще сильнее.

Кроме того, утверждение должно быть максимально простым и четким. Желательно, чтобы оно состояло из 3-4 слов. Их следует повторять как перед ответственным моментом, так и в повседневной жизни. Лучше всего делать это утром. Установки в стиле «я буду усердно работать», «тренировки делают меня лучше» дадут огромный заряд мотивации.

3.2. Концентрация внимания

Концентрация внимания – еще одно важное качество для успеха в спорте. Любой спортсмен знает: включенность в ситуацию дает результат. Спорт требует постоянной концентрации. Во время спортивных занятий она помогает преодолеть усталость, не расслабляться ни на секунду, доводить свои движения до идеала. А вне тренировочного процесса дисциплинирует личность от соблазнов и излишеств, которые не входят в обыденный режим дня юного спортсмена.

Развитию концентрации внимания уделяется много времени в спортивных тренировках и на занятиях в школе. И, конечно, отличным помощником здесь выступает сформированный режим дня, который убирает из головы ребенка хаос и создает благотворную почву для концентрации на достижении цели.

3.3. Сила воли.

Сила воли формируется под воздействием неудач и соблазнов. Маленький спортсмен с самого начала своего пути познает, что такое лишать себя многого. Есть надо только правильную пищу, ложиться вовремя, следить за здоровьем, преодолевать боль и травмы. Быть спортсменом сложно. А быть чемпионом сложнее в сто раз. Поэтому в любой сложной ситуации подбодрите воспитанника

дайте подсказку или просто мотивируйте пробовать снова и снова и не скупитесь на похвалу, когда спортсмен совершит удачную попытку.

3.4. Самоорганизация

Любой спортсмен должен иметь навык самоорганизации. В тот момент, когда рядом не окажется родителей, тренера или друзей по секции, у него должно быть понимание того, что он должен делать. Поэтому крайне важно объяснять воспитанникам почему, как, сколько и зачем он должен тренироваться, спать, есть и пр., чтобы в тот момент, когда он будет предоставлен сам себе, он чувствовал ответственность и понимал последствия своих действий.

3.5. Скромность

Успех и победы нередко возносят спортсмена в собственных глазах над другими, и это портит его отношения с окружающими, что может в дальнейшем принести много проблем. Скромность поможет избежать этого. Юных воспитанников следует учить быть сдержанным, умеренным и спокойным. Они должны уметь держать себя в рамках. Это помогает концентрации и достижению целей. Расскажите, приведите примеры, спортсменам, что скромность победителя украшает и возносит в глазах окружающих выше всяких достижений и формирует уважение к его личности, что ценно и не мимолетно.

3.6. Работа над собой

Умение работать над собой – механизм развития любого специалиста, в том числе и спортсмена. Спортивные достижения требуют кропотливого труда над личностью, телом и способностями. У юного спортсмена должно быть осознание того, что он сможет добиться всего, нужно только стараться и совершать действия для достижения своей цели, развиваться и работать над собой без чьих-либо указаний.

Заключение

Для того, чтобы вырастить команду, не просто игроков, обладающих и умело использующих технико-тактический арсенал, а настоящую боееспособную команду, важно вовремя создать благоприятный психологический климат, доброжелательный и уважительный, не только к самым успешным, но ко всем ребятам в равной степени.

На протяжении всего процесса обучения тренер команды собирает информацию о психофизиологических данных каждого спортсмена, особенностях его характера и организации личности, анализирует «досье», помогает воспитаннику решать проблемы с настроением, уверенностью в себе, отмечать все положительные черты и достижения юного волейболиста, его сильные стороны, тем, самым, помогая ему снизить стрессовые нагрузки на психику в процессе подготовки к соревнованиям. Процесс становления коллектива – это преданность команде, взаимное внимание, отсутствие эгоистичности, дружелюбность, воля игроков. Все эти моральные ценности воспитываются в коллективе при деятельном участии тренера. У спаянной и дружной команды всегда больше шансов на успех!

Сформировать в каждом воспитаннике характер победителя, возможно только тогда, когда в каждом ребенке тренер будет видеть победителя еще тогда, когда этот победитель формируется.

Не каждому воспитаннику под силу выдержать все испытания на пути к победе. И не каждый станет спортсменом-чемпионом, но спортивное воспитание закалит характер и пригодится в достижении целей в любой области, какую бы ни выбрал юный спортсмен, уже, будучи взрослым.

Все победы делаются на характере!

Список литературы

1. Портных Ю.И. Воспитательное влияние психологии побед и поражений в спорте // Вестник БПА. Вып. 42. - 2001. - С. 37-44
2. Ильин Е.П. Психология спорта. - СПб.: Питер, 2017.
3. Гомельский А.Я. Упражнения с командой в баскетболе. - М.:ФиС, 1985.
4. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов: учебное пособие. – СПб, 2000
5. Огородова Т.В. Психология спорта. - Ярославль: ЯрГУ, 2013.
6. Сопов В.Ф. Психологическая подготовка к достижению максимального спортивного результата. - Самара: СГТУ, 1999.
7. Загайнов Р.М. Психолог в команде. - М.: ФиС, 1984.
8. Китаева М.В. Психология победы в спорте. – М.:Феникс, 2006.
9. Электронный ресурс// m.sports.ru>tribuna>blogs>safonov
10. Электронный ресурс // rebenokvsporte.ru
11. Электронный ресурс // Sports.ru