ГБОУ СПО «Торжокский педагогический колледж им. Бадюлина»

Специальность 050141 «Физическая культура»

КУРСОВАЯ РАБОТА

Модель психологического сопровождения образовательного процесса в спортивной деятельности

по профессиональному модулю

Психология физического воспитания и спорта

Выполнил:

Ревелев Денис Вячеславович

Научный руководитель:

Бударина Светлана Анатольевна

Содержание

Ведение

Глава 1. Специфика спортивной деятельности

.1 Значение спорта для развития личности и влияние спорта на жизнь человека

.2 Проблемы, возникающие в спортивной деятельности

.3 Средства спортивной деятельности

Глава 2. Необходимость психологического сопровождения спортивной деятельности

.1 Цель психологического сопровождения спортивной деятельности

2.2 Задача психологического сопровождения спортивной деятельности

.3 Направления психологического сопровождения спортивной деятельности

Заключение

Список литературы

Введение

Человеческая личность формируется в процессе общественной жизни: в труде, в учебе, в общении с людьми. И занятия физической культурой и спортом вносят свой вклад в формирование личности и качеств человека.

Во время учебы, тренировок и спортивных соревнований учащиеся переносят большие нагрузки как физические, так и моральные: меняющаяся обстановка, ответственность за результат спортивных соревнований, строгое выполнение определенных качеств, уважение к сопернику. Все эти условия содействуют формированию у них таких черт характера, как сила воли, смелость, самообладание, решительность в своих силах, выдержка, дисциплинированность.

«Исследования психологов показывают, что занятия физическими упражнениями способствуют совершенствованию органов чувств, мышечно-двигательной чувствительности, зрительного и слухового восприятия, развитию памяти, особенно - двигательной» [3;4].

На занятиях спортом и физической культурой учащиеся познают правила гигиены, закаливания, о рациональных способах выполнения двигательных действий. Повышается уровень умственной работоспособности, внимания и восприятия. Занятия физической культурой и спортом являются хорошим средством в предупреждение переутомления, нервных срывов и нервозов при подготовке к экзаменам.

В процессе занятий физической культурой и спортом развивается трудоспособность терпение и целеустремленность, когда учащиеся через усталость выполняют упражнения и достигают максимального результата.

«В физической культуре и спорте заключены огромные возможности для эстетического воспитания человека развития способности воспринимать, чувствовать и правильно понимать прекрасное в поступка, в совершенных формах человеческого тела, в доведённых до степени искусства движениях гимнаста, акробата, прыгуна в воду, фигуриста.» [3;5]

От чего зависит успех спортсмена в его спортивной деятельности? От его усилий, стараний, от его мотивации, и конечно же от его психологического состояния. Именно психологическое состояние спортсмена определяет его успех.

Изнурительные тренировки, волнение перед соревнованиями, а иногда и стресс после поражения. Всё это оказывает влияние на состояние спортсмена. Со всем этим ему поможет справиться тренер, который и осуществляет психологическое сопровождение.

По результатам исследования Р.М. Загайнова можно сделать выводы что:

Первым выступлением в соревнованиях были разочарованы около одной трети юных спортсменов, а каждый пятый приобрел психологический барьер страха соревнований (и это из тех, чья спортивная карьера после этого продолжалась еще в среднем 10 и более лет).

На этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта 70% опрошенных отметили отсутствие стабильности в соревнованиях. При переходе в спорт высших достижений каждый четвертый спортсмен сменил тренера (одна из основных причин - конфликты, отсутствие взаимопонимания).

Несмотря на то, что 81% опрошенных высоко оценивали свои шансы достичь отличных результатов в спорте, реально лишь 35% удовлетворены своей спортивной карьерой. [13];

Более половины спортсменов считают, что ушли из спорта "немного рано" или "слишком рано" и только 4% - "немного поздно" или "слишком поздно". По значимости среди причин ухода из спорта на первом месте - отсутствие перспектив в спорте, на третьем психическая усталость, на четвертом отношения с тренером (физическая усталость и возраст - лишь на 8-9-м соответственно).[8]

И цифры, и конкретные судьбы спортсменов убеждают, что спорт нуждается в организации психологической службы на всех его уровнях. Кто же оказывает психологическую помощь спортсмену?

Прежде всего, это тренер, психолог (если он есть), партнеры, друзья, члены семьи. Р.М. Загайнов отмечает наличие у спортсменов высокого класса "групп психологической поддержки" - довольно узкого круга близких людей, которым спортсмен доверяет и с которыми советуется, принимая решения в спорте и жизни. Однако, очевидно, что спортсмен и сам может оказывать психологическую помощь - и себе (самопомощь), и другим людям (тренеру, партнерам и т.д.).

Но этому нужно научиться. И обучают спортсмена здесь, в первую очередь, тренер и психолог. С этой точки зрения, психологическое сопровождение спортивной карьеры можно представить как деятельность тренера и психолога по оказанию психологической помощи спортсмену и обучению его самопомощи и помощи окружающим.

Перед тренером встает задача в помощи преодоления трудностей спортсмену, которые могут возникнуть.

Дифференциация знаний в области психологического обеспечения спортивной деятельности достигла уже той меры, когда необходимо сделать интегрирующий шаг. Таким шагом может быть построение системы психологического сопровождения спортивной карьеры в целом с учётом всех возрастных особенностей, начиная с дошкольного возраста.

Таким образом цель курсовой работы: создать модель психологического сопровождения образовательного процесса в спортивной деятельности.

Задачи:

.Изучить значение спорта для развития личности и влияние спорта на жизнь человека.

.Определить цель психологического сопровождения в спортивной деятельности.

.Выявить задачи психологического сопровождения в спортивной деятельности.

.Обозначить направления психологического сопровождения в спортивной деятельности.

Глава 1. Специфика спортивной деятельности

.1 Значение спорта для развития личности и влияние спорта на жизнь человека

Современный спорт многосторонен и это позволяет удовлетворить самые разные потребности человека.

Физкультура - это ключ здоровья, трудоспособности, закалки человека. У людей, которые занимаются спортом, нет проблем со здоровьем: у них в норме процессы обмена веществ и кровяное давление, хорошо работают легкие, они меньше подвергаются стрессу, лучше спят, хорошо выглядят. Занятия спортом задерживают процесс старения, сберегают нормальную работоспособность. Занимаясь спортом, человек в первую очередь укрепляет и совершенствует свой организм, и это очень важно.

Час - полтора всегда можно выкроить для тренировки. Тренировки приучают нас к четкому распорядку дня, повышают тонус, улучшают настроение. Человек становится более собранным и пунктуальным. Без физкультуры немыслима полноценная жизнь. Для детей спорт является школой становления характера, развития эмоций, школой физического и духовного развития, предоставляя возможность оттачивать такие качества, как упорство, решительность, чувство коллектива.

Физическая культура - это большая культура! Она украшает жизнь, наполняет ее радостью и счастьем. Год за годом спорт становится жестче, умнее, интереснее, и всё большее число людей выражают к нему живой интерес.

В Большом спорте все намного сложнее. Поэтому влияние его на развитие человека не однозначно. Те люди, которые попали в большой спорт, видят в нём как одну, так и другую сторону медали. Когда идет борьба за лучший результат, спортсмены должны обладать волевой и эмоциональной подготовкой. Правила соревнований построены на основе соперничества. Если не ты, то тебя. Многое зависит от самооценки спортсмена.

Конечно, те, кто не представляет себе жизни без большого спорта, кто по праву считается спортсменом с большой буквы, не ищут простых, стремительных и нечестных путей к победе. Потому, что они уверены в своих возможностях, выработали свою позицию. Но, к сожалению, это не всегда так. Некоторые порой идут к спортивной победе напролом.

Влияние спорта на здоровье - о пользе спорта знает каждый, но далеко не все желают им заниматься. Некоторые личности и вовсе считаю, что влияние спорта на здоровье может быть только отрицательным. До человека, который никогда не прибегал к физическим упражнениям вообще трудно донести информацию о положительном влиянии спорта на здоровье. Но все, же большинство современных людей согласны с тем, что влияние спорта на здоровье и долголетие не преувеличено. [5];

Активный образ жизни без сомнений оказывает положительное влияние не только на физические характеристики.

При систематических занятиях спортом улучшается кровоснабжение мозга, общее состояние нервной системы на всех её уровнях.

При этом отмечаются большая сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов, поскольку нормализуются процессы возбуждения и торможения, составляющие основу физиологической деятельности мозга.

Физические тренировки оказывают разностороннее влияние на психические функции, обеспечивая их активность и устойчивость. Установлено, что устойчивость внимания, восприятия, памяти находится в прямой зависимости от уровня разносторонней физической подготовленности.

В процессе занятий спортом закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска.

При отсутствии необходимой мышечной активности происходят нежелательные изменения функций мозга и сенсорных систем, снижается уровень функционирования подкорковых образований, отвечающих за работу органов чувств (слух, равновесия, вкус) или ведающих жизненно важными функциями (дыхание, пищеварение, кровоснабжение). Вследствие этого наблюдается снижение общих защитных сил организма, увеличение риска возникновения различных заболеваний. В таких случаях характерны неустойчивость настроения, нарушение сна, нетерпеливость, ослабление самообладания.

Совершенствование воли человека с помощью нагрузок и напряжений в значительной степени вторая специфическая особенность спортивной деятельности. Воля человека отчетливо проявляется и развивается в сознательных действиях, направленных на достижение определённых целей и связанных с преодолением препятствий. Спортивные тренировки и соревнования обязательно сопряжены с возникновением разнообразных преград. Конкретные проявления воли, обусловленные особенностями препятствий, которые приходится преодолевать, называют волевыми качествами. Это целеустремлённость, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание. [12];

Целеустремлённость - проявление воли, характеризующееся ясностью целей и задач, планомерностью деятельности и конкретных действий, сосредоточенностью действий, мыслей и чувств на непреклонном движении к поставленной цели.

Настойчивость и упорство - проявление воли, характеризующееся длительным сохранением энергии и активности в борьбе за достижение цели и преодоление многих, в том числе неожиданно возникающих препятствий.

Решительность и смелость - проявление воли, характеризующееся своевременностью и обдуманностью их реализации в практических действиях, отсутствием боязни принять ответственность за решение и его исполнение даже в условиях риска и опасности.

Инициативность и самостоятельность - проявление воли, характеризующееся личным почином, новаторством, творчеством и быстротой мышления в действиях, направленных на достижение цели.

Выдержка и самообладание - проявление воли, характеризующееся сохранением ясности ума, возможностью управлять мыслями, чувствами и действиями в условиях эмоционального возбуждения или подавленности, интенсивных напряжений, утомления, возникновения неожиданных препятствий, неудач и влияния других неблагоприятных факторов.

Своеобразие спортивной деятельности формирует и самооценку личности. Самооценка оказывает влияние на многие и многие сферы жизни. В связи с ней формируется, и проявляются в поведении и деятельности главные отношения человека, определяющие его ценность как члена общества: отношение к самому себе, к другим людям, к обществу, к труду. Если человек оценивает себя в целом не очень высоко, ему сложно развить и проявить такие черты характера, как самолюбие, гордость, самомнение, требовательность, критичность, активность, творчество, ответственность в отношении к труду. У человека с низкой самооценкой скорее проявляется скромность, застенчивость, терпимость, пассивность. Наоборот, человек, высоко себя оценивающий, может быть склонен к проявлению честолюбия, тщеславия, эгоцентризма, малой самокритичности, но большой критичности к другим, заносчивости, склонности к лидерству в общении и в деятельности, активности, к отсутствию боязни ответственности и других подобных черт характера. [11];

1.2 Проблемы возникающие в спортивной деятельности

Спорт для многих людей является неотъемлемой частью жизни. Занятия спортом и физической культурой помогают справляться с многими проблемами. Но иногда проблемы могут возникать и в самом спорте.

В спортивной тренировке осуществление оздоровительной направленности затруднено тем, что спортивные занятия помимо решения основной задачи - физического совершенствования, решают и задачи сложного специализированного приспособления и совершенствования организма человека в условиях, приближенных к экстремальным, к максимальным нагрузкам.

Повышая эффективность учебно-тренировочного процесса, тренер не должен забывать о раннем выявлении и устранении причин, вызывающих то или иное патологическое состояние спортсмена.

Есть 5 групп причин, которые приводят к травмам и заболеваниям у спортсменов:

Нарушение правил врачебного контроля.

Нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсменов.

Недостатки в организации и методике учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В основе происхождения спортивной травмы, так же как и в любой другой форме патологии, лежат объективные и субъективные факторы, каждый из которых в одном случае может быть причиной повреждения, а в другом - условием его возникновения. Здесь следует учитывать, кроме того, характер и локализацию травмы, находящиеся в зависимости от квалификации и возраста спортсмена. Так, у новичков и спортсменов низших разрядов преобладают легкие травмы, не требующие длительного лечения (ушибы мягких тканей, ссадины, явления, связанные с перегрузкой опорно-двигательного аппарата, и т. п.).

У высококвалифицированных спортсменов отмечается уменьшение количества травм. Спортивная квалификация, стаж и спортивный опыт позволяют им избежать многих повреждений. Для спортсменов высокой квалификации характерны специфические травмы, связанные с особенностями их спортивной деятельности и вызванные чрезмерной, многократно повторяющейся нагрузкой.

Кроме того, для определения направлений и мер профилактики травматизма в спорте необходимо учитывать организационные и методические недостатки в построении учебно-тренировочного процесса, а именно:

отсутствие достаточно продолжительного периода предварительной общефизической, психической и двигательной подготовки, во время которой соответствующие способности спортсмена доводятся до уровня, позволяющего приступить к обучению двигательным действиям;

неправильное формирование двигательного навыка при начальном обучении, т. е. формирование ошибочной техники, присущей избранному виду спорта;

неправильная структура процесса обучения, т. е. отсутствие последовательности в постановке задач, выборе методов и средств обучения и т. п.;

погрешности в проведении тренировки отдельных микро- и мезоциклов, всего годичного цикла, многолетней подготовке, т. е. неправильный выбор упражнений и нагрузок, чрезмерные нагрузки при недостаточном восстановлении, стремление продлить пребывание в состоянии пика спортивной формы, сокращение времени отдыха для увеличения общего времени тренировки, недостаточный для восстановления перерыв между соревнованиями и др.;

отсутствие индивидуального подхода к спортсмену без учета его возраста, состояния здоровья, степени подготовленности и тренированности.

Помимо физических трав, неправильно организованные, занятия спортом несут в себе очень большую психологическую нагрузку.

.3 Средства спортивной деятельности

К ним относят способы и условия деятельности. В качестве способов спортивной деятельности рассматриваются движения и действия (двигательные и умственные: технические и тактические) или, пользуясь терминологией теории спорта, физические упражнения - тренировочные и соревновательные.

В теории и методике спортивной тренировки разработаны рациональные способы выполнения физических упражнений, совокупность которых образует технику определенного вида спорта. Каким из этих способов деятельности спортсмен будет отдавать предпочтение, зависит, с одной стороны, от его целей, а с другой - от условий деятельности - объективных и субъективных.

Условия спортивной деятельности - те же факторы развития спортсмена, о которых шла речь выше.

К числу объективных условий можно отнести общие требования спортивной деятельности, специфические требования вида спорта, а также конкретные условия спортивной карьеры и жизни спортсмена, включая, например, материальную базу для тренировок, качество инвентаря, квалификацию тренера и используемые им технологии обучения, воспитания и т. п.

Субъективными условиями спортивной деятельности являются природные задатки, развитые в специализированном направлении психические процессы (ощущения, специализированные восприятия, особенности внимания, памяти, мышления и т. п.), доминирующие тренировочные и соревновательные психические состояния, спортивно-важные психические свойства (черты спортивного характера, специальные способности) и опыт спортсмена, воплощенный в знаниях, умениях и навыках. Субъективные условия спортивной деятельности формируются в процессе физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, т. е. специально организованной высокой двигательной, а также психической активности спортсмена.

Обобщенно, объективные условия спортивной деятельности - это уровень требований к спортсмену, субъективные - это его возможности плюс активность, нацеленная на расширение и повышение этих возможностей.

Интегральной характеристикой блока средств является индивидуальный стиль деятельности (ИСД) - относительно устойчивая система эффективных приемов и способов деятельности, отвечающая индивидуально-психологическим особенностям спортсмена.

ИСД складывается и трансформируется на протяжении спортивной карьеры, реализуя функцию согласования, уравновешивания объективных и субъективных условий деятельности и отражая ту известную закономерность, что человек не только сам приспосабливается к деятельности, но и приспосабливает деятельность к себе. Кроме того, ИСД связывает блоки мотивации и средств спортивной деятельности в ее психологической структуре, пытаясь разрешить противоречие как между объективными и субъективными условиями деятельности, так и между целями и возможностями спортсмена.

В целом блок средств спортивной деятельности обеспечивает практическую реализацию целей и планов спортсмена, превращая образы предполагаемых результатов деятельности в ее реальные эффекты.

Результаты спортивной деятельности. Их рассматривают в узком и широком смыслах. В узком смысле это конкретные спортивные достижения, выраженные в секундах, метрах, баллах и т. п., занятых местах, рекордах, квалификации и титулах спортсмена.

Результаты спортивной деятельности в широком смысле связаны с влиянием спорта на развитие человека и человеческого общества. Здесь обычно выделяют: биологические, педагогические, психологические и социальные эффекты спорта (здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, спортивный характер, особенности психической саморегуляции, социальный статус, стиль поведения и т. п.).

Результаты спортивной деятельности в широком и узком смысле тесно взаимосвязаны. Достижения в развитии спортсмена воплощаются в динамике его спортивных результатов, которые, в свою очередь, влияют на самооценку спортсмена и «масштабность» его личности в целом. Кроме того, очевидно и «социальное звучание» спортивных рекордов, раскрывающих возможности человека в сфере двигательной деятельности и поднимающих престиж не только спортсмена, но и его тренера, команды, страны.

Ступени спортивного мастерства образуются сменой привычного на противоположное. Каждое спортивное достижение - это «скачок» в развитии, нарушение равновесия и, следовательно, пробуждение новых потребностей и мотивов, стимулирующих постановку новых целей или корректировку старых. Сначала человек выбирает карьеру, потом карьера выбирает его. Другими словами, происходит самодетерминация развития, отражающаяся в цикличности спортивной деятельности: макро-, мезо- и микроциклах спортивной подготовки, каждый из которых воспроизводит в определенном масштабе психологическую структуру спортивной деятельности в целом. [1];

спортивная деятельность психологическое сопровождение

Глава 2. Необходимость психологического сопровождения спортивной деятельности

.1 Цель психологического сопровождения спортивной деятельности

Цель психологического сопровождения тренерской деятельности юных спортсменов заключается в создании условий для целенаправленного развития психологических качеств и способностей личности, обеспечивающих ее успешность в условиях спортивной, образовательной и других видов социально значимой деятельности.

Психологическое сопровождение спортивной деятельности - это система общих и частных технологий психологической помощи спортсмену, а также особенностей их применения на каждом из этапов спортивной карьеры, начиная от начала спортивной специализации и заканчивая уходом из спорта и переходом к другой карьере.

Построение такой системы, должно учитывать, с одной стороны, психологические закономерности спортивной карьеры, а с другой - весь опыт практической психолого-педагогической работы со спортсменами, наработанные здесь приемы и технологии. Психологические закономерности начала спорной карьеры должны стать отправной точкой в постановке целей и конкретизации задач психологического сопровождения спортивной карьеры, в определении основных направлений психологической помощи спортсмену. Анализ же различных технологий психологической помощи необходим для выбора адекватных средств реализации поставленных целей и задач.

Целями психологического сопровождения в спортивной деятельности являются:

помочь спортсмену в самореализации, т.е. достижении максимальных для него спортивных результатов;

В основе самореализации лежат индивидуальные особенности и способности человека, его знания и умения, моральные и физические качества, а также направленность личности. Источником самореализации является противоречие между возможностями, включая способности человека, и тем, насколько он может реализовать их в своей деятельности.

помочь спортсмену успешно преодолевать кризисы, используя их на благо собственного развития в спорте;

В связи со все более ужесточающимися условиями соревновательной борьбы на первый план с точки зрения практической ценности выходит не столько готовность к соревнованию (т.е. мало быть хорошо подготовленным), сколько развитое до высшего уровня умение спортсмена в экстремальных ситуациях спортивной борьбы управлять своим поведением, что является основным условием эффективного преодоления различных кризисных ситуаций. В борьбе спортсменов равного класса данный фактор, как правило, имеет решающее значение. [2];

Проблема преодоления кризисных ситуаций в деятельности есть часть более широкой проблемы управления человеком своим поведением как самостоятельно, так и с помощью других людей. Уровень достижений в современном спорте настолько высок, что дальнейший рост результатов немыслим без эффективного использования данных науки, широкого привлечения к процессу управления спортивной тренировкой в помощь тренеру педагогов, психологов, врачей и других специалистов. Как показывает практика, от их взаимодействия со спортсменом, а также друг с другом, все больше зависит эффективность тренировочного процесса и результат соревновательной деятельности спортсмена, особенно в условиях преодоления всевозможных кризисных ситуаций.

помочь спортсмену найти оптимальные взаимосвязи спорта и других сфер жизни;

После завершения спортивной карьеры спортсмен может найти себя в тренерской деятельности.

повышение уровня психологической подготовленности спортсменов.

Под психологической подготовленностью следует понимать уровень развития комплекса психических качеств и психологических свойств и особенностей личности спортсмена, от которых зависят совершенное и надежное выполнение спортивной деятельности в экстремальных условиях.

К компонентам психологической подготовленности относятся:

свойства личности, т.е. мотивация, притязания, черты характера, темперамент;

психологические процессы и функции;

стабильные (положительные) психические состояния.

Основными направлениями психологической помощи спортсмену служат:

тренировочный процесс;

Тренировочный процесс является основой подготовки и достижения успеха в спорте как новичка, так и спортсмена высокого класса. Он длится на протяжении всех лет занятий спортом. Тренировочные занятия подразделяются на недельные, месячные, годичные циклы с конкретными задачами, средствами и целенаправленностью тренировки.

соревнования;

Соревнования являются специфическим ядром спорта и поэтому их значение обусловлено социальными функциями спорта как одного из явлений общечеловеческой культуры. В связи с этим, при организации соревнований обычно учитываются не только закономерности подготовки спортсменов, но и условия, необходимые для реализации специфических и общекультурных функций спорта, прежде всего, выраженных в достижении как высоких, так и необходимых для данного этапа подготовки спортивных результатов. Успешное выступление спортсмена или команды в главных соревнованиях является одной из целей системы подготовки спортсмена.

С другой стороны, соревнования рассматриваются в качестве средств подготовки спортсмена. Им, как и другим компонентам, присущи специфические особенности, позволяющие решать задачи, нереализуемые с помощью системы тренировки. Соревнования характеризуются тем, что включаются в систему подготовки только в той мере, в какой они способствуют обеспечению готовности спортсмена к достижениям.

Соревнования применительно к повышению готовности спортсмена обеспечивают:

совершенствование способности спортсмена мобилизовывать потенциальные возможности организма;

адаптацию к специфическому физическому и психическому утомлению и обстановке соревнований;

воспитание тактического мышления;

накапливание опыта ведения спортивной борьбы;

совершенствование психической подготовленности спортсмена.

решения различных проблем спортивной карьеры;

Спортивная карьера можно определить как многолетнюю спортивную деятельность, нацеленную на высокие спортивные достижения и связанную с постоянным самосовершенствованием человека в одном или нескольких видах спорта.

решения важных жизненных проблем.

В рассмотренных выше системах психологического обеспечения спорта обычно реализуются первые два направления, иногда - третье и крайне редко - четвертое. Это и понятно, потому что традиционно имеется в виду лишь какой-либо из этапов спортивной карьеры (чаще спорт высших достижений), а спортивная деятельность рассматривается сама по себе, вне связи с жизненной карьерой в целом.

Проблема организации и качественного функционирования службы психологического сопровождения спортивной деятельности в настоящее время становится всё более очевидной и актуальной. В современном спорте спортсмены нуждаются в профессиональном и качественном психологическом сопровождении. [4];

.2 Задачи психологического сопровождения спортивной деятельности

Задачи психологического сопровождения спорта, которые предъявляет спортивная деятельность, определяются социальной и личностной значимостью для участвующих в данном процессе.

Анализ социально-психологических условий спортивной деятельности (проблемы социализации спортсмена и команды, влияние национальных особенностей и традиций на развитие спорта, межличностные отношения и психологический климат спортивных команд, профессионализм в спорте),

Исследование особенностей развития и формирования личности в условиях спортивной деятельности (изучение механизмов формирования и динамики личности, мотивов, двигательных способностей в спорте).

Изучение психологических основ формирования двигательных навыков и качеств (специализированные восприятия, психологические особенности различных видов спорта и видов тренировки, методы управления психическими состояниями).

Обоснование факторов обеспечивающих успешность соревновательной деятельности (динамика психических процессов в соревновательной деятельности, психическая устойчивость и надежность, психические состояния, прогнозирование успешности).

Определение основ психологического обеспечения спортивной деятельности (психо-спорт-травмы и психологические типологии видов спорта, методы управления психическим состояниями в спортивной деятельности, диагностика, консультирование и психокоррекция).

Задача психологической адаптации личности, которая должна быть направлена на: - повышение стрессоустойчивости и настроения, мотивации достижения успеха, самоуверенности, самопринятия, интернальности личности (особенно - в сферах достижений и неудач), коммуникабельности (степени общительности и самоконтроля в общении) и профессионального самоопределения; - снижение внутренней конфликтности, самообвинения, самоуничижения, тревожности, фрустрации и ригидности, некоторых форм девиантного поведения (недисциплинированность, равнодушие к окружающему и употребление нецензурных выражений) и склонности к ряду зависимостей (особенно - табачной, пищевой, лекарственной).

Степени адаптированности к условиям жизни вне спорта, предполагающая повышение у спортсменов удовлетворенности условиями жизни и профессиональной адаптированности.

Степени адаптированности спортсменов к спортивной деятельности (способствование переоценке отношения к собственной спортивной карьере), заключающаяся: - в повышении оценки степени реализации спортивных планов, удовлетворенности карьерой, самооценки ее успешности;

Следует учитывать, что в наиболее пристальном внимании со стороны тренеров нуждаются спортсмены с большим спортивным стажем, «возрастные», преимущественно мужского пола.

Система психологического сопровождения спортсменов должна включать в себя:

психопрофиллактику (направленную на предотвращение психологической дезадаптации);

психокоррекцию (устранение негативных тенденций в психологической адаптации спортсменов).

Основными направлениями психологического сопровождения является:

подготовка тренеров к работе со спортсменами.

психологическая помощь спортсменам.

Ее основными средствами должны служить вся совокупность психологических методов:

психодиагностика (для контроля характеристик психологической адаптации спортсменов, предупреждение риска развития дезадаптации и коррекции возникших негативных отклонений);

психологическое просвещение (лекции для спортсменов, находящихся на этапе завершения спортивной карьеры, встречи с бывшими спортсменами, организация контактов с ними);

психологическое консультирование как средство формирования профессионального самоопределения, новых жизненных целей, повышения степени адаптированности к спорту и условиям жизни вне его;

психотерапия - для устранения негативных тенденций в самоотношении и эмоциональной сфере, снижения стресса и характеристик аддиктивного (зависимого) поведения.[7];

Заложен принцип разносторонности психологического сопровождения в развитии личностных качеств юных спортсменов - «Совершенствуй сильное, исправляй слабое». В процессе организации психологического сопровождения сочетается деятельность тренера-педагога по целенаправленному развитию значимых качеств, способностей и проявлений личности и коррекции нежелательных поведенческих реакций, способов деятельности.

Тренер не может предварительно запланировать полный объем используемых психологических средств, методов и форм взаимодействия, поскольку основным принципом психологического сопровождения является адекватность текущей ситуации. Тренер моделирует требуемые психологические ситуации, создает условия для возникновения у юных спортсменов заданных психологических состояний и обучает основам психорегуляции, психологического настроя, психологической самоподдержки и др.

Значительная часть учебно-тренировочной и других видов деятельности сопровождается тренером, исходя из особенностей взаимодействия субъектов деятельности, специфики переживания юным спортсменом личностных трудностей, страхов, связанных с качеством выполнения значимой спортивной деятельности. В связи с этим, важным психологическим качеством является способность тренера предвосхищать развитие педагогической ситуации, организовывать ее развитие как управляемое.

С учетом того, что профессиональная деятельность в системе детско-юношеского спорта организуется тренером, необходимо принимать во внимание специфику организации педагогического сопровождения, которое построено на принципах дифференциации, индивидуализации, непрерывности, гибкости и открытости. Условиями, обеспечивающими педагогическое сопровождение выступают: фасилитационная направленность, проблематизация, ориентация на успех, социальная компетентность педагога, [3].

.3 Направления психологического сопровождения спортивной деятельности

В понятие "направления" включаются ее способы и условия. Словами психологического сопровождения спортивной карьеры будут различные виды психологической помощи понимаемой и как помощь в преодолении конкретных трудностей, и более широко - как помощь спортсмену в развитии, "построении" успешной спортивной и жизненной карьеры.

При таком понимании психологической помощи ее основными видами будут:

обучение - помощь спортсмену в овладении знаниями, умениями навыками,

воспитание - помощь спортсмену в формировании личности и индивидуальности.

психодиагностика - помощь спортсмену в самопознании и индивидуализации всей спортивной подготовки на основе изучения его психологических особенностей и процесса развития;

По результатам диагностики формируется набор мотивирующих мероприятий для индивидуальной и групповой работы. Возможно проведение специальных мотивирующих тренингов на развитие целевого мышления, умения концентрироваться на результате, устранения психологических барьеров, мешающих достигать максимума в спорте и жизни. Так же возможно проведение индивидуальных консультаций для решения особо сложных личных проблем, препятствующих полному погружению в тренировочный процесс.

психопрофилактика - помощь в предупреждении возникновения развития деструктивных психических явлений (психического пресыщения психологических барьеров, хронического психического перенапряжения, мотивации избежания неудачи, нежелательной деавтоматизации двигательных навыков, конфликтов и т.п.), прямо или косвенно "разрушают спортивную деятельность или даже карьеру в целом;

психокоррекция - помощь в исправлении, снятии, перевоспитании уже возникших негативных психических явлений;

психологическое просвещение - помощь спортсмену в овладении психологическими знаниями, необходимыми для самосовершенствования в спорте и жизни;

психологическое консультирование - помощь спортсмену в анализе решения;

психологические тренинги - специально разработанные комплексы психотехнических упражнений и игр, помогающие спортсмену в развитии необходимых психологических качеств и умений;

индивидуальный настрой - каждый спортсмен перед соревнованиями проходит индивидуальные консультации с тренером для постановки цели и вхождения в особое ресурсное состояние для достижения максимальных результатов;

восстановление и реабилитация - по окончании соревнований каждому спортсмену необходим период восстановления. Работа с тренером на этом этапе позволит более качественно восстановиться и создать мощный настрой для нового витка тренировок;

К сожалению, спортсмены иногда получают травмы. Психологическая реабилитация позволяет ускорить процесс выздоровления и быстрее адаптироваться к нагрузкам. Если же в результате травмы спортсмен не может продолжать выступать на соревнованиях - необходимо помочь ему адаптироваться к жизни в новом качестве. Это так же является задачей психологов.

психологическая подготовка - использование всех видов психологической помощи для обеспечения психической готовности спортсмена к тренировочному процессу, соревнованиям, решению различных проблем в спорте и жизни. [9];

После травм

Психологическое сопровождение спортсменов в посттравматический период включает в себя:

 адаптацию к сложившейся ситуации,

 реабилитацию,

 подготовку либо к новому витку тренировок, либо к интеграции в обыденной жизни (если полученные травмы несовместимы со спортом).

Адаптация

Чем серьёзнее травма, тем больше шок, который переживает человек. Особенно это касается спортсменов, так как травма может привести их к потере возможности дальнейшей спортивной карьеры. Каждый, получивший травму переживает этап неприятия данной ситуации. Здесь очень важно участие тренера, для того, чтобы переключить все внимание спортсмена на выздоровление, снять последствия эмоционального шока, исключить риск обострений ("внушенных" болезней, возникающих во время лечения в стационаре).

Реабилитация после лечения

По окончании лечения каждый спортсмен нуждается в психологической реабилитации для восстановления позитивного настроя, снятия возникающих психических барьеров для скорейшего восстановления, мобилизации внутренних ресурсов для сохранения физической и психической формы.

Подготовка к новому тренировочному этапу

Тренер помогает спортсмену поставить новые цели на следующий тренировочный период и создать ресурсное состояние для достижения этих целей.

Если же спортсмен не в состоянии продолжать карьеру в спорте, тренер помогает быстро и эффективно интегрироваться в обыденной жизни: определиться с новой профессией, построить личные взаимоотношения, достигать успеха в других видах деятельности. [6];

Несмотря на то, что все эти виды психологической помощи тесно взаимосвязаны, каждый из них имеет свою специфику, свои общие и частные технологии, знание которых существенно повышает психологическую компетентность тренера. Однако их эффективное практическое применение требует учета как минимум следующих условий: вида спорта; особенностей спортивной группы; возраста, пола, индивидуально-психологических особенностей спортсменов; этапа спортивной карьеры

На каждом из этапов спортивной карьеры в соответствии с его задачами будет обнаруживаться определенная специфика как в использовании отдельных видов психологической помощи, так и в их сочетании.

В чем проявятся общие эффекты системы психологического сопровождения спортивной карьеры?

Их можно ожидать как на уровне динамики спортивных результатов (т.е. результатов спортивной деятельности в узком смысле), так и на уровне общего развития спортсменов (т.е. результатов спортивной деятельности в широком смысле).

Спортивная подготовка - многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс, который сопровождается повышением физических нагрузок, экстремальностью условий, напряжением психических сил, резким повышением социальной роли спорта, выраженной интенсификацией подготовки спортсменов, возрастанием психической напряжённости спортивной борьбы, повышением мотивационной силы спортивной победы, усиливающейся профессионализацией сферы спорта. Всё это предельно повышает требования к спортсмену, его психике и порождает новые задачи, а следовательно, и связанные с ними новые формы и методы в организации и управлении процессом спортивной подготовки. Для полноценной подготовки спортсменов нужна система психологического сопровождения как целенаправленная деятельность по диагностике и развитию психических качеств, регуляции психических состояний, формированию индивидуального стиля спортивной деятельности и т.д. [10];

Заключение

Прогресс науки и техники предъявляет современному человеку высокое требование к его физическому состоянию и увеличивает нагрузку на психическую, умственную и эмоциональную сферы.

Наряду с разумным сочетанием труда и отдыха, нормализацией мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма. Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердцебиений, мышцы сердца сокращаются сильнее, повышается артериальное давление. Это ведет к функциональному совершенствованию системы кровоснабжения. Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность лёгких. Постоянные физические упражнения способствуют увеличению массы скелетной мускулатуры, укреплению связок, суставов, росту и развитию костей. Физические упражнения задерживают процесс старения, сохраняют нормальную работоспособность. Человек, ведущий подвижный образ жизни систематически занимающийся физическими упражнениями, может выполнить значительно большую работу, чем человек, ведущий малоподвижный образ жизни. Это связано с резервными возможностями человека. Спорт, вне всякого сомнения - одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. Но не только. В процессе занятий спортом закаляется его воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска.

Люди, выполняющие необходимый объем двигательной активности, лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

В результате деятельности связанной с подготовкой и написанием курсовой работы нам удалось достигнуть поставленной цели. Осуществлён обзор и всесторонний анализ опыта психолого-педагогического сопровождения, но и следуя логике работы, рассмотрено психолого-педагогическое сопровождение карьеры спортсмена в целом, с учётом философско-педагогических идей гуманизации, общенаучных и психолого-педагогических приёмов, основ психологического моделирования, положений системного и аксиологического подходов.

В ходе достижения поставленной цели мы ознакомились с психолого-педагогического сопровождения отображенным в трудах современных учёных, изучили современные представления о психологическом сопровождении в спортивной деятельности, рассмотрели особенности построения системы психолого-педагогической помощи спортсменам.

Профессиональная деятельность психолога в спорте высших достижений имеет специфичные черты, которые принципиально отличают ее от других направлений и должны быть учтены при планировании психологического воздействия в учебно-тренировочном процессе спортсменов высшей квалификации. Игнорирование этой специфики приводит к снижению эффективности психологического сопровождения и в итоге - к разочарованию в целесообразности сотрудничества с тренером.

В каждом виде спорта имеются свои особенности организации и проведения тренировочного процесса, тем более на завершающем этапе олимпийского четырехлетия, но выделенные направления психологического сопровождения применимы для большинства из них. Знание этих особенностей позволяет предусматривать мероприятия по психологической подготовке и учитывать деятельность спортивного тренера еще на этапе планирования.

Оптимальное использование средств и методов психологического сопровождения позволит эффективно осуществлять комплексную подготовку спортсменов и максимально реализовать потенциал спортсмена на соревновании.

Использование современных технологий, методов регуляции психических состояний, создание адекватных ритуалов тренировочного, предсоревнова-тельного и соревновательного поведения позволяют решить большинство задач психологической подготовки спортсменов высокого класса.

Список литературы

1. Берладина Е.Л. Психологическое сопровождение личностного развития учащихся в условиях профильного обучения. Автореф канд. дисс…психол наук. - Ставрополь, 2003. - 24с.

2. Богданова Д.Я., Бранц Е.М. Занимательная психология спорта. - Т.2. - СПб, 1994.

3. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания.- Ростов н/Д.: Феникс, 2008.

4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.,1986.

5. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсмена. - Краснодар, 1995.

6. Гогунов Е.В. Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2000.

7. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. - М.: Лантерна, Вита,1995.

8. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.,1987.

9. Марищук В.Л., Серова Л.К., Информационные аспекты управления спортсменом. - М.: ФиС,1983.

10. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте. - 2-е изд. - М.: Просвещение 1990.

11. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999.

12. Пуни А.Ц. Проблема личности в психологии спорта. - М.,1980.

13. Загайнова Р.М. Бытие и сознание практического психолога.- М.: Смысл, 2001.