

Выступление на заседании методического объединения учителей естественно-научного цикла

«Психологическая подготовка в подвижных и спортивных играх»

Подвижные и спортивные игры характеризуются очень высокой, по сравнению с другими видами физической активности, эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью. Психологические особенности деятельности школьников, занимающихся игровыми видами спорта, определяются правилами игры, характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы. Характерные особенности подвижных и спортивных игр:

- 1) коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива;
- 2) соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы;
- 3) комплексный и разносторонний характер воздействия игры на функции организма и проявление двигательных качеств. Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющихся по интенсивности и продолжительности, оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся;
- 4) непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации;
- 5) высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у игроков проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре;
- 6) самостоятельность действий. Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Спецификой подвижных и спортивных игр является то, что здесь важна сплоченность и согласованность действий игроков. Даже при хорошей психологической подготовке отдельных игроков, игру не выиграть, если нет командного духа. В связи с этим в играх необходимо уделять внимание одновременно и психологической подготовке отдельных учащихся, и психологической подготовке команды в целом. Быстрая смена игровых ситуаций, чередование удач и неудач, физическое напряжение, влияние наблюдающих за игрой требует большого всплеска эмоций, радости и переживаний. У школьников сила раздражителей, действующих на центральную нервную систему в соревновательных условиях, очень велика. Это приводит к резкому повышению возбудимости коры головного мозга и изменению условно-рефлекторной деятельности, что является физиологической основой появления сомнений, неуверенности в своих

силах, скованности и лишней напряженности в движениях. Поэтому игроки могут допускать двигательные ошибки. В связи с этим психологическая подготовка в играх должна предусматривать эффективные средства для снижения эмоционального возбуждения.

К примеру, «Пионербол» – неконтактный, комбинационный вид спорта, подводящая игра к спортивной игре «Волейбол». Важнейшими качествами для игроков в пионербол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения бросков. Основными видами двигательных актов игроков являются быстрые перемещения, прыжки, броски при приеме мяча, выполнение которых связано с определенным риском и требует смелости и самообладания. Наиболее существенным отличием техники пионербола является непосредственный контакт с мячом. Все двигательные акты очень изменчивы. В процессе тренировки игроку приходится овладевать целой системой двигательных навыков. Сложность игровых действий заключается и в том, что весь арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, требующих от игроков исключительной точности и дифференцирования движений, быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по ритму, скорости, характеру. Одной из важных задач в пионерболе является задача определения траектории и скорости полета мяча и умение своевременно «выйти на мяч» - занять удобное исходное положение для приема и передачи. Способность быстро решать такие задачи можно развивать специальными упражнениями. Ведущую роль играет быстрота и сила в определенных сочетаниях. При этом первостепенное значение имеет скорость мышечного сокращения и регулирования скорости движений. Особое значение придается пространственной точности движений, крайне необходимой при передачах мяча, подачах, бросках. Важна также быстрота двигательной реакции и способность управлять временем движений. Еще одна отличительная черта пионербола – сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях. Игрок должен учитывать расположение других игроков на площадке (своих и противника), предугадать действия партнеров и разгадать замысел противника, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, эффективно выполнить это действие. При скоростной игре степень и срочность решения задач, которые зависят от быстроты действий игроков, значительно повышаются.

Особенности психологической подготовки игрока состоит в следующем: игрок испытывает перед игрой сложные эмоционально-волевые состояния, которые оказывают как положительное, так и отрицательное влияние на его спортивные действия, чем и обуславливается перестройка психологических и физиологических процессов в его организме. Одни ученики испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах, что повышает готовность организма к выполнению предстоящих игровых действий. У других игроков возникают перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения, готовность организма и возможности учащегося. Очень часто приходится наблюдать как способные ребята во время игры выглядят неуверенно. Анализ условий игры и действий свидетельствуют, что предъявляемые требования к физическим нагрузкам влияют на психологическую устойчивость нервной системы и на все стороны психики: ощущение, восприятие, внимание, представление, воображение, мышление,

эмоции и на морально-волевые качества личности. По своему характеру все движения представляют динамическую работу переменной интенсивности, где периоды значительной мышечной деятельности чередуются с периодами относительного расслабления. Для повышения психологической устойчивости учащихся существуют определенные принципы психологической подготовки. Специфика игры накладывает отпечаток на развитие у игроков тех или иных сторон психики человека: восприятие, внимание, представление, воображение, мышление, память, эмоции, морально-волевые качества. Основные задачи общей психологической подготовки в пионерболе:

1. Воспитание морально-волевых качеств личности. Основные волевые качества, которыми должен обладать игрок – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Для воспитания целеустремленности и настойчивости необходимо вырабатывать у игроков сознательное отношение к овладению техникой и тактикой игры; развивать интерес к данной работе; ставить конкретные задачи на определенный срок и проверять их выполнение; задавать упражнения, различные по сложности и трудности, и обязательно контролировать их выполнение; проводить занятия при любых условиях; не давать возможности останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи. В целях воспитания выдержки и самообладания необходимо учить преодолевать утомление и болевые ощущения; добиваться выполнения любого задания точно и до конца; развивать способности не теряться в трудных жизненных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции; развивать специальную выносливость; воспитывать у игроков чувство товарищества, умение подчинять личные интересы интересам коллектива; воспитывать чувство чести своего коллектива. Для воспитания решительности и смелости целесообразно применять различные упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требует преодоления чувства боязни, колебания.

2. Развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких как «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени», «чувство партнера».

3. Развитие внимания, в частности его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.

4. Совершенствование тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия.

5. Развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к командной игре и в процессе самой игры.