

Кашапова Клара Наильевна

бакалавр, тренер

ГБУ СШОР №1 Невского района

г. Санкт-Петербург

Ситников Роман Юрьевич

магистр, тренер

СШОР Выборгского района

г. Санкт-Петербург

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Аннотация: в статье рассматривается психолого-педагогическое сопровождение юных спортсменов в легкой атлетике как многогранный и комплексный процесс, охватывающий не только физическую подготовку, но и психологические аспекты, необходимые для достижения высоких результатов. Авторами отмечено, что методы, используемые в психолого-педагогическом сопровождении, должны быть разнообразными и адаптированными к индивидуальным особенностям каждого спортсмена.

Ключевые слова: психологические методы контроля, спорт, лёгкая атлетика.

Психолого-педагогическое сопровождение юных спортсменов в легкой атлетике представляет собой многогранный и актуальный аспект подготовки, который охватывает как психологические, так и педагогические компоненты. В последние годы наблюдается значительный рост интереса к вопросам психологии спорта, что связано с увеличением числа юных спортсменов, стремящихся к высоким достижениям в легкой атлетике. Легкая атлетика, как один из самых популярных видов спорта, требует от спортсменов не только физической подготовки, но и психологической устойчивости, что делает психолого-педагогическое сопровождение особенно важным.

Актуальность данной работы обусловлена необходимостью создания комплексного подхода к подготовке юных легкоатлетов, который включает в себя не

только физическую тренировку, но и развитие психологических навыков, необходимых для успешного выступления на соревнованиях. В условиях современного спорта, где конкуренция становится все более жесткой, юные спортсмены сталкиваются с различными стрессовыми ситуациями, которые могут негативно сказаться на их результатах. Поэтому важно не только обучать их технике выполнения упражнений, но и формировать у них психологическую готовность к выступлениям, умение справляться со стрессом и эмоциональным напряжением.

Психолого-педагогическое сопровождение юных спортсменов в легкой атлетике представляет собой целенаправленный и системный подход, включающий в себя разнообразные мероприятия, которые помогают юным атлетам не только физически развиваться, но и психологически адаптироваться к требованиям спортивной деятельности. Такой подход позволяет достигать лучших результатов на соревнованиях, обеспечивая необходимую психологическую готовность к выступлениям. Основными задачами является диагностика и развитие индивидуальных психологических качеств, что особенно важно в условиях возрастающих требований к спортсменам на этапе соревнований [1].

Психолого-педагогическое сопровождение также предполагает использование различных методов для снятия эмоционального напряжения. Умение эффективно управлять эмоциями имеет решающее значение для успешного выполнения заданий, которые стоят перед спортсменом на соревнованиях. Применение специальных техник, таких как релаксация, визуализация и методы медитации, помогают юным спортсменам научиться справляться с волнением, улучшая таким образом их результаты на экзаменах и соревнованиях [4].

Основной вектор психологической подготовки включает в себя развитие эмоционально-волевых качеств и моральной устойчивости, что способствует повышению готовности к соревнованиям. Психологическая работа с юными спортсменами имеет свои особенности, так как они более открыты к обучению и развитию, что делает процесс адаптации к требованиям соревнований более эффективным [6]. На этом этапе также важным является формирование правильного отношения к спорту, как к процессу, а не только к итоговому результату.

Методические рекомендации по организации психолого-эмоциональной подготовки юных легкоатлетов включают разнообразные техники, направленные на управление их эмоциональным состоянием, что особенно актуально в преддверии соревнований. Психологическая стабильность поддерживается не только за счет тренировочного процесса, но и благодаря использованию различных практик, таких как релаксация, визуализация успеха и работа с негативными мыслями [6]. Эти процедуры помогают юным спортсменам не только улучшить свои показатели, но и минимизировать уровень стресса во время стартов.

Важно отметить, что систематическая психологическая работа способствует формированию у юных легкоатлетов готовности к соперничеству. Ключевыми моментами остаются установки на успех и уверенность в своих силах, что немаловажно для достижения конкретных результатов. Результаты исследований показывают, что активное применение психологических тренировок и методов позволяет значительно улучшить общий уровень подготовки спортсменов и повысить их эмоциональную стойкость в условиях соревнований [6].

Эмоциональное напряжение является естественным состоянием для большинства спортсменов в легкой атлетике, особенно перед соревнованиями. Однако, для юных легкоатлетов, это состояние может оказаться особенно тяжелым, так как они зачастую испытывают давление со стороны тренеров, родителей и самих себя. Применение методов снятия эмоционального напряжения имеет решающее значение для их психологического здоровья и спортивных достижений.

Одним из наиболее эффективных способов является использование техник релаксации. Методики глубокого дыхания и прогрессивной мышечной релаксации позволяют легкоатлетам быстро успокоиться и притянуть внимание к своему состоянию. Наученные расслаблению, юные спортсмены могут избежать чрезмерного волнения перед стартом и, тем самым, максимально настроиться на результат [4]. Эти техники не требуют много времени и могут быть легко внедрены в повседневные тренировки.

Кроме релаксации, важно упомянуть и роль управления вниманием или `mindfulness`, которое способствует улучшению концентрации и снижению

уровня тревожности. Спортсмены, практикующие осознанное внимание, становятся более восприимчивыми к своему физическому и психологическому состоянию. Это позволяет им лучше справляться со стрессовыми ситуациями, что особенно актуально в условиях соревнований [1].

Аутогенная тренировка также может оказаться полезной. Это метод саморегуляции, который помогает спортсменам управлять своим эмоциональным состоянием и снижать уровень тревожности. Аутогенная тренировка включает в себя визуализацию расслабляющих образов и мантр, что дает возможность спортсмену выйти за пределы волнений и настроиться на позитив [2].

Каждый спортсмен уникален, поэтому важно разрабатывать индивидуальные стратегии стресса. Например, кто-то может предпочесть общение с командой для снижения тревожности, в то время как другому лучше подойдет уединение и концентрация на себе. Эффективные стратегии преодоления стресса основываются на личном опыте и предпочтениях юных легкоатлетов. Таким образом, к каждому из них следует подходить индивидуально, чтобы найти наиболее подходящие методы [3].

Родители, как правило, обеспечивают первую мотивацию ребенка заниматься спортом и создавать положительный образ спорта. Однако чрезмерные ожидания и давление со стороны родителей могут привести к негативным последствиям. Исходя из исследований, именно баланс между поддержкой и контролем со стороны родителей является определяющим в успешности спортивной карьеры юного спортсмена [6]. Родители должны активно вовлекаться в спортивную жизнь ребенка, но при этом важно не забывать об индивидуальности ребенка, его желаниях и возможностях.

Тренеры, с одной стороны, должны понимать эмоциональные состояния юных спортсменов, с другой – быть хозяевами тренировочного процесса. Важно, чтобы они создавали комфортную атмосферу не только в коллективе тренировки, но и в общении с родителями. Чувство партнерства между тренером и родителем способствует улучшению результатов юного спортсмена, поэтому открытый диалог с родителями должен быть частью стратегии тренера [7].

Целесообразно, чтобы тренеры обращали внимание не только на спортивные достижения, но и на развитие важнейших качеств: уверенности в себе, настойчивости и умения справляться с неудачами. Поддержка родителей в этом процессе может сыграть решающую роль, когда они могут вдохновлять детское усердие или помогать справляться с разочарованиями [5]. Удачные примеры успешного взаимодействия тренера с родителями способны оздоровить бизнес как личность юного спортсмена, так и его спортивные навыки.

Родительская вовлеченность в спортивную деятельность детей не может быть однобокой и должна сочетать в себе множество факторов, включая адекватные ожидания от своих детей и понимание их индивидуальных потребностей. Исследования подчеркивают, что тренеры имеют возможность адаптировать свои подходы к родителям, настраивая их на совместную работу в интересах ребенка [2]. Это дает возможность справляться с конфликтами, возникающими в процессе тренировок, и создает гармоничные отношения, что в конечном итоге отражается на спортивных результатах юного спортсмена.

Подход к психолого-педагогическому сопровождению юных легкоатлетов требует особого внимания к индивидуальным особенностям каждого спортсмена. В легкой атлетике, как и в других видах спорта, необходима гибкая система взаимодействия между тренером, спортсменом и психологом, что позволяет учитывать как физическое развитие, так и психоэмоциональные аспекты. Индивидуализация тренировочного процесса, внедрение адаптивных методов и подходов, а также разработка персонализированных программ – базовые элементы успешного сопровождения [4].

Психолого-педагогическое сопровождение требует от тренеров умения находить подход к каждому юному легкоатлету. Это может заключаться в создании условий, в которых спортсмен чувствует себя комфортно и может проявлять свои сильные стороны. Важно не только развивать физические качества, но и поддерживать мотивацию, формируя у спортсменов уверенность в собственных силах. Исследования показывают, что высокая самооценка и положительная мотивация непосредственно влияют на результаты [7].

Одним из перспективных направлений развития психолого-педагогического сопровождения является создание программ, которые будут сочетать в себе физическую подготовку и психологическую поддержку. Такой комплексный подход даст возможность более эффективно выявлять и развивать таланты в легкой атлетике. Также это поможет сформировать у спортсменов устойчивую мотивацию, необходимую для достижения серьезных летних и зимних чемпионатов [1].

В заключение следует подчеркнуть, что психолого-педагогическое сопровождение юных спортсменов в легкой атлетике представляет собой многогранный и комплексный процесс, который охватывает не только физическую подготовку, но и психологические аспекты, необходимые для достижения высоких результатов.

Методы, используемые в психолого-педагогическом сопровождении, должны быть разнообразными и адаптированными к индивидуальным особенностям каждого спортсмена. Это может включать как традиционные психологические тренинги, так и современные подходы, такие как нейропсихология и когнитивно-поведенческая терапия.

Перспективы развития психолого-педагогического сопровождения в легкой атлетике выглядят многообещающими. С учетом современных тенденций в области спорта и психологии, можно ожидать появления новых методов и технологий, которые будут способствовать более глубокому пониманию психологических процессов, происходящих в процессе подготовки спортсменов. Внедрение инновационных подходов, таких как использование цифровых технологий для мониторинга состояния спортсменов, а также развитие программ по психическому здоровью и благополучию, могут значительно повысить эффективность психолого-педагогического сопровождения.

Список литературы

1. Штырц В.В. Психолого-педагогическое сопровождение спортсмена в период соревновательной деятельности (легкая атлетика) / В.В. Штырц, Н.А. Штырц // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2012. – №24–2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://interactive-plus.ru>

cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-sportsmena-v-period-sorevnovatelnoy-deyatelnosti-legkaya-atletika (дата обращения: 25.12.2024). – EDN RNFERX

2. Особенности психологической подготовки подростков [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/20890/1/rsvpu_2017_479.pdf (дата обращения: 25.12.2024).

3. Психолого-педагогические аспекты подготовки юных ... [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elib.sfu-kras.ru/handle/2311/7137> (дата обращения: 25.12.2024).

4. Психолого-педагогическое сопровождение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://psy.su/mod_files/additions_1/fle_file_additions_1_3798.pdf (дата обращения: 25.12.2024).

5. Психологическое [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-11/12_brynceva_psychol_upd.pdf (дата обращения: 25.12.2024).

6. Особенности психологической подготовки легкоатлетов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/index.php/files/osobennosti-psikhologicheskoi-podgotovki-legkoatlete.html> (дата обращения: 25.12.2024).

7. Проект по физической культуре «Психологическая подготовка ...» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/proekt-po-fizicheskoy-kulture-psihologicheskaya-podgotovka-legkoatleta-pered-startom-i-sorevnovaniyami-6646551.html> (дата обращения: 25.12.2024).