

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ ПО БОРЬБЕ САМБО

Колыгина Марьяна Алексеевна,

ГПОАУ ЯО Рыбинский профессионально-педагогический колледж, г. Рыбинск

Актуальным направлением внеурочной деятельности является спортивно-оздоровительное. Это направление реализуется через такие формы внеурочной деятельности, как: физкультурные факультативы, соревнования, оздоровительные и подвижные игры, спортивные секции. Секции могут быть организованы по различным видам спорта, например, секция по борьбе самбо. На данный момент в Российской Федерации идет продвижение одного из самых крупных образовательно-спортивных проектов – «Самбо в школу!».

Самбо - это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических, нравственных и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения. При занятиях в секции нельзя обойтись без проведения различных соревнований.

Успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности. Соревнуются все, а победитель лишь один. Большую роль играет психологический настрой. Крайне важно и необходимо научиться им управлять, так как подготовка к соревнованиям зависит не только от спортивной подготовленности учащихся, но и их психологического настроя. Поэтому, возникает проблема, каким образом психологически настроить учащихся среднего школьного возраста перед соревнованиями по борьбе самбо?

Объект исследования: процесс психологического настроя у учащихся среднего школьного возраста.

Предмет исследования: психологический настрой учащихся среднего школьного возраста перед соревнованиями по борьбе самбо.

Цель исследования: теоретическое изучение психологического настроя учащихся среднего школьного возраста перед соревнованиями по борьбе самбо.

Задачи исследования: рассмотреть понятие «психологический настрой»; изучить средства и методы психологического настроя учащихся среднего школьного возраста перед соревнованиями по борьбе самбо.

Методы исследования: анализ, описание и обобщение научно-методической литературы.

Теоретической основой исследования являются работы: Цыремпилова И. Ю. - понятие «психологический настрой»; Грехова Т. Л. - анатомо-физиологические особенности учащихся среднего школьного возраста.

Рассмотрим общее понятие "психологический настрой". Цыремпилова И. Ю. писала, что психологическим настроем является целенаправленное формирование психофизического состояния, позволяющего с наибольшей эффективностью осуществлять намеченную деятельность или решать другие психологические задачи: увеличить продуктивное время занятия; повысить работоспособность, внимание, креативность школьников; оптимизировать психофизическое состояние и работоспособность педагога, снизить его психоэмоциональные нагрузки; улучшить дисциплину учащихся [2].

Настроение в психологии определяется как общее эмоциональное состояние человека, которое не связано с конкретным предметом или ситуацией. Точнее, наше настроение может измениться под влиянием какого-то обстоятельства или события.

Наша реакция на то или иное событие связана не только конкретно с этим событием, но и зависит от личного опыта, от тех ассоциаций, которые возникают в головном мозге под воздействием различных ситуаций. Точно также в памяти сохраняются моменты соревнований как положительные, так и отрицательные, которые после оказывают разное влияние, либо заставляют работать над собой больше, либо опустить руки. Но то, как поведёт себя человек в данной ситуации, зависит напрямую от возрастных особенностей.

Детей среднего школьного возраста также можно называть подростками. Он охватывает период развития детей 11-15 лет. Подростковый период – это период бурного развития всех систем организма. В этот период активно развивается костная система, мышечный аппарат, внутренние системы организма и т.д. Но развиваются они неравномерно. Грехова Т. Л. отмечала, что для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей подросткового организма являются ведущим критерием при выборе физических нагрузок, методов воздействия на организм [1].

На психическое развитие подростка определенное влияние оказывает половое созревание, интенсивность которого подчеркивается понятием гормональная буря. С

ним связаны и неустойчивое психологическое состояние, перепады настроения, снижение самооценки, особенно в сложных ситуациях.

Подростковый возраст имеет свои особенности развития, но это не означает, что все учащиеся в этом возрасте развиваются одинаково, кто-то развивается быстрее, а кто-то медленнее. Из этого можно сделать вывод, что не смотря на одинаковый возраст, каждый ребёнок индивидуален, поэтому так важно помочь ему как в правильном выборе физических нагрузок, так и в психологической саморегуляции.

Занимаясь в секции, учащиеся принимают участие в соревнованиях. На начальных этапах у учащихся такие соревнования проводятся в торжественной обстановке и агитируют за широкое и массовое развитие спорта. Но также соревнования могут вызвать тревогу, стресс, поэтому важен психологический настрой, способы которого мы рассмотрим дальше.

Выделим основные моменты. Комплексное психологическое сопровождение спортсменов сегодня включает в себя три аспекта, определяющих направленность, средства и методы работы. К основным из них можно отнести аппаратные тренировки, способствующие развитию когнитивно-перцептивных умений, консультативную практику, в ходе которой решаются задачи по формированию комплекса рутинных действий, мысленных образов моторных актов и позитивных самоинструкций, дыхательные гимнастики, позволяющие улучшать навыки саморегуляции.

Аппаратные тренировки и консультативная практика актуальны для профессиональных спортсменов, но в условиях организации секции большую возможность проведения имеет дыхательная гимнастика. Мы рассмотрели два вида дыхательных гимнастик, который смогут успокоить участника соревнований и помогут ему справиться с волнением.

1) Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Её специфика заключается в коротких, шумных вдохах носом в различных исходных положениях.

2) Дыхательная гимнастика «Бодифлекс». Специфика этой гимнастики в одном глубоком выдохе «ФУ», вдоха через нос и двух выдохов «ХА» с последующей задержкой дыхания в различных позах на 5 счётов (и раз и два и три и т.д.).

На следующий год мы планируем использовать дыхательную гимнастику при подготовке к соревнованиям учащихся среднего школьного возраста, занимающихся самбо.

Список литературы

1. Грехова, Т. Л. Анатомио - физиологические особенности среднего школьного возраста. – Текст : электронный / Т. Л. Грехова // Образовательная социальная сеть nsportal.ru : [сайт], 24.11.2019. - URL : <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/11/24/anatomo-fiziologicheskie-osobennosti-srednego-shkolnogo> (Дата обращения: 26.12.2021).

2. Церемпилова, И. Ю. Психологический настрой учащихся как средство повышения качества образования. – Текст : электронный / И. Ю. Церемпилова // Образовательная социальная сеть ИнфоУрок : [сайт], 2019. – URL : <https://infourok.ru/doklad-psiologicheskiy-nastroy-uchaschihsya-kak-sredstvo-povisheniya-kachestva-obrazovaniya-3688285.html> (Дата обращения: 26.12.2021).