



Психотехнические игры как способ психологической подготовки будущих спортсменов.

Слайд 1

Спорт играет важную роль не только для физического развития ребенка, но и для формирования его психических и нравственных качеств. Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности.

На занятиях, тренировках, а особенно спортивных соревнованиях дети переносят большие и физические и моральные нагрузки: быстро меняющаяся обстановка, сопротивление соперника, зависимость результатов соревнований от усилий каждого члена команды, умение подчинить свои интересы интересам коллектива.

Слайд 2

У ребенка в занятии спортом воспитывается не просто потребность к процессу игры, а к процессу состязательной активности, развивать способность к борьбе, противостоянию, поиску преимуществ над соперником. В процессе занятия спортом ребенок попадает в ситуации побед и поражений, каждая из которых несет в себе свою пользу. Победа, как правило, проявляет сильные стороны личности ребенка, а поражение становится сигналом того, на что нужно обратить внимание.

Одним из важнейших условий достижения успеха является способность сконцентрироваться и сфокусировать все свои возможности на выполнение определенной задачи. Концентрация, приобретенная игроками высокого класса, связана с большой подготовительной работой и важно, чтобы она начиналась с самого детства.

Слайд 3

Психологическая подготовка спортсмена складывается из совершенствования процессов, связанных с его познавательной деятельностью и эмоциями, регуляции нервно-психического и стартового состояния. Одним из наиболее важных психических процессов в этой ситуации является внимание.

Современные тренеры часто указывают на недостаток внимания у своих воспитанников.

Со стороны учебно-тренировочного процесса - именно на начальном этапе обучения закладываются основы ("*стержень*") успешного овладения техникой. Отсутствие внимания может привести к нарушению техники, появлению ошибок, которые в дальнейшем плохо поддаются корректровке, порой не исправляются.

Со стороны техники безопасности - невнимательность может привести к получению травм.

С организационной стороны - к нарушению порядка, в следствии чего деятельность преподавателя и группы в целом становится непродуктивной, формируется негативный эмоциональный фон занятия.

Слайд 4

У дошкольников преобладающим является непроизвольное внимание, в большой мере зависящее от интереса к работе, от наглядности преподавания, от воздействия того, что он видит и слышит, на эмоциональную сторону его психики. Дошкольник может легко пропустить существенное и обратить внимание на несущественное лишь потому, что последнее привлечет его своими интересными для него особенностями

Важную роль в развитии внимания у детей выполняет игра. В игре развивается не только интенсивность и концентрированность внимания, но и его устойчивость.

В связи с этим специалистами в спортивной психологии изучалась возможность использования психотехнических игр как средства воспитания внимания юных спортсменов.

Слайд 5

И сегодня мы представляем вашему вниманию это технологию.

Психотехнические игры, как метод предполагают творчество, общение, самопознание. В чем-то каждая из психотехнических игр – миниатюрная модель соревнования. Невозможно подготовиться и заранее научиться. Участие в них дает возможность раскрепощения и спонтанности, приобщает к искусству «отвечать без подготовки», позволяет пережить восторг неожиданных поворотов, счастье быть постоянно застигнутыми врасплох.

Слайд 6

В рамках учебно-тренировочного процесса на начальном этапе играм отводится ведущая роль. Игры и упражнения, нацеленные на развитие психических процессов, благотворно влияют на гармоничное формирование личности юных спортсменов, являются отличным средством отвлечения от "тяжелой работы", повышают интерес детей к тренировкам.

Для занятий психотехническими играми не требуется большого количества времени и специальных помещений. Самостоятельно, в паре с другим, в группе можно практиковать такие игры в перерывах между тренировочными нагрузками, в конце тренировки.

Разнообразие игр и упражнений очень велико, приведем пример некоторых из них.

Фильм.

Слайд 7

Игры могут стать неотъемлемой частью спортивных сборов и продуктивной организацией досуга. В случае сочетания психотехнических игр с основным видом деятельности, тренировочный процесс обретает высокий эмоциональный фон, повышается польза самого упражнения.

Регулярное выполнение таких игровых упражнений поможет воспитанникам правильно ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно оценивать их и эффективно управлять собой для сохранения и укрепления собственного психического здоровья.