

*Марина Китаева*

# *Как стать чемпионом*

*Руководство  
к действию*

Марина Китаева  
**Как стать чемпионом**

«Издательские решения»

**Китаева М. В.**

Как стать чемпионом / М. В. Китаева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-457-97114-1

В чем искать дополнительный ресурс спортсмену и тренеру? Как при равных технико-тактических характеристиках выиграть у противника? Что такое психология победителя и можно ли ее сформировать? Какие приемы саморегуляции помогут спортсмену поддерживать необходимое состояние во время соревнований? На эти вопросы отвечает эта небольшая книжка. Автор пытается показать, как, используя свой психологический ресурс, спортсмены сохраняют веру в себя, используют приемы грамотной постановки цели.

ISBN 978-5-457-97114-1

© Китаева М. В.  
© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
Основные направления психологического сопровождения в спорте	7
Тесты и развивающие упражнения	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Как стать чемпионом Руководство к действию Марина Витальевна Китаева**

© Марина Витальевна Китаева, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

*Важно не то, проиграем ли мы в игре, важно как проиграем и как, благодаря этому изменимся, что нового вынесем для себя, как сможем приложить это в других играх. Странным образом поражение оборачивается победой.*

**Р. Бах.**

Одним из важнейших аспектов формирования индивидуальности спортсмена является развитие его индивидуально важных психических свойств.

В спортивной деятельности проявляются и развиваются различные психические свойства:

*интеллектуальные*, обеспечивающее качество принятых спортсменом решения;

*психомоторные*, определяющие качество двигательных действий и операций;

*эмоциональные*, влияющие на энергетику и экспрессивные характеристики деятельности;

*волевые*, обеспечивающие преодоление препятствий, возникающих в спортивной деятельности;

*коммуникативные*, направленные на осуществление взаимодействия с другими людьми;

*нравственные*, определяющие мотивацию деятельности и соответствие целей, средств, результатов определенным моральным нормам.

Наличие у спортсмена набора определенных психических свойств, отвечающих данному виду спорта, обеспечивает **высокую результативность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.**

Перед тренером, воспитателем юного спортсмена стоит задача не только обучения спортсмена тем или иным техническим действиям, соответствующим данному виду спорта, но и формирование личностных качеств спортсмена, способствующих достижению им высоких результатов в его соревновательной деятельности. Тренер, воспитатель, учитель физкультуры должны хорошо владеть *знанием психологических особенностей воспитуемых, умением проводить первичную диагностику профессионально необходимых спортсмену психологических свойств и качеств, знанием психологических законов формирования необходимых психических качеств у спортсмена.*

Данное пособие представляет собой попытку собрать воедино материалы, необходимые тренеру, воспитателю в его педагогической деятельности, посвященные именно психологическому аспекту этой проблемы.

## Основные направления психологического сопровождения в спорте

Существует *три основных направления психологического сопровождения становления спортивного мастерства* юных спортсменов:

1. Психологический отбор для занятий конкретным видом спорта.
2. Формирование спортивного коллектива в командных видах спорта.
3. Комплектование команды.

На первом этапе спортивного отбора определяются те *способности* юных спортсменов, которые предполагают их *успешность в спортивной деятельности в данной группе видов спорта*. Распределение детей по конкретным видам спорта на первом этапе нецелесообразно, гораздо важнее сделать прогноз по успешности юного спортсмена в определенной группе спортивных дисциплин.

*Отбор для занятий данным конкретным видом спорта происходит на втором этапе отбора*. Это первичная психологическая селекция, *вторичная селекция* заключается в *отборе перспективных молодых спортсменов в команды высшей лиги*. Чтобы решить вопрос о перспективности молодого спортсмена необходимо помимо определения общих психологических способностей спортсмена правильно оценить его волевые, эмоциональные, интеллектуальные и сенсорные качества, определить его социально-личностные особенности.

*На третьем этапе отбора решаются вопросы привлечения для на ответственных соревнованиях наиболее надежных на данный момент времени спортсменов*. Опыт наиболее выдающихся спортсменов-тренеров показывает, что успешность третьего этапа отбора напрямую зависит от успешности проведения первого и второго этапов отбора.

При проведении психодиагностических обследований необходимо *отличать диагностирование психологических качеств спортсмена от диагностирования его психологических состояний*.

**Психологические качества** – волевые, интеллектуальные, эмоциональные, мнемические, сенсорные являются более подвижными элементами психики и психологии спортсмена, чем темперамент и характер. Поэтому диагностика психологических качеств может осуществляться в короткие сроки, однако, необходимо, чтобы тренер, воспитатель не ограничивался одноразовыми замерами. Такое обследование должно носить систематический характер.

**Психические состояния** – наиболее подвижный элемент психической деятельности человека. Умелая психодиагностика психического состояния спортсмена может многое сказать об его готовности в ответственных выступлениях в данный конкретный период времени.

Педагог, использующий психологическое тестирование как один из методов своей работы, должен помнить о том, что ни один тест не раскроет полностью особенности того или иного спортсмена. Только обобщение и анализ результатов тестирования и данных, полученных в процессе наблюдения за спортсменом в процессе тренировок, предсоревновательного периода и в процессе выступления, могут дать веские основания для принятия решения о наличии тех или иных качеств, необходимых для успешной спортивной карьеры.

## Тесты и развивающие упражнения

### Упражнение на развитие приемов самостимуляции волевого усилия в спорте

**Цель:** обучить сознательной саморегуляции и сознательному управлению волевым усилием при занятиях спортом.

Участники делятся на две команды по три человека. Организуется соревнование команд в любом парном упражнении, требующем проявления воли к победе над соперником. Необходимо также организовать публичную стимуляцию соревнующихся (крики болельщиков, либеральное судейство и т.п.).

*Инструкция:* Вам предлагается участвовать в лично-командном соревновании с заданием работать как можно дольше своего соперника по паре и этим внести вклад в командную победу. Одновременно с работой необходимо вести наблюдение за приемами самостимуляции волевых усилий и их интенсивностью и оценивать их по шестибальной шкале (5-очень сильно, 4-сильно, 3-средне, 2-слабо, 1-очень слабо, 0-не использовал вовсе).

Замеры производятся троекратно – в начале, середине и конце работы.

Данные самооценки заносятся в протокол самим спортсменом сразу по окончании выполнения упражнения.

Приемы самостимуляции волевых усилий	1 серия	2 серия	3 серия
Приемы самоорганизации Сосредоточение на технике движений Контроль за расслаблением мышц Отвлечение (снижение концентрации) СУММА БАЛЛОВ			
Приемы самомобилизации Самоубеждение Самоободрение Самоприказы СУММА БАЛЛОВ			

**Завершение работы.** Тренер фиксирует среднее время работы всех участников упражнения. Спортсмены после окончания выполнения спортивного задания заносят в протокол

в баллах оценку использования различных приемов самостимуляции волевых усилий в различных фазах соревновательной борьбы с развивающимся состоянием утомления.

**Обсуждение упражнения.** Важно не останавливаться на фазе заполнения протокола, а, проведя предложенное упражнение со своими спортсменами достаточное количество раз, чтобы можно было получить определенную статистику на каждого спортсмена, в дальнейшем использовать данные, полученные в упражнении, для индивидуальной коррекции приемов самостимуляции каждого спортсмена. ***Необходимо полученные результаты обсудить со спортсменом в индивидуальной беседе, проанализировав сильные и слабые стороны индивидуальной стратегии спортсмена по организации самостимуляции.*** На основе полученных данных становится возможным составить индивидуальную программу развития волевого навыка у спортсмена в сложных условиях соревнования.

**Упражнения на развитие способности к переключению, распределению внимания, расширению объема внимания.**

*Запомни свое место в строю.* Каждый должен запомнить свое место в строю во время исходного построения и быть готовым встать на соответствующее место после сигнала тренера. Затем все расходятся кто куда и по сигналу должны занять свое место. Отмечаются те спортсмены, которые последними занимают свое место и делают ошибки с перебеганием с места на место. При этом иногда даются ложные сигналы (не те, что установлены в начале выполнения упражнения) и отмечаются лица, реагирующие на ложный сигнал.

*Запомни много команд.* Участники делятся на две группы, одни выполняют предлагаемые действия, другие следят за ошибками. Подается сразу несколько команд. Например, «Шаг вперед, поворот налево, поворот кругом!». Допустившие ошибку при выполнении задания делают два шага вперед. Постепенно количество команд, дающихся одновременно нарастает. Выигрывает группа, которая допустила меньше ошибок при выполнении команд на 6 действий.

*Запрещенное движение.* При выполнении ряда движений поточным способом (по командам или по показу) заранее условливаются не выполнять одно-два определенных движения. Кто ошибается, делает шаг вперед. В конце упражнения выявляются самые невнимательные.

*Делай наоборот.* Спортсмены делятся на пары. При выполнении вольных упражнений по принципу «делай за мной» один спортсмен в паре отзеркаливает другого, т.е., если один выполняет движение правой рукой, то второй – левой и т. п.

*Будь внимателен.* Необходимо осмотреть местность, где проводятся занятия, а затем, отвернувшись или закрыв глаза, описать как можно подробнее данную местность.

*Обегание стоек по различным сигналам.* На баскетбольной площадке расставляются в линии 3 стойки через 6 м. Находясь под щитом на лицевой линии по команде «Марш!» начать бег и обегать стойки по ходу и обратно. Количество обеганий каждой стойки определяется тренером сигналами флажков в левой и правой руке (количество флажков символизирует количество обеганий, направление кругов – левую или правую руку поднимает тренер). Регистрируется общее время обегания, количество ошибок, штрафное время за ошибки (обегание в противоположную сторону – 2сек, пропуск круга – 4 сек. Лишний круг не штрафуется). Нормативные оценки за это упражнение: 26,5 сек – отлично, 26,6 – 28,2 сек – хорошо, 28,3 – 29,9 сек – удовлетворительно, 30—32 сек —плохо, свыше 34,5 —очень плохо.

*Ведение мяча вокруг стоек по сигналам.* На баскетбольной площадке расставлены две стойки: одна – в 5 м от линии старта, вторая через 5 м по ходу. Участник должен, находясь на лицевой линии, по команде «Марш!» добежать до противоположного щита, взять мяч и повести его баскетбольным способом к стойкам. При подходе к первой стойке (за 2 – 3 м) он получает от тренера команду в отношении стороны обегания стойки и количества кругов.

Тренер дает команду при помощи поднимания флажков. Регистрируется общее время выполнения задания, количество ошибок, штрафное время за ошибки. Нормативы: 25,3 отлично, 25,4—28,1 – хорошо, 28,2 – 30,9 – удовлетворительно, 31,0—34,9 – плохо, свыше 35 – очень плохо.

**Обсуждение упражнений.** Эти упражнения показывают, как можно *в процессе тренировки заниматься отработкой и развитием такого важного качества, как внимание*. Главное, что работа с этим типом упражнений не заканчивалась вместе с финишным свистком тренера.

*Ни одно упражнение не даст максимального результата, если не проведен анализ того, что же получено в упражнении, не даны конкретные рекомендации каждому спортсмену по тому, как развивать, те психологические особенности, которые «западают». Поэтому после проведения упражнений на развитие внимания необходимо учесть полученные результаты при проведении индивидуальной беседы со спортсменом, цель которой – указать пути развития своих профессиональных качеств, научить спортсмена использовать свои выигрышные качества и компенсировать те, которые еще недостаточно развиты.*

### **Упражнения на определение функциональной асимметрии головного мозга у спортсменов.**

Ведущая рука:

*Аплодисменты.* Похлопайте в ладоши, как будто вы аплодируете. Ведущая рука – та, которая более активна, т.е. та, которая ударяет по другой. Если руки перпендикулярно полу, то в этом упражнении доминантность не выявлена.

*Поза Наполеона.* Скрестите руки на груди. Ведущая рука определяется по пальцам, расположенным сверху.

*Переплетение пальцев.* Поставьте локти на стол, соедините ладони. По команде сплетите пальцы. Ведущая рука определяется по большому пальцу, оказавшемуся сверху, закрывающему другой.

Ведущая нога:

*Сядьте удобно.* По команде положите одну ногу на другую. Нога сверху – ведущая.

*Длина шага.* Стоя у линии нарисованной на полу, сделайте шаг вперед правой ногой. Затем вернитесь в и.п. и сделайте шаг вперед левой ногой. Необходимо измерить расстояние от линии, на которой вы стоите, до пятки ноги, сделавшей шаг. Там, где расстояние длиннее, там и ведущая нога.

*Прыжок в длину толчком одной ноги.* Выполнить прыжок вперед толчком одной ноги. Выполните по паре раз, толкаясь правой и левой ногой. Измерьте результат и найдите средний результат для каждой ноги. Ведущая нога определяется по меньшему среднему значению.

Ведущие глаз и ухо:

*Прицельная способность глаза.* Возьмите в руки ручку или карандаш и совместите ее с любой вертикальной линией, например, с краем доски. Поочередно закройте сначала правый, а затем левый глаз. Отметьте, в каком из двух случаев ручка не отклонилась от линии совмещения или отклонилась незначительно. Этот глаз является ведущим.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.