КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ЛАБОРАТОРИЯ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

«Управление учебным и тренировочным процессом при использовании техник психолого-педагогического сопровождения»

Авторы проекта: А.И. Плотников,
Д.А. Плотников, С.В. Шукшов,
Ю.В. Чайковская, О.М. Щербакова
Научный руководитель - Плешкань А.В.
КГУФКСТ, канд. биол. наук, профессор
Научный консультант – Масенко Г.Ю.,
психолог лаборатории НМППСР
НИИ КГУФКСТ, Михитарова Н.Ю.,
специалист лаборатории
НМППСР НИИ КГУФКСТ

Краснодар, 2019

Цель проекта – *обоснование необходимости психолого-педагогического сопровождения учащихся и спортсменов при подготовке к учебной, и тренировочной и соревновательной деятельности*

Основные задачи:

- *Проанализировать основные теоретико-экспериментальные подходы к исследованию проблемы воспитания личности детей и подростков*
- *Определить основные компоненты психолого-педагогического сопровождения внедрить в деятельность педагога и тренера.*

Основная работа по внедрению техник психолого-педагогического сопровождения в учебный и тренировочный процесс:

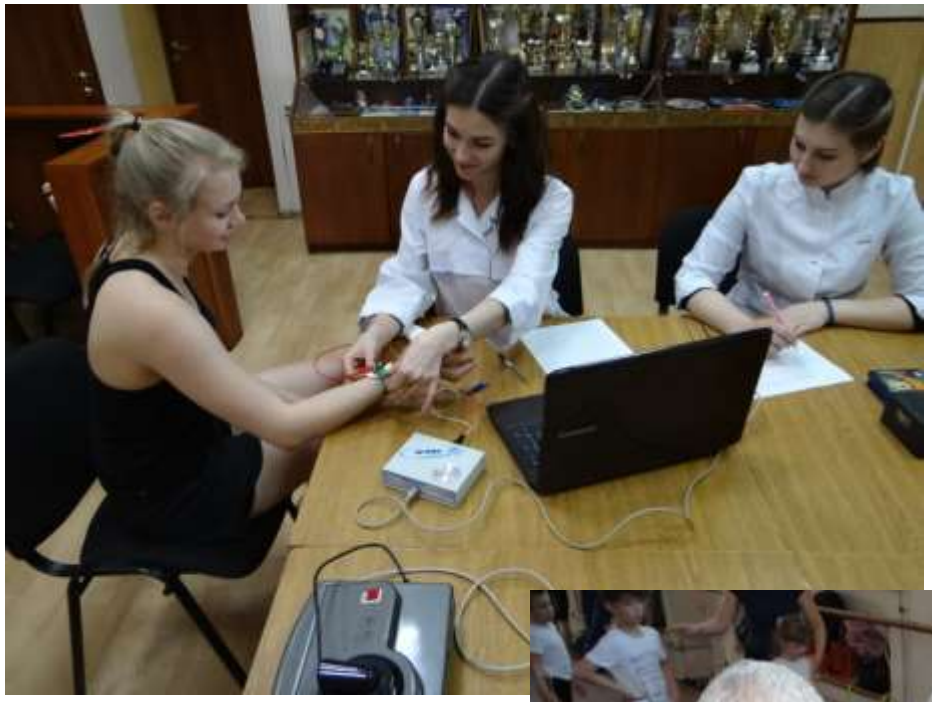
- Изданы учебно-методические пособия:

1. «Дневник тренировки и самоконтроля физического, функционального, психического развития и спортивных достижений». Применяется в учебно – воспитательной , тренировочной работе

2. «Техники психолого-педагогического сопровождения как компонент инновационного управления учебными и тренировочными занятиями».

На основе данного пособия разработаны и внедрены в тренировочное занятие техники психолого- педагогического сопровождения; подготовлена поэтапная программа психолого-педагогического сопровождения в период подготовки юных спортсменов к соревновательной деятельности. (Данные техники применялись со спортсменами экспериментальной группы и способствовали улучшению психоэмоционального состояния спортсменов, а также повышению результативности. Результаты были представлены в отчётах.)

3. «Образовательные технологии в организации спортивной деятельности акробатов, батутистов, гимнастов»



ONE
DREAM

Таблица 1 - Примерная схема проведения тренировочного занятия с использованием техник психолого-педагогического сопровождения (в группах НП 2, УТ 1, 2)

№	Название блока	Цель, задачи психолого-педагогического сопровождения	Содержание психолого-педагогического сопровождения	Организационно-методические указания
1	Информационный	Формирование мотивации к ТЗ. Педагогическая интрига: «Сегодня занятия проводятся в олимпийском парке под девизом «БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ», выявляем лучших в этих номинациях.	1.Опрос и проверка оценок САН: самочувствие, активность, настроение спортсменов перед началом и после тренировочного занятия. 2.Положительный настрой на занятие, на разучивание и выполнение элементов.	1.Создание положительного фона тренировочного занятия через «педагогическую интригу». 2.Контроль за выставлением оценок протоколов САН.
2	Подготовительный	1.Применение методов «наивной психорегуляции» для создания положительных установок. 2.Проведение самоконтроля и самооценки при выполнении заданий на координацию, скоростно-силовые качества.	1.Положительные установки: «Я справлюсь», «Выполню все упражнения чётко, без ошибок», «Я сам тренер», «Так держать», «Смелее» и др. 2.Выполнение заданий на ориентацию в пространстве, координацию, упражнений на силу. 3.Обучение и выполнение техник на морально – волевые усилия.	1.Включать работу в парах (самооценка, оценка партнера или тренера) 2.Тренер дает конкретные задания по технике выполнения элементов, композиций и т.д. (дополнительный практический материал во 2 разделе).
3	Образовательный	1.Разучивание и совершенствование сложных элементов соревновательной программы. 2.Обучение методикам для снижения страха, тревоги и стресса.	1.Применение методик «Самоприказов»: «Иди», «Ты сможешь», «Я лидер», «Я смогу», «Смело и четко выполняю сложные элементы – ультра – си». 2.Обучение обсуждению причин удачного и неудачного выполнения элементов, комбинации в целом.	1.Тренер дает комментарии и объяснения при выполнении заданий, упражнений и т.д. 2.Спортсмены самостоятельно и с тренером проводят анализ, выставляют оценки за выполнение отдельных элементов и композиций.
4	Заключительный	1.Снижение эмоционального напряжения. 2.Обучение приемам расслабления, концентрации на собственных ощущениях, обучение приемам АТ.	Выполнение заданий на снятие эмоционального и мышечного напряжения, (техник идеомоторной, ментальной и аутогенной тренировки).	Задания могут выполняться как коллективно, так и индивидуально.
5	Итоговый	1.Подведение итогов занятия, обучение и закрепление методик самоанализа, участие в коллективном обсуждении, выставленных оценок, по показателям САН и тренировочному занятию. 2.Определение объема домашнего задания.	Выставление оценок за выполнение отдельных элементов, композиций по самоанализу с учетом анализа тренера.	1.Заполнение карты «САН», работа с протоколами тренировочных нагрузок. 2.Обдумывание вариантов, устранения ошибок. Определение домашнего задания по согласованию с тренером.

- Тренеры СДЮСШ№1 Кречетова М.Л., Глушкова М.А. во время тренировочного процесса

Обзор содержания учебно – методического пособия

- **Техники психолого - педагогического сопровождения как компонент инновационного управления учебными и тренировочными занятиями**

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

I РАЗДЕЛ. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ КОМПОНЕНТОВ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

1.1. Краткая характеристика основных видов психологической подготовки (базовая, специальная, психологическая подготовка к соревнованиям)

1.2. Характеристика психолого-педагогического сопровождения на этапах многолетней спортивной подготовки

II РАЗДЕЛ. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ С ВКЛЮЧЕНИЕМ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

2.1. Диагностический материал (тесты, анкеты, методики)

2.1.1. Определение спортивной мотивации

2.1.2. Определение самооценки предстартового состояния

2.1.3. Определение уровня развития помехоустойчивости

2.1.4. Определение вестибулярной устойчивости

2.1.5. Определение состояния тревожности

2.1.6. Определение подвижности нервных процессов

2.2.Техники психолого-педагогического сопровождения

2.2.1. Методы формирования и создания **«педагогической интриги» (мотивации занятий)**

2.2.2. Методики, направленные на развитие концентрации и устойчивости внимания, зрительной и моторно-двигательной памяти, помехоустойчивости, навыков самоконтроля, самооценки

2.2.3. Методы организации и проведения аутогенной и идеомоторной тренировки (психотренингов)

2.2.4. Методики проведения сеансов для снятия нервного и мышечного напряжения, по созданию эмоционального положительного фона

2.2.5. Методы снижения страха, тревоги, стресса

Список литературы

Глоссарий

Краткие обозначения

Для записей

Карта самоконтроля (САН) за психофункциональным состоянием (ПФС) с _____по_____ 20 г.

Показатели ПФС	Дата		Дата		Дата		Дата		Дата		Дата		Дата		Дата		Дата		Дата	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Самочувствие: 5 баллов																				
4 балла																				
3 балла																				
2 балла																				
Активность 5 баллов																				
4 балла																				
3 балла																				
2 балла																				
Настроение 5 баллов																				
4 балла																				
3 балла																				
2 балла																				
Пульс (мин)																				
Вес (кг)																				
Желание заниматься («+»; «-»)																				
Сон (час); («+»; «-»)																				

Примечание: показатели 1 – до тренировочного занятия и 2 – после тренировочного занятия определяются в баллах и соединяются линией

Методики, направленные на развитие концентрации и устойчивости внимания, зрительной и моторно-двигательной памяти, помехоустойчивости; навыков самоконтроля, самооценки

Таблица 2 - Задания и упражнения по формированию внимания, двигательной памяти, помехоустойчивости, самоконтроля и саморегуляции

№	Название и содержание задания	Психофункциональная направленность	Организационно - методические указания
	Подготовительная часть **Задания и упражнения по формированию внимания, двигательной памяти, помехоустойчивости**		
1	**Запомни движение**. Занимающиеся на месте или в движении выполняют упражнения для рук и ног со сменой темпа; в движении по залу выполняют упражнения для рук и ног по команде тренера (на 4-8-16 счетов). Когда они запомнят очередность движений, самостоятельно повторяют их в обратном порядке.	На развитие зрительной и моторно-двигательной памяти, на быструю смену движений	Задания и темп движений можно изменять, например: присесть, встать, поднять руки в стороны, выполнить повороты с прыжком на 180°, 360°. Задания на основе танцевальных шагов: выполнять приставные шаги, польки, галоп, вальса, мазурки, танго.
2	**Зеваки.** Занимающиеся идут по кругу друг за другом. По сигналу «Стоп» останавливаются, выполняют четыре хлопка, поворачиваются на 180° и выполняют движение в обратную сторону.	На развитие концентрации внимания и быстроту двигательной реакции	Можно выполнять какие-либо упражнения, исходя из целей и задач занятия.
3	**Волшебное слово.** Занимающиеся двигаются по кругу и повторяют движения только в том случае, если ведущий добавит слово «пожалуйста». Если это слово не произносится, занимающиеся ничего не выполняют, а по-прежнему передвигаются по кругу.	На развитие концентрации и устойчивости внимания	Выполнять упражнения и задания тренера, учителя исходя из целей и задач занятия.

Продолжение Таблицы 2

4	**Запрещенное движение.** Занимающиеся стоя на месте, выполняют упражнения, кроме одного («запрещенного»), заранее оговоренного.	На развитие моторной и зрительной памяти, и соотношения между ними.	Задание может усложняться – (2 вариант) если дополнительно - поднять руки вверх, присесть и т.д.
5	**Лови – бросай, упасть не давай.** Мяч перебрасывается в одном направлении по кругу между стоящими, на расстоянии , По сигналу занимающиеся меняют направление передачи мяча.	На развитие координационных способностей, помехоустойчивости, концентрации внимания	Темп и направление передачи мяча может меняться.
6	**Успейте подхватить.** Занимающиеся стоят в кругу, рассчитавшись по порядку. Ведущий подбрасывает мяч, одновременно называя один из номеров. Вызванный номер должен подхватить мяч. Если ему это удается, он становится ведущим.	На развитие координационных способностей, подвижности нервных процессов, помехоустойчивости.	Выполняется в подготовительной или заключительной части.
7	**Движение по памяти.** Занимающиеся изучают или проходят для запоминания по начерченной зигзагообразной линии. Дается задание - пройти по ней с закрытыми глазами (завязанными), спиной вперед.	На развитие вестибулярного аппарата, двигательной памяти, координационных способностей.	Задание можно проводить как соревнования между игроками и командами. Можно усложнять: например длину и траекторию.
8	**Мяч с переходом.** Игроки стоят в две колонны, расстояние между которыми 3-. В руках у первых в колоннах мяч, который он перебрасывает впередистоящему второй колонны, а сам перебегает в конец своей колонны. Следующие повторяют действие.	На развитие координационных способностей, быстроты реакции, сосредоточенность и внимания.	Данное задание может проводиться в виде эстафеты.

Продолжение Таблицы 2

9	**Дружный хлопок**. Задается определенный темп счета 1, 2, 3 (голосом, хлопками, ударами метронома). Спортсмены, учащиеся продолжают счет про себя до заранее оговоренного числа (10 или 15 …..) и выполняют хлопок в ладоши.	На развитие способности четко распределять движения во времени и пространстве.	Задание можно выполнять с двумя командами поочередно; побеждает команда, выполнившая более согласованный, дружный хлопок.
10	**Точное построение.** Подается сигнал (свисток, хлопок), по которому все расходятся по залу и начинают выполнять заданное упражнение (повороты, подскоки, приседания и т.д.) в течение ранее оговоренного времени (20–30 сек). По истечении времени все должны стать на свое место в первоначальном строю.	На развитие способности распределять движения во времени и пространстве, осознанно воспринимать свои ощущения и точно управлять ими.	Задания, темп выполнения можно усложнять. Выполняется в подготовительной или заключительной части.
11	**Фигура во времени.** Ведущий называет «фигуру» и время (в секундах) ее исполнения. Например, «ласточка» – пять. По этой команде спортсмены, учащиеся должны принять положение «ласточки» - равновесие на одной ноге, и держать его 5 сек, сохраняя правильное положение тела. Не выполнивший одно из указанных требований, получает штрафное очко. Побеждает тот, кто наберет меньше штрафных очков при выполнении всех фигур.	На развитие способности распределять свои движения во времени и пространстве, осознанно воспринимать свои ощущения и точно управлять ими.	Варианты исходных положений – «фигуры»: «ласточка», «низкий старт», «аист», «старт пловца», «натянутый лук» и др. Можно давать задания согласно плана занятия, тренировки.
12	**Поведение тренировок в усложненных ситуациях.** Создание условий повышенных помех. Тренер, учитель предлагается моделировать различные ситуации: включать музыку неожиданно, проводить занятие в зале с занимающимися других видов спорта и др.	На развитие помехоустойчивости, концентрации внимания.	Можно занятия включать в основную часть тренировочного и учебного занятия, при выполнении элементов и композиций.
13	**Полевые тренировки** Каждый занимающийся получает задание от тренера, учителя на снаряде, должен максимально сосредоточиться на выполнении. По команде «начали» все начинают работу. В это время один из них, который не получил задание, подходит к выполняющим и пытается помешать, отвлечь внимание от задания: спрашивает, который час, предлагает пойти отдохнуть, говорит, что пришла мама и хочет с ним поговорить и т. д. Работа длится 5–10 минут. Затем дается команда «стоп».	На развитие помехоустойчивости, концентрации внимания.	Каждый занимающийся по возможности должен находиться в поле зрения тренера, учителя контролирующего результат работы. Варианты помех можно менять, усложнять. В конце данного упражнения необходимо подвести итог, анализ и самоанализ спортсменов, учащихся.

Продолжение Таблицы 2

Для заключительной части занятия Упражнения, направленные на развитие самоконтроля, саморегуляции			
1	**Пульс.** Группа удобно рассаживается на ковре. Предлагается всем участникам сосредоточить свое внимание на определенной части тела (например, на кисти правой руки) и постараться ощутить в ней толчки своего пульса. Как только это удалось, каждый начинает вслух подсчитывать удары. Каждые 2–3 мин. подается команда, «перемещения» источника пульсации из одной части тела в другую. Например: «Левая кисть – правая стопа – лицо» и т.д.	Развивает способность к произвольному напряжению и расслаблению мышц рук, для снятия нервно- мышечного напряжения.	Игру следует повторить 2-3 раза. Вольное время расслабления, дыхание ровное, свободное.
2	**Игра с муравьем.** На пальцы ног залез муравей и бегает по ним. На вдохе с силой потянуть носки на себя, ноги напряженные, прямые. Задержав дыхание, оставить ноги в этом положении, прислушавшись, на каком пальце сидит муравей. На выдохе быстрым снятием напряжения в стопах сбросить муравья. Носки идут вниз и в стороны, ноги расслаблены, отдыхают.	На развитие способности к произвольному напряжению и расслаблению мышц ног.	Игру следует повторить 2-3 раза.
3	**Игра с песком.** Исходное положение «лежа». На вдохе набрать в руки воображаемый песок. Задержав дыхание, сильно сжать пальцы в кулак, удерживая песок в руках. На выдохе постепенно раскрывать пальцы, посыпая песком колени. Стряхните песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить расслабленно руки вдоль тела: отдыхаем.	На развитие способностей к произвольному напряжению и расслаблению мышц рук. Для снижения нервно-мышечного напряжения.	Игру следует повторить 2-3 раза.
4	**Ёж.** Нужно напрячь, к примеру, кисти рук, пальцы стоп ног и т.д. а затем максимально их расслабить. Представьте себе ёжика, который скручивается и раскручивается.	Направлено на «снятие» негативных эмоциональных состояний и поддерживанию бодрого настроения.	Релаксация достигается через напряжение.

Таблица 3 Задания и упражнения для снятия эмоционального и мышечного напряжения

№	Название и содержание задания	Психо-функциональная направленность	Организационно-методические указания
1. Дыхательные техники регуляции и снятия эмоционального напряжения			
1.1.	**«Йоговское дыхание».** И.П.: Сидя или лёжа на спине, глаза закрыты. Дыхание ровное, спокойное Техника дыхания: 4+4+4: 1-4 - вдох, 1-4 – пауза, 1-4 - выдох.	Регуляция и снижение эмоционального напряжения.	Важно представить, как воздух наполняет лёгкие, растекается по телу до кончиков пальцев.
1.2.	**«Медиативное дыхание».** Лёжа на спине. Воздух наполняет живот, и он надувается будто воздушный шарик, затем грудную клетку. А теперь из живота. И вновь делаем вдох и выдох. Первый день делать в своём ритме, а во второй под счёт 1, 2, 3, 4 – 1, 2 – 1, 2, 3, 4 – 1, 2 **Второй день.** Хорошо расслабиться. Мысленно произносить фразы: Я отдыхаю…Мои руки, ноги, тело расслаблены. Мне уютно. Я дышу ровно, спокойно, глубоко. С каждым вдохом я становлюсь уверенней. Я добьюсь успеха и буду здоровой (ым), сильной (ым), красивой (ым). Я хорошо отдохнул(а), с каждым вдохом ко мне возвращаются бодрость, энергия. Я весел(а) и здорова.	Регуляция и снижение эмоционального напряжения.	Дыхание ровное, спокойное, воздух вливается как в «сосуд».

Продолжение Таблицы 3

2. Двигательные техники для регуляции и снятия эмоционального и мышечного напряжения			
2.1.	**«Растяжка» (стрейтч).** Чувство тревоги «живёт» на шее ниже затылка. Надо научиться его снимать. Руки сложить за спиной «замком». Потянуть руки (р.р.), напрягая спину. Расслабить мышцы. Расцепить руки.	Регуляция и снижение эмоционального и нервно-мышечного напряжения, чувства тревоги.	Повторить 4-8-12 раз
2.2.	**«Распальцовка».** И.П.: сидя, руки на коленях. 1-2 - Сильно разогнуть одни лишь запястья и растопырить пальцы обеих рук, а если возможно и ног. Повторить несколько раз.	Снижение волнения, беспокойства и страха.	Повторять 8-16 раз
2.3.	**«Кулак-веер».** И.П.: Сидя, р.р. на коленях, пальцы зафиксированы в кулак. 1-2 - глубоко вдохнуть, 3-4 – сильно разжать пальцы в «веер», выдохнуть и расслабиться.	Расслабление мышц нижней части лица и кистей рук.	Повторять 8-16 раз, выполнять в среднем и быстром темпе.
2.4.	**«Воздушный шарик».** И.П.: Стоя или сидя в кругу. Тренер, преподаватель дает установку: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».	Снижение эмоционального и нервно-мышечного напряжения.	Даются указания, как надувать шарик: 1-4 - вдохнуть и «надувать шарик», 5-8 – выдохнуть. Упражнение повторить 4 -8 раз. Настрой на победу.
2.5.	**«Штанга».** Сейчас вы все спортсмены-тяжелоатлеты. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. И.П.: Сделайте вдох, приседая поднять штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Удерживать 3 сек. Выдохнуть, штангу опустить на пол, отдохните.	Снижение мышечного напряжения, расслабление мышц рук и спины, повышение уверенности.	На полу лежит воображаемая штанга, выполнять 4-8 раз, темп средний.
2.6.	**«Винт».** Попробуйте превратиться в «винт». И.П.: Поставьте пятки и носки вместе. По команде тренера «Начали» поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. «Начали! Стоп!»	Снижение мышечных зажимов в области плечевого пояса.	В среднем и быстром темпе, по музыку.
2.7.	**«Насос и мяч».** И.П.: Стоя в парах. Один («мяч») стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Другой начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего - у мяча поднимается голова, после четвертого - надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Второй выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение.	Расслабление максимального количества мышц тела.	Один - большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Затем спортсмены, учащиеся меняются ролями.

Продолжение Таблицы 3

3. Визуальные техники регуляции и снятия эмоционального напряжения			
3.1.	**«Высокая энергия».** И.П.: Сидя в произвольной позе. В течение 3-х минут необходимо представить яркое ночное небо. Текст: «Выбрать каждому визуально самую яркую звезду. А теперь…проглотите её. Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жаждой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте!»	Снижение общего нервно-мышечного напряжения	Для групп начальной подготовки ведущий читает текст визуализации.
3.2.	**«Борьба с яростными тиграми».** Спортсменам, учащимся дается установка: «Представьте волшебный лес. Поют птицы, шелестит листва, сквозь ветви виден величественный Дворец. Вдруг смолкают птицы, поднимается ветер, по небу бегут тучи, гремит гром. Идти становится труднее. На вашем пути появляется лохматое, огромное, страшное чудовище. Оно не пускает вас. Но вы ловкие, сильные, храбрые, умные, вступаете с ним в бой. Вы деретесь, избегаете его ударов, нападаете на него…Чудовище свирепо, но вы верите в свои силы. Противник слабеет, падает, и издаёт последний стон. Вы победили! Путь свободен. Вся сила чудовища перешла к вам, вы побежали в гору легко и свободно. Из Дворца звучит торжественная музыка, встречающая победителей».	Снижение неуверенности, сомнений. Создание положительного фона, нервно – мышечного напряжения	Для групп младшего школьного возраста, начальной подготовки.

Спасибо за внимание!