

Социально-психологические аспекты занятия спортом юных спортсменов в условиях пандемии

Находкин Василий Васильевич,
заведующий кафедрой возрастной
и педагогической психологии СВФУ,
профессиональный спортивный психолог.

Моб. 8(914) 221-11-36

E-mail: nakhodvasily@mail.ru

Понятия и проблемы ситуации

Физическая культура детей и подростков, занимающихся спортом, как часть человеческой культуры играет важную роль в правильном развитии растущего организма, как в физическом, так и в психическом плане.

Факт.

Карантин, удаленная или дистанционная работа (образование, учебно-тренировочный процесс) в отличие от физической культуры создают серьезные неудобства в спортивной деятельности.

Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Предназначена для поддержания спортивной формы. Также при умеренных физических нагрузках укрепляется иммунитет, который в наше время нужен всем.



Главный вопрос –
поддержание спортивной
формы, задача – не растерять
поставленные цели и
мотивацию к занятиям
спортом.

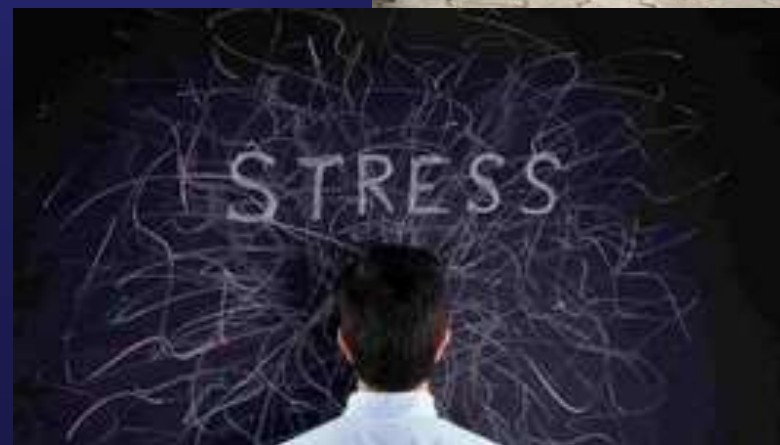
Каким образом
поддерживать форму во
время карантинного или
удаленного бездействия (во
время пандемии)?



Последствия бездействия

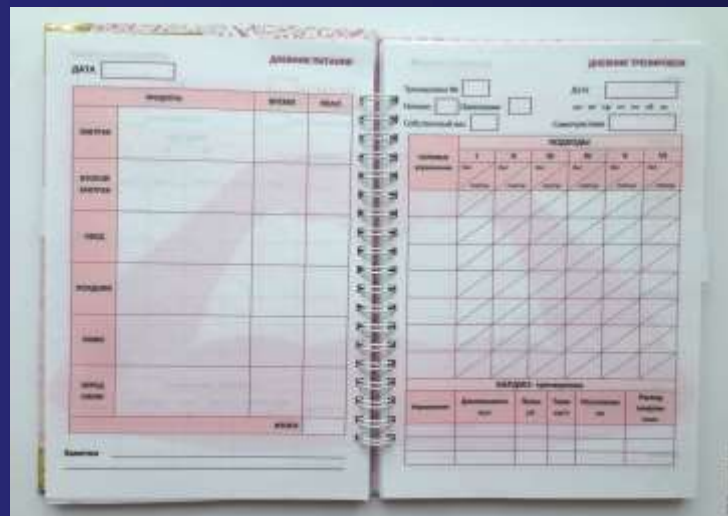
Американские эксперты в области спортивной медицины объясняют: если вы постоянно занимались физической культурой до домашнего заточения, **стоит поддерживать прежний уровень нагрузок, чтобы сохранить выносливость и привычный метаболизм.**

На самом деле: если вы резко перестаете заниматься, вы подвергаетесь быстрому набору веса, потере своей физической формы, а также это сильный удар по вашей сердечно-сосудистой системе.



Практические психологические рекомендации

1. Обучение ведению Дневника спортсмена в произвольной форме. Это вариант контроля и самое главное самоконтроля, а также развития в методическом плане самого юного спортсмена работать над собой. Владения навыками автономного (самостоятельного) занятия избранным видом спорта, способа видеть и планировать собственный учебно-тренировочный процесс. Это задача тренера.



Дневник спортсмена

Совершенно новый уровень и качество спортивной подготовки, развития психологической уверенности и методической грамотности, автономности (самостоятельности), нестандартности тактического мышления и превосходства над соперником, умению принимать решения в экстремальных ситуациях соревновательного характера.



*Систематизация
спортивной подготовки
— залог успешности
многолетней спортивной
карьеры.*

Дневник питания спортсмена

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ (пример)

ФИО _____

неделя _____

ДАТА	ВРЕМЯ	ЗАВТРАК	ВРЕМЯ	ПЕРЕКУС	ВРЕМЯ	ОБЕД	ВРЕМЯ	ПОЛДНИК	ВРЕМЯ	УЖИН
пн 8.02.2016	7:00- 9:00	до тренировки. каша овсяная сыр овсяное печенье (1 шт) бутерброд с сыром зеленый чай До работы. зеленый чай творог	11:30- 12:00	йогурт кефир (1 ст) банан яблоко	12:45- 13:30	мясной суп кефир овощной салат красное мясо (можно черный хлеб) сыр яйцо	16:00- 17:00	творог с медом овощи, фрукты (овсяное печенье) В полдник можно сладкое	19:00- 20:00	рыба с овощами (гречка, рис) кефир сыр Яйцо белое мясо.
вт										
ср										
чт										
пт										
сб										
вс										

Психологические факторы влияния питания на спортивный результат – на работу коры головного мозга, на скорость мыслительных реакций, на психофизиологическое состояние и общую готовность ...

Расширение компетенций в вопросах и факторах влияния спортивной нутрициологии на соревновательный результат: соотношение и совместимость пищи, границы приема.



Практические психологические рекомендации

2. Использование ссылок видео с YouTube и других платформ, как помощь при выполнении: физических, технических действий, упражнений и приемов, а также для поддержания оптимальной мотивации к занятиям спортом.



Практические психологические рекомендации

ЕДИНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

Учет в процессе спортивной тренировки спортсменов

Учет -- одно из важнейших условий эффективного планирования спортивной тренировки. Он дает возможность увидеть результаты проведенной работы, реальность плановых заданий.

Планирование и контроль

Планирование и контроль неотделимы друг от друга. Контроль направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состоянии спортсмена. Он охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им

Принципы планирования тренировок

- Направленность к максимуму достижений.
- Гармоничность развития.
- Обеспечить непрерывность тренировочного процесса.
- Следить за четкой направленностью каждой тренировки.
- Сформулировать личную мотивацию для тренировок. (по каждому направлению)

3. Составление планов (планирования и моделирования) учебно-тренировочных и образовательных занятий с конкретизацией подходов, повторов, соблюдения темпа, интенсивности и объема нагрузок (ООН) и их доступная подача с использованием опять же интернет, ватсап и других ресурсов.

Практические психологические рекомендации



4. В условиях удаленки и дистанта повышается потребность в коммуникации и индивидуального подхода к воспитанникам, от которого можно получить максимальную выгоду, расширить возможности коммуникации с родителями, что является решением второй важной задачи. Задача тренера – сделать из родителей союзников в решении общих целей.

Практические психологические рекомендации

5. Следует обратить внимание в домашних тренировках – базовые упражнения, для выполнения которых, не требуются специальные реквизиты (к таким упражнениям можно отнести отжимания, приседания или различные упражнения на мышцы пресса).

Не стоит смотреть на это, как на что-то совсем примитивное, неинтересное и неэффективное.

Это классика физической культуры и нельзя ее игнорировать. В первую очередь именно данные упражнения являются одними из самых эффективных и незаменимых в ряде видов спорта.



Практические психологические рекомендации

6. Чтения специальной методической литературы по избранному виду спорта, основам тренировки, в том числе разрешение каких-либо психологических ситуаций, связанных со спортивной подготовкой – на подготовительном, предсоревновательном, соревновательном и восстановительном периодах.



Практические психологические рекомендации

7. Обучение средствам и методам психологической регуляции, как базовой подготовки:

- психорегулирующая тренировка (ПРТ);
- психомышечной тренировки (ПМТ);
- идеомоторной тренировки;
- психотехникам ауторенинга, гетеротренинга;
- основам самовнушения и самоубеждения, самонастройки, самоприказов;
- выбора оптимальных методов расслабления и восстановления, выработки нервно-психической энергии;
- подбор музыки для мобилизации и расслабления (музыкотерапия);
- управления сознанием и самоконтроля действий в экстремальных ситуациях соревнования и др.

Современные реалии и требования детско-юношеского спорта и спорта высших достижений — психологическая подготовка тренера.

Практические психологические рекомендации

8. Методики и психотехники использования **дыхательной гимнастики**, как благоприятного фактора для повышения аэробной подготовки спортсмена (компенсации физической активности, бега, ходьбы), а также поддержания и укрепления иммунитета растущего организма юных спортсменов.



Практические психологические рекомендации

9. Нестандартное решение, абстрактное мышление, принятие решения и действие тренера по принципу: «Удивить, значить победить!».

Этот девиз использовался известными личностями, полководцами, политиками, спортсменами, актуален и в наши дни.

Пандемия и прочее – время и бремя сильных, решительных, автономных людей. Дерзайте!



Заключение

Ситуацию удаленной или дистанционной работы нужно **максимально использовать в других аспектах занятий** – теоретические, методические, психологические, вопросах спортивного питания и гигиены питания и других видах познания и реализации и самореализации юных спортсменов.

Нужно переключить внимание юных спортсменов в другую деятельность в рамках избранного вида спорта.

Итак, коронавирус не является поводом забрасывать тренировки или в очередной раз отложить спортивные начинания на лучшие времена.

Большое количество внезапно появившегося свободного времени – **отличная возможность усилить спортивные занятия и поддержать свой иммунитет в такое непростое для него время.**

При наличии небольшой суммы денег, появляется замечательная возможность сделать тренировки более комфортными и эффективными благодаря покупке некоторого дополнительного инвентаря по возможности.

Динамика ЧСС на тренировочном занятии с сопряжением психологической подготовки

