

**муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа» г. Вязьмы Смоленской области**

технология «Педагогика успеха»

составитель:
Козлова Зинаида Ивановна,
старший инструктор-методист
МБУ ДО «СШ» г. Вязьмы

Создание эмоционально благоприятной атмосферы урока (внеурочного занятия) и создание положительной мотивационной среды урока – это залог успешного проведения занятия.

Предлагается система реализации «педагогика успеха», которая основывается на психической подготовке спортсмена.

Психическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Общая психическая подготовка	Психическая подготовка к конкретному соревнованию
Предполагает обучение спортсмена универсальным приёмам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Предполагает обучение приёмам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей.	Предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определённого эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности её достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию.

Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.). Такая подготовка непосредственно включается в учебно-

тренировочную деятельность спортсмена или проводится в виде специально организованных мероприятий.

- В повседневном учебно-тренировочном процессе психическая подготовка как бы включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую), хотя имеет свои цели и задачи. Если цель психической подготовки – реализация потенциальных возможностей данного спортсмена, обеспечивающих эффективную деятельность, то многообразие частных задач (формирование мотивационных установок, воспитание волевых качеств, совершенствование двигательных навыков, развитие интеллекта, достижение психической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам) приводит к тому, что любое тренировочное средство в той или иной мере способствует решению задач психической подготовки.
- О специальных методах психической подготовки в повседневной тренировке можно говорить в тех случаях, когда возникает необходимость предупредить, или, если это не удалось сделать, снизить психическое перенапряжение как следствие чрезмерных тренировочных нагрузок.

В том случае, когда психическая подготовка проводится в период, непосредственно предшествующий ответственному соревнованию, на первый план выдвигается формирование готовности к высоко эффективной деятельности в нужный момент. Отсюда – такие частные задачи, как

- ориентация на социальные ценности,
- формирование у спортсмена или команды психических «внутренних опор»,
- преодоление «барьеров»,
- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы,
- форсированная оптимизация «сильных» сторон психической подготовленности спортсмена,
- установка и программа действий и т.д.

На этом этапе особую психическую нагрузку несут также влияние окружения, состояние места занятий и восстановления, работа средств массовой информации, внимание и поведение любителей спорта.

Содержание психической подготовки, её построение, средства и методы определяются спецификой вида спорта. В них больше различного, чем общего. Мало что можно сказать о психической подготовке спортсмена вообще, но очень много – лыжника, биатлониста, футболиста, легкоатлета и т.д.

Таким образом, психической подготовкой спортсмена (команды) называется процесс усиления его (её) потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Построение психической подготовки связано с использованием определённых принципов (по методике Альберта Родионова):

- принцип сознательности (нельзя насаждать...);
- принцип систематичности (работа по плану и преемственность);
- принцип всесторонности (направленность личности спортсмена, его нейродинамический статус, психомоторику, интеллект);
- принцип индивидуализации (всестороннее знание особенностей спортсмена).