

**РЕКОМЕНДАЦИИ по оптимизации соревновательной эмоциональной устойчивости юных спортсменов**  
**МБУ ДО ДЮСШ № 9**  
**педагог-психолог Д.Г. Чавчавадзе**

Для оптимизации соревновательной эмоциональной устойчивости юных спортсменов необходимо учитывать особенности эмоциональной сферы спортсменов. Большую роль в регуляции собственной спортивной деятельности играет иерархия мотивов занятий спортом. Доминирующий мотив определяет способность к регуляции эмоциональной устойчивости в спортивной деятельности. Для оптимизации соревновательной эмоциональной устойчивости нами были разработаны следующие рекомендации:

1. спортивному психологу проводить диагностику мотивационной сферы юных спортсменов для выявления доминирующих мотивов занятий спортом при помощи психологического диагностического инструментария;

2. на основе диагностики проводить мотивационные тренинги с юными спортсменами, у которых доминирующими являются мотивы, связанные в большей степени с эмоциональной и познавательной сферой личности. Например, мотив эмоционального удовольствия, социально-эмоциональный мотив, спортивно-познавательный мотив, мотив подготовки к профессиональной деятельности. Тренинги позволят построить перспективный план юных спортсменов занятий спортом, продемонстрируют другие возможные плюсы в спортивной деятельности;

3. работа по повышению мотивации должна проводиться непрерывно. Так можно выделить набор необходимых действий по повышению мотивации, которые должны осуществляться либо тренером, либо спортивным психологом в команде для достижения наилучшего эффекта. Выделяют следующие этапы тренерской деятельности по работе с мотивационной сферой спортсменов [7,с.58]:

1. Первичное выявление мотивации спортсмена.
2. Формирование или корректировка мотивации спортсмена.
3. Мониторинг мотивации спортсмена.

#### 4. Поддержание мотивации спортсмена.

В самом начале работы тренера с командой необходимо выявить мотивацию каждого из спортсменов. Особенно в детской спортивной команде первоначальная мотивация всех спортсменов может быть различной, могут не совпадать цели, могут быть разные амбиции и тяга к победам. В ситуации разной мотивации очень сложно организовать команды и заставить ее двигаться синхронно к единой цели. Именно для этого спортивный психолог в самом начале с помощью различных методик должен исследовать каждого члена команды. Может быть использовано: тестирование, личные беседы, наблюдение за поведением спортсмена, беседы с его родителями (относится к детской спортивной команде), беседы с другими спортсменами.

В результате тестирования спортивный психолог вместе с тренером увидит ситуацию с мотивацией в команде и сможет выработать ряд действий направленных на формирование необходимой мотивации каждого из спортсменов. С этого момента начнется второй этап работы над мотивацией команды – этап формирования или корректировки мотивации.

На этом этапе тренеру необходимо сформировать или скорректировать у каждого члена команды [7,с.71]:

- Потребности в достижении успеха;
- Общекомандные цели;
- Интерес к спорту и к игре;
- Прочие составляющие мотивационной сферы.

Не следует удивляться возможным изменениям в мотивации спортсмена от сезона к сезону и даже в недельном цикле. Новые события, люди и новый жизненный опыт могут повлиять на отношение спортсмена к команде, тренеру и занятиям спортом. Так что тренеру необходимо постоянно следить за состоянием мотивации спортсменов, особенно в период соревнований. Отслеживание мотивации спортсменов может проходить с использованием всех методик, перечисленных для первоначального выявления мотивации, а поддержание мотивации требует постоянного влияния на потребности

спортсмена, корректировки целей, влияния на интерес и другие составляющие мотивационной сферы.

#### 4. Практические рекомендации для тренеров:

- Обращайте внимание на правильное выполнение деталей задания и не скупитесь на похвалу и поощрения. Чаще хвалите молодых спортсменов. Используйте такие подбадривания и поощрения, как похлопывание по спине и дружеская улыбка.
- Хвалите детей искренне. Неискренняя похвала или поощрение - неэффективны. Если вы говорите, что молодой спортсмен сделал все правильно, когда он сам знает, что это не так, это «говорит» ему о том, что вы просто хотите его успокоить. Неискренность уничтожает доверие к тренеру. Признавайте неудачное выступление своего подопечного (например, обнимите его и скажите: «Да, это действительно трудная ситуация»), вместе с тем подбадривая его («В следующий раз у тебя все получится»).
- Выработывайте реальные требования, соответствующие возрасту ребенка и уровню его способностей. Они позволяют тренеру обеспечить искреннее подбадривание. Нельзя ожидать от 11-летнего спортсмена того, что можно ожидать от 16-летнего.
- Поощряйте усилия в такой же степени, как и результат. Легко демонстрировать хорошее отношение, когда все идет хорошо. К сожалению, спортсмены не всегда выигрывают и не всегда демонстрируют хорошую игру. Однако, если молодой спортсмен полностью выложился, чего еще от него можно требовать.
- Обращайте внимание на усвоение и отработку умений и навыков. Молодые спортсмены должны видеть улучшение своих физических качеств. Используйте разнообразные виды физической активности и разнообразные упражнения. Ваши инструкции должны быть простыми и лаконичными. Широко используйте демонстрацию различных элементов под разными

углами. Обеспечивайте максимальное использование тренировочных средств.

- Видоизменяйте виды деятельности. Главная цель состоит в том, чтобы дети испытывали успех. Приводите физическую активность в соответствии с потребностями ребенка, а не наоборот.
- Поощряйте правильное выполнение действий, а не просто результат. Типичная ошибка тренеров молодых спортсменов состоит в том, что они поощряют результат выполнения действия, даже если само действие было выполнено неправильно. Очень важно поощрять и стимулировать правильные технические действия независимо от результата.
- Обеспечьте окружающие условия, которые бы снижали страх перед изучением новых элементов. Ошибки - естественная составная часть процесса усвоения.
- Вдохновляйте детей в гимнастическом зале, плавательном бассейне, на игровой площадке. Они хорошо реагируют на положительную, стимулирующую атмосферу. Улыбайтесь, взаимодействуйте и прислушивайтесь!

## – СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения // Вопросы психологии. 1989. № 4;
2. Аболин Л.М. Возрастные и квалификационные различия в соотношениях факторов эмоциональной устойчивости спортсменов // Теория и практика физической культуры. - 1976. - № 8. - С. 14-17.
3. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. - СПб.: Питер, 2002
4. Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. вузов / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогунев. - М.: Академия, 2009. - 256 с. - (Высшее профессиональное образование)
5. Грицаенко М.В. Оптимизация соревновательной эмоциональной устойчивости юных спортсменов (на примере стрелкового спорта. Автореф. дисс.канд.наук М., 2002
6. Гуськов С.И., Линец М.М., Платонов В.Н., Юшко Б.Н. Профессиональный спорт. - Киев: Олимпийская литература. 2000
7. Столяров В.И. Социология физической культуры и спорта. - ФиС. 2005
8. Тарас А.Е. Психология спорта: Хрестоматия. - М. АСТ, 2007