

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа по лыжным гонкам»

Методическая разработка на тему:

«Организация тренировочного

процесса лыжников с

психологической точки зрения»



Выполнила
тренер-преподаватель
Жмаева Л.В.

г. Котовск

2022 год

Введение.

Занятие лыжным спортом является важным средством физического воспитания и спорта, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий. Лыжные гонки или передвижение на лыжах, с одной стороны, выступают как фактор активного отдыха и повышения общей работоспособности, способствующий улучшению состояния здоровья, с другой стороны, как фактор развития функциональных возможностей и уровня физических качеств, расширения диапазона двигательных навыков и умений и повышения устойчивости организма человека к психическому стрессу и умственному перенапряжению.

За последние десятилетие наука о спорте, в том числе и теория, и методика лыжного спорта, развивается быстрыми темпами. Если раньше она в основном занимала объяснительную функцию и мало помогала практике, то в настоящее время её роль существенно изменилась. Спортивные соревнования в настоящее время – это уже не просто индивидуальные поединки и не только соревнование команд, это, прежде всего демонстрация силы и умения спортсмена, высоко тактического мышления его преподавателя-тренера. Чем выше уровень знаний у преподавателя-тренера, тем эффективней организована непосредственная физическая и спортивная подготовка. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами – один из самых доступных и массовых видов физической культуры.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересечённой местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности. Прогулки и походы на лыжах в красивой лесистой и разнообразной по рельефу местности доставляют большое удовольствие и эстетическое наслаждение, улучшают общее и эмоциональное состояние организма.

Исключительно велико и воспитательное значение передвижения на лыжах. Во всех видах занятий на лыжах – на уроках, на тренировках, на соревнованиях или просто на прогулках – успешно воспитываются морально – волевые качества: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей, что особенно важно в подготовке юношей к службе в рядах Вооруженных Сил РФ. Лыжи имеют большое прикладное значение в быту и на различных работах в условиях длительной и снежной зимы в северных и восточных районах страны, где используются охотниками, геологами, связистами, лесниками. Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников и молодежи. Особенно привлекают спуски со склонов различной крутизны.

Занятие на лыжах имеют образовательное значение. В ходе занятий лыжники приобретают новые знания, умения и навыки, связанные с лыжным спортом, а именно теорию лыжного спорта, закономерности подготовки, гигиену занятий физическими упражнениями и т.д.

Общие основы спортивной подготовки

Спортивная подготовка включает в себя следующие виды (стороны) подготовки: физическую, функциональную, техническую, тактическую и психологическую. Каждый из этих видов спортивной подготовки имеет свои конкретные задачи, средства и методы решения этих задач, а также определенную систему контроля. Спортивная подготовка спортсмена осуществляется средствами спортивной тренировки, т.е. выполнением спортивных упражнений, предназначенных для совершенствования перечисленных видов подготовки. С каждым годом наши познания в области спортивной тренировки расширяются. Глубже познаются специфические особенности того или иного вида подготовки, их взаимосвязь между собой.

В настоящее время мы уже можем говорить о том, что спортивная тренировка - это управляемый по педагогическим и биологическим законам процесс сбалансированного совершенствования основных сторон подготовки, направленный на достижение наиболее высоких спортивных показателей. Почему приходится говорить о сбалансированном совершенствовании подготовки спортсмена? Известно, что каждый вид спорта требует определенного уровня развития физических и психических качеств, тактико-технического мастерства. Например, штангисту необходимо развивать силу и это является главным и особенным в его тренировке. Лыжнику-гонщику также требуется сила, но её уровень развития будет иным, чем у штангиста.

Аналогично можно говорить и о выносливости: для лыжника-гонщика выносливость является главным качеством, а для штангиста второстепенным. Таким образом, уровень сбалансированной спортивной подготовки должен быть для каждого вида спорта своим. Оптимальность построения непрерывного, целенаправленного, учебно-тренировочного процесса определяется рамками биологических законов адаптации. Нарушение оптимизации учебно-тренировочного процесса приводит к адаптации или к пере адаптации биологических систем организма, обеспечивающих достижение спортивно-технического результата. Критерием оптимальности управления тренировочным процессом являются параметры текущего функционирования биологических систем организма спортсмена, а также показатели тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивно-технические результаты.

Состояние спортсмена – это характеристика деятельности спортсмена, которая определяется максимально возможным набором признаков, зарегистрированных в данный момент. Состояние спортсмена в условиях покоя определяется показателями функционирования его биологических систем в условиях основного обмена – утром натощак после сна, или в период бодрствования, перед тренировкой. Текущее состояние спортсмена определяется показателями систем его организма в течение одного или нескольких дней с целью оценки процесса восстановления организма. Состояние работоспособности организма спортсмена на конкретном этапе спортивной подготовки определяет его готовность, т.е. способность, к реализации своих потенциальных возможностей как спортсмена. Текущая готовность спортсмена характеризуется его готовностью к выполнению основного соревновательного упражнения. Условно можно выделить физическую, техническую, функциональную, психологическую, а также тактическую готовность.

Вообще подготовленность спортсмена – это уровень его тренированности, который определяется достижениями в задаваемом упражнении или другом испытании. Необходимо четко определить максимальный уровень подготовленности или развития того или иного качества спортсмена, т.е. соревновательную и тренировочную подготовленность. Таким образом, подготовленность спортсмена – это комплексная характеристика его готовности, предназначенной для демонстрации максимально возможного спортивно-технического результата на данное время.

Подготовка спортсмена – это уровень развития систем организма, физических качеств, технико-тактического мастерства и психологической выдержки. В спортивной педагогике в настоящее время выделяют уровень развития максимальных возможностей (функций, качеств) спортсмена, соревновательные показатели, а также параметры двигательной деятельности в тренировочных условиях при нагрузках, имеющих развивающий характер. Модельные характеристики спортсмена дают представления о его максимальных и соревновательных показателях подготовленности, на основании которых возможны определенные спортивно-технические достижения. Кроме того, возможны этапные модельные характеристики. Ими являются прогнозируемые модельные показатели, соответствующие отдельным этапам спортивной подготовки.

Физические упражнения, посредством которых решаются задачи спортивной подготовки, называются средствами спортивной тренировки. Эти средства можно разделить на специальные и общие. По форме они могут быть сгруппированы в циклические и ациклические. Любое тренировочное упражнение может быть, как средством тренировочного процесса, так и средством контроля, позволяющим оценивать уровень развития того или иного физического качества спортсмена. Выполняя одно и то же упражнение, но различными методами спортивной тренировки, можно развивать любые физические качества, например быстроту, силу, общую выносливость и др.

Суммарное воздействие тренировочных упражнений на организм спортсмена создает тренировочную нагрузку, которая может быть охарактеризована внешними и внутренними признаками. Внешние признаки – объем и качество выполняемой работы; внутренние – медико-биологические изменения в системах организма, происходящие непосредственно во время нагрузки и после её окончания. По этим изменениям можно судить о возможностях спортсмена, о его способностях к конкретной нагрузке. Тренировочная нагрузка может развивать, поддерживать или восстанавливать то или иное физическое качество спортсмена. Тренирующий эффект – это потенциальные возможности любой нагрузки, способные вызвать оптимальную приспособленную реакцию организма.

Тренирующий эффект нагрузки определяется вполне реальными объективными показателями, на развитие которых была направлена та или иная нагрузка. Тренировочные нагрузки, так же как и другие воздействия (например, физиологические, фармакологические, физиотерапевтические), являются управляющими воздействиями при адаптации организма. Физическая подготовка определяет уровень развития физических качеств спортсмена. Она специфична для каждого вида спорта. Так, для лыжных гонок ведущим физическим качеством является выносливость и все её компоненты: силовая, скоростная, скоростно-силовая.

Функциональная подготовка – это уровень развития систем организма спортсмена, обеспечивающий реализацию двигательного потенциала в спортивный результат.

Психологическая подготовка – это уровень развития психических качеств спортсмена. Общие и специальные психические качества в полной мере проявляются во время соревновательной борьбы. Тактическая подготовка – умение спортсмена не только развивать, но и реализовывать свои физические, функциональные, технические и психологические возможности в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка

Каждое спортивное упражнение протекает на фоне определенного психического состояния спортсмена, целенаправленно или стихийно формирует те или иные его психические качества.

Спортивная деятельность – это всегда специальная деятельность в конкретном виде спорта. В зависимости от специфики спортивной деятельности развиваются те или иные спортивные качества. Лыжные гонки развивают преимущественно психическую выносливость, целеустремленность, самостоятельность в постановке и реализации целей, способность к самостоятельным решениям, воспитывающим силу воли. Таким образом, определенная спортивная деятельность приводит к образованию сопряженных физических, функциональных и психических качеств, к оформлению определенной структуры личности. Определенные психические качества, которые проявляет спортсмен в специальных видах спорт, носят специфический характер.

Например, решительность спортсмена в прыжках на лыжах с трамплина и биатлониста или гонщика не однозначна и проявляется в зависимости от этих видов спорта. Поэтому психологическая подготовка спортсмена должна быть направлена на воспитание у спортсмена конкретных психических качеств. Всё многообразие психических качеств можно разделить на общие, присущие любому виду деятельности человека и на специальные. К общим психическим качествам можно отнести такие качества, которые характеризуют человека как социальную личность, и группу качеств, определяющих оптимальное психическое состояние человека. Конечно, это не охватывает всего того, чему призвана служить психологическая подготовка спортсмена.

Например, морально-волевые качества спортсмена складываются из целеустремленности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, а также выдержки и самообладания. Структура каждого волевого качества взаимосвязана и взаимообусловлена со всеми остальными компонентами общих и специальных психических качеств. Педагог должен, четко зная не только какие психические качества необходимо развивать у спортсмена, но и конкретно уметь определить средства и методы их развития. Все используемые средства психологической подготовки можно разделить на две основные группы: вербальные (словесные) и комплексные. Вербальные средства - это лекции, беседы, доклады; идеомоторная аутогенная и психорегулирующая тренировки.

Комплексные средства психологической подготовки – это различные спортивные упражнения (на тренажерах и других технических приспособлениях), физиотерапевтические средства и специальные психолого-педагогические упражнения. Методы психологической подготовки разделяются на сопряженные и специальные методы психологической подготовки. Первые – это общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования тренировочных нагрузок (соревновательной и тренировочной деятельности) и методы профилактики. Специальными методами психологической

подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений и методы внушений и убеждений. Из указанного выше следует, что все средства и методы решения психологической подготовки имеют органическую взаимосвязь между собой, а также со средствами и методами остальных сторон подготовки спортсмена.

Контроль за уровнем развития психологических качеств у спортсмена можно разделить на два вида: психологическая оценка личности и оценка психических явлений. Психологическую оценку личности можно осуществлять путем определения психических свойств и направленности психических процессов. Для оценки психических свойств спортсмена необходимо иметь информацию о его идейных, нравственных и морально-волевых качествах, о психических способностях, темпераменте и о характере личности спортсмена. При оценке направленности психических процессов спортсмена необходимо знать его мировоззрение, потребности и интересы, а также некоторые другие качества спортсмена. Психические явления оцениваются посредством изучения психических мобилизованности и эмоционального возбуждения.

Оценка психических состояний спортсмена и его психических процессов. Сюда входит оценка готовности в соревновательной борьбе, надежность, уверенности, процессов осуществляется путем сбора объективной информации о познавательных (интеллектуальных) и сенсомоторных процессах, о волевых усилиях и о данных эмоциональной сферы. На психологическую подготовку существенным образом влияют так называемые внутренние факторы, моральные социально-психологические и эмоционально-субъективные факторы (внутренние помехи).

Основные внутренние факторы, влияющие на психологическую подготовку спортсмена. Планирование психологической подготовки начинается с разработки модели “идеального спортсмена”, т.е. с конкретных представлений того, к чему нужно стремиться. С целью создания модели, с наибольшей полнотой психических качеств, разрабатываются и детализируются качества личности спортсмена, психические состояния и процессы; качества, характеризующие готовность к соревновательной деятельности и умения использовать эти качества в процессе соревнования, а также различные психические качества, способствующие восстановлению организма. Затем разработанная модель “идеального спортсмена-лыжника” сравнивается с характеристикой данного спортсмена. Только после такого сравнения преподаватель получает возможность более правильно судить, какие качества у этого спортсмена в основном развиты, а какие требуют своего дальнейшего совершенствования.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определённого результата в процессе учебного занятия и на соревнованиях. Рост спортивных результатов в значительной степени зависит от внутреннего настроя самого спортсмена, от его отношения к поставленной цели. Все действия человека имеют своё начало в определенных мотивах, направленных на достижение конкретных целей. Поэтому эти мотивы необходимо понимать как внутреннее побуждение человека к действию, а мотивацию как совокупность отдельных мотивов человека в их взаимной структуре, силе и направленности. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий и главным образом влияют на его поведение в обстановке предельных физических нагрузок.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Их стабильность определяется характеристикой количественных и качественных черт. К количественным чертам принадлежат степень развития мотивов, их устойчивость в экстремальных условиях. Качество мотиваций проявляется прежде всего в том, какой удельный вес принадлежит мотивам, выражающим общественное значение спортивных занятий определенной личности.

Формирование личности в обществе – это наряду с другими сторонами, процесс воспитания высоких моральных качеств человека, создание и укрепление его мотивов. Поэтому развитие у спортсмена мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы и в конечном итоге являющихся решающим фактором при формировании характера спортсмена. Воспитательная работа в течении всего учебно-тренировочного процесса должна быть построена таким образом, чтобы каждый спортсмен глубоко осознавал требования, которые к нему предъявляются, сознательно понимал, почему бывает так необходимо выполнить то или иное задание или требование преподавателя. Развитие мотивов у спортсменов зависит от овладения нормами поведения, знания и понимания их (познавательный аспект), от признания важности этих норм поведения (аспект отношения), от желания их выполнить и признать действительными для собственного поведения (аспект мотивации), а также от умения выполнять их (аспект способности). Цель, которую преподаватель ставит перед спортсменом; должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и предпосылок к достижению результатов.

Только при глубоком убеждении в том, что у него есть все достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании его важности у спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за её достижение. Преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели и так строить занятие, чтобы в процессе его как можно лучше оттачивалось мастерство спортсмена, повышались результаты его спортивной подготовки постепенно приближаясь к заданной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию преподавателя о достигнутых успехах спортсмена, о том, что ему еще осталось сделать для того, чтобы результат намеченный программой был достигнут. Для определения ведущих психических качеств, которые необходимо развивать у спортсмена, существуют информативные методы их оценки. Современная практика предлагает оценку следующих психических качеств спортсмена: психическую выносливость, эмоциональную устойчивость, интенсивность внимания и её переключаемость, мышечно-двигательную чувствительность и способность к координации движений.

Психическая выносливость является комплексным качеством человека, состоящим из ряда более простых психических качеств, включая упомянутые ранее особенности внимания, восприятия и эмоциональной устойчивости психическая выносливость спортсмена может быть определена по его отношению к переносимости конкретного занятия или соревнования, а также для целого периода учебно-тренировочной работы или цикла соревнований. Сравнение этих показателей, полученных до и после применения нагрузки (или цикла нагрузок), будет характеризовать психическую выносливость спортсмена. Наиболее оптимальным для контроля за данным показателем является комплексное обследование спортсмена с одновременным применением всех перечисленных ниже методов тестирования

проверка интенсивности, устойчивости, переключаемости внимания, функционального состояния кинестетического анализатора и эмоциональной устойчивости.

Заключение Достижения наших лыжников показывают, что российская школа лыжного спорта является ведущей в мире, а её лучшие воспитанники – сильнейшие лыжники. Этому не мало способствовала правильная организация учебно-тренировочного процесса, преемственность в подготовке по возрастным группам, улучшение методов тренировочного процесса и в целом всей системы подготовки наших спортсменов – лыжников.

Список используемой литературы

1. Бутин И.М. “Лыжный спорт ”
2. Манжосов , Маркин “ Лыжный спорт ”
3. Евстафьев, Котокин “ Лыжный спорт ”