

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Меридиан»
городского округа Самара
(МБУ ДО «ЦДО «Меридиан» г.о. Самара)

Конкурсная работа

**«Психологическая подготовка юных спортсменов
к соревнованиям и сдаче нормативов ВФСК ГТО»**
(методическая разработка для тренеров, педагогов, родителей)

Автор:
Кириленко Людмила Михайловна
методист

Самара, 2025г.

Целевая аудитория: Юные спортсмены 7-17 лет, их тренеры, учителя физкультуры, родители.

Цель: Сформировать у юных спортсменов практические навыки психологической саморегуляции для управления своим состоянием перед и во время испытаний, понимая их физиологическую основу.

Задачи:

1. **Образовательная:** Объяснить простым языком связь между мыслями, эмоциями и телесными реакциями (дрожь, учащенное сердцебиение, зажимы).
2. **Практическая:** Обучить конкретным техникам («инструментам в рюкзаке») для снижения тревоги, концентрации внимания и мобилизации сил.
3. **Мотивационная:** Создать позитивный и уверенный настрой, сместив фокус с «страха оценки» на «радость от вызова и личного роста».

Теоретический блок (для объяснения детям)

Ключевая идея: «Твое тело слушается твоих мыслей и дыхания».

Что происходит в организме перед стартом (физиология стресса)?

1. **Мозг** («главный компьютер») видит ситуацию как вызов/опасность.
2. **Гипофиз и надпочечники** выделяют гормоны **адреналин и кортизол**.
3. **Тело реагирует:** учащается пульс и дыхание, напрягаются мышцы, повышается потоотделение, обостряется внимание.
Это нормально! Это древняя система «Бей или Беги», которая мобилизует ресурсы.

Проблема: Если волнение слишком сильное, эта энергия не идет в действие, а превращается в **панику, скованность и быструю усталость**.

Решение: Мы можем «перенастроить» мозг и тело с помощью простых техник, чтобы использовать эту энергию себе на пользу.

Практический блок: «Инструменты чемпиона»

ИНСТРУМЕНТ 1:

ДЫХАНИЕ – КНОПКА «СТОП-ПАНИКА»

- **Физиология:** Глубокое медленное дыхание через нос активирует **парасимпатическую нервную систему** – систему «отдыха и восстановления». Оно снижает частоту сердечных сокращений и дает сигнал мозгу: «Все под контролем, опасности нет».
- **Техника «5-2-7» (для моментальной регуляции за 2 минуты до старта):**
 1. Сядь или встань прямо.
 2. **Вдох** через нос на 5 счетов (1...2...3...4...5).
 3. **Задержка дыхания** на 2 счета.
 4. **Медленный выдох** через рот (как будто дуешь на свечу) на 7 счетов.

5. Повтори 3-5 раз.

- **Что говорит себе спортсмен:** «Я управляю своим дыханием, я управляю своим телом».

ИНСТРУМЕНТ 2:

РИТУАЛЫ И ФОКУС НА ПРОЦЕССЕ, А НЕ НА РЕЗУЛЬТАТЕ

- **Физиология:** Ритуалы (определенная последовательность действий) создают ощущение предсказуемости и контроля, что снижает уровень кортизола. Фокус на технике выполнения переключает активность мозга с эмоциональных центров (миндалина) на двигательные и логические.
- **Техника:**
 1. **Создай свой «ритуал удачи»:** например, определенная последовательность разминки, завязывание шнурков особым способом, мысленная фраза.
 2. **Сформулируй процессуальную цель:** вместо «Я должен прыгнуть на золотой значок» → «Я сконцентрируюсь на мощном толчке ногой и взмахе руками. Моя цель – идеальная техника».
- **Что говорит себе спортсмен:** «Я делаю то, что умею. Шаг за шагом».

ИНСТРУМЕНТ 3:

ЯКОРЕНИЕ ПОЗИТИВНОГО СОСТОЯНИЯ (для подготовки за несколько дней)

- **Физиология:** С помощью образов и воспоминаний мы можем сознательно вызывать нейрохимические реакции, связанные с уверенностью и радостью (выброс эндорфинов, дофамина).
- **Техника «Фильм о победе»:**
 1. Вспомни момент, когда ты чувствовал себя сильным, уверенным, радостным (не обязательно в спорте).
 2. Ярко представь его в деталях: что видел, слышал, чувствовал в теле.
 3. В пик этого ощущения **сожми кулак** или дотронься до запястья (это «якорь»).
 4. Повтори несколько раз. Перед стартом **активируй якорь** (сожми кулак), чтобы быстро вернуть нужное состояние.
- **Что говорит себе спортсмен:** «Во мне уже есть сила и уверенность. Я просто включаю их».

ИНСТРУМЕНТ 4:

КОНТРОЛЬ ВНУТРЕННЕГО ДИАЛОГА

- **Физиология:** Негативные мысли («Я не смогу») усиливают выброс стрессовых гормонов. Позитивные и поддерживающие утверждения помогают поддерживать оптимальный уровень возбуждения.
- **Техника «Стоп-слово и девиз»:**
 1. Договорись с собой, что при появлении панической мысли ты говоришь мысленно «**Стоп!**» или «Дальше!».

2. **Замени ее на короткий «девиз»:** «Я сильный», «Я готов», «Дыши и действуй», «Мое тело слушается меня».

- **Что говорит себе спортсмен:** «Мои мысли – мои помощники».

Практические рекомендации для тренеров и родителей

За 1-2 недели до испытаний:

- **Моделируйте условия:** Проводите контрольные прикидки в формате, максимально приближенном к реальному (стартовый протокол, судьи, форма).
- **Тренируйте техники:** Включайте дыхательные упражнения и элементы визуализации в конце каждой тренировки как навык.

За 1-2 дня:

- **Снизьте нагрузку:** Важен отдых и восстановление.
- **Обсудите тактику и процессуальные цели:** «Что будешь делать, если...?».
- **Создайте спокойную, поддерживающую атмосферу.** Избегайте фраз: «Ты должен выиграть», «Не подведи». Вместо этого: «Мы верим в тебя», «Покажи все, чему научился», «Главное – твоя старательность и правильная техника».

В день испытаний:

1. **Утро:** Спокойный, привычный завтрак. Позитивный настрой.
2. **За 1-2 часа:** Спокойная разминка, общение с позитивно настроенными людьми.
3. **За 15-30 минут:** Уйти в «свой пузырь». Выполнить дыхательную технику, активировать «якорь», проговорить «девиз», сфокусироваться на процессе.
4. **После выступления:** Независимо от результата – **поддержка и анализ процесса.** «Что получилось отлично? Что можно улучшить в следующий раз?». Отделяйте личность от результата.

Итог для юного спортсмена:

У тебя есть не только сильные мышцы, но и мощный мозг, который может ими управлять. Волнение – это твой источник энергии. Научись направлять его с помощью дыхания, правильных мыслей и фокуса на действии. **ГТО и соревнования – это не экзамен, а праздник возможностей твоего тела и духа!**

Девиз: «Не бойся волноваться – учись этим управлять!»

Приложения (можно разработать отдельно):

1. Памятка-инфографика «5 шагов к уверенному старту».
2. Карточки с техниками дыхания для раздачи.
3. Примеры процессуальных целей для каждого норматива ГТО (например, для бега: «быстрый старт, ровное дыхание на дистанции, мощный финиш»).

Эта разработка носит практический характер и может быть использована для проведения бесед, мастер-классов или размещена в виде памяток в спортивных залах и раздевалках.

Пусть каждый старт будет уверенным, а каждый результат — поводом для гордости!