

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Частихина Екатерина Викторовна

Ключевые слова: спортивное ориентирование, свойства личности, психологические навыки, подготовка детей, мотивация.

О необходимости физического воспитания дошкольников известно давно, ведь именно в недооценке средств физической культуры кроется одна из причин заболеваемости и плохой физической подготовленности детей.

Ориентирование представляет собой пример вида спорта, в котором рациональное планирование как физической, так и психологической нагрузки совместно определяет конечный результат. Психическая нагрузка, которая в ориентировании связана с необходимостью сосредоточения внимания и мышления при выполнении технических действий, оказывает воздействие на главную интегрирующую деятельность - ориентировочный бег. Возможные негативные психофизиологические воздействия, оказывающие влияние на результат соревновательной деятельности, можно регулировать. Как с помощью физической, так и психической подготовки необходимо стремиться к максимальной деятельности мысли: учить детей от старта до финиша полностью сосредоточиться только на конкретной реализации задач ориентирования и сражаться до конца, вкладывая все свои духовные и физические силы, поэтому нам важно определить психологическую подготовленность детей старшего дошкольного возраста.[1]

Психологическая подготовленность детей определяется теми психологическими качествами, которые необходимы им для надежного и безошибочного прохождения дистанции соревнований. В психологии выделяют: психические процессы, свойства личности и психические состояния.

Психические процессы можно описать системой понятий: перцепция, мышление, воля и аффект. Системообразующим фактором здесь является сознание, которое в свою очередь, включает в себя понятия память и внимание.

Свойства личности характеризуют ребенка как личность. В структуру личности в психологии обычно включают: темперамент, характер, способности, направленность.

Психические состояния. В большинстве случаев именно психические состояния служат причиной больших и малых ошибок по ориентированию, которые влияют на результат. Задачей психологической подготовки детей является изучение собственных психических состояний, возникающих в типичных условиях обстановки, их учет и избегание ситуаций вызывающих эти состояния, а также возможность их коррекции, например, с помощью различных, специально подобранных методик саморегуляции.[5]

Психологические навыки - это умственные приемы, которые могут использоваться для улучшения результатов. Внешние и внутренние факторы, влияющие на ориентирование, потенциально могут иметь и положительное, и отрицательное воздействие. Например, ребенок может тщательно готовиться к ориентированию, чувствовать себя уверенным и быть в состоянии готовности, но из-за непредсказуемых факторов, уровень возбуждения может быть несоответствующим для работы в таких условиях. Поэтому следует рассмотреть состояние тревоги.[5,6]

Существуют две формы тревоги, которую может испытывать ребенок: соматическая тревога и когнитивная. Соматическая тревога обычно проявляется физиологическими признаками, например сухой рот, зевота, желание посетить туалет, тошнота и влажные ладони. Когнитивная тревога или волнение могут вызвать отрицательный эффект, рождая страх неудачи, важнее то, что волнение можно направить в конструктивное русло и оказать позитивное влияние. Однако, используя соответствующие корректирующие стратегии можно уменьшить

возбуждение, что приведет к восстановлению уверенности и оптимизации уровня взаимодействия возбуждения.

В идеале необходимо построить программу подготовки, позволяющую ребенку научиться распознавать потенциальные проблемы прежде, чем они происходят и затем, используя психологические навыки, контролировать их. И мы вынуждены рассматривать психологическое размышление и самовнушение помогающие ребенку справиться со своей задачей.

Хороший ориентировщик уверен в себе, думает и говорит позитивно о выступлении. Позитивное размышление и самовнушение - стратегия, которая помогает избавиться от отрицательных мыслей. Искусство состоит в том, чтобы энергию возбуждения направить временно в практическое русло, например, разъясняя и уточняя детали выбранного маршрута. Самовнушение часто используется автоматически, чтобы собраться с силами, особенно в конце длинной, сложной дистанции или чтобы сосредоточиться в сложном ландшафте, требующего высокого уровня концентрации.[1,2]

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных условиях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность ребенка.

Ориентирование относится к тем видам спорта, где умение владеть своими эмоциями и контролировать психологическое состояние очень сильно влияет на результат. Опрос спортсменов юношеской и юниорской сборных России по спортивному ориентированию показал, что наиболее серьезные проблемы у молодых спортсменов лежат как раз в области психологической подготовленности.

В спортивном ориентировании борьба идет не столько с соперниками, сколько за максимальную реализацию своих возможностей. Постоянное ощущение своих текущих возможностей должно способствовать формированию у

ребенка психологической уверенности в способности их полной и успешной реализации. Правильное ощущение текущего уровня мастерства, то есть настоящих возможностей, а также грани между эмоциональными и рассудительными действиями обеспечивает нужный психологический настрой и формирует оптимальное внутреннее психологическое состояние для успешного выступления на соревнованиях. При неправильном ощущении своего состояния ребенок либо завышает свои возможности до излишнего самомнения, либо занижает их до обесценивания. [3]

Психологическая подготовка ребенка помогает создать такое состояние, которое, с одной стороны, способствует наилучшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять сбивающим факторам как перед стартом, так и во время соревнования.

Психологическое состояние ребенка на дистанции и перед стартом очень многогранно, поэтому и многогранен процесс психологической подготовки. Ее можно разделить на несколько разделов:

- регуляция предстартовых состояний;
- поддержание необходимого эмоционального фона и комфортного психологического состояния на дистанции;
- выбор правильной мотивации и установление цели.

Предстартовые состояния и методы их регуляции. Спортивное ориентирование очень волнующее мероприятие. Состояние, в котором находится ребенок перед стартом, называется предстартовым. Каждый ребенок по-своему реагирует на предстоящее состязание, поэтому предстартовые состояния могут быть нескольких типов: боевая готовность; предстартовая лихорадка; предстартовая апатия. Боевая готовность - самое оптимальное состояние, оно характеризуется спокойным, уравновешенным состоянием, все системы органов подготовлены к работе и спокойно ожидают старта

Предстартовая лихорадка - состояние сильного волнения: ребенок суетится, делает все очень быстро, нервничает. Ребенка в состоянии предстартовой лихорадки часто все вокруг раздражает, иногда возникает дрожь, с которой он не в состоянии справиться. Стартовое возбуждение начинается с момента старта и может достигнуть апогея во время прохождения ребенком дистанции. Стартующий в таком состоянии он вряд ли сможет оптимально выполнять поставленные задачи и рассчитывать на высокий результат.

Предстартовая апатия – состояние полного безразличия, заторможенности всех функций организма. Ребенка в таком состоянии охватывает нежелание шевелиться, а уж тем более разминаться. Состояние предстартовой апатии может исчезнуть на первых метрах дистанции, но оно не дает возможности ребенку осуществить должным образом подготовку к старту. При апатии требуется проведение разминки в быстром темпе. Будут уместны короткие ускорения, махи.

Завершающим этапом всей психической подготовки к соревнованиям служит непосредственная подготовка к выполнению соревновательного упражнения. В это время основная задача заключается в максимальной сосредоточенности внимания, которое становится главным фактором. Из сознания должно исчезнуть все, что не относится к действиям в соревновании.

Эмоциональное и психическое состояние ребенка на дистанции. Внутренняя психологическая готовность к соревновательным действиям - это результат индивидуальной интеллектуально-психологической деятельности ребенка. В частности, результат в соревнованиях во многом зависит от того, какие эмоции охватывают ребенка во время преодоления дистанции.[3,6]

Мотивация и цели. Мотивы могут иметь внутренний или внешний характер. Внутренние мотивы не имеют внешнего проявления и связаны с удовольствием, удовлетворением, чувством достижения и часто ассоциируются с процессом выполнения задачи. Внешние мотивы имеют внешние проявления, например,

призы, победа/проигрыш, давление соперников или родителей и вообще связываются с результатами. Индивидуумы имеют высокий или низкий уровень внутренней и внешней мотивации. Победа приносит ощущение достижения, что само по себе сильно мотивирует. Однако, не каждый выигрывает, поэтому важно развивать внутренние мотивы, которые позволяют ребенку лучше контролировать процесс тренировки и выступления путем концентрации на совершенствовании навыков, а не на результате выступления. Установление цели - мощная методика развития внутренней мотивации. [5]

Существует три вида целей - цели результата, цели выступления и цели процесса. Цели результата касаются победы или проигрыша и вне контроля ребенка. Независимо от того, как хорошо он подготовлен. Цели выступления касаются достижения определенных стандартов, например, передвижение со скоростью 6 минут на километр на определенном ландшафте. Цели процесса трудно измерить, они касаются технического опыта и способов подключения психологических навыков в выступление.

Чтобы достичь успеха, соревнующийся ребенок должен иметь и внутренние, и внешние мотивы. Создание баланса между желанием победить и контролировать ситуацию с помощью мастерства и техники также важно как развитие и использование соответствующих психологических навыков. Поэтому нам следует рассмотреть такие вид подготовки, как интеллектуальная подготовка и морально-волевая подготовка.

Интеллектуальная подготовка. Интеллектуальные способности являются необходимой предпосылкой роста спортивного мастерства ребенка. Интеллектуальная подготовленность отражает познавательную деятельность детей, включающую уже приобретенный опыт и знания, а также способность к дальнейшему его приобретению и применение на практике. Задача морально-волевой подготовки состоит в целенаправленном формировании моральных и

волевых качеств, черт характера ребенка, которые позволили бы ему успешно реализовать свои специальные навыки и умения во время соревнований.

В условиях занятий спортивным ориентированием постоянно возникают трудности и проблемы, преодоление и решение которых закаляет характер, укрепляет волю. В числе основных волевых качеств можно выделить целеустремленность, инициативность, решительность, самообладание, стойкость, настойчивость и смелость. Как уже отмечалось, занятия спортом предоставляют неограниченные возможности воспитания воли. [4]

Таким образом, спортивное ориентирование играет важную роль в психологической подготовленности детей старшего дошкольного возраста, вследствие чего повышается общий уровень физической подготовки и эмоциональный настрой спортсмена.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акимов, В. Г. Спортивное ориентирование / В. Г. Акимов, А. А. Кудряшов. – Минск : 1977.
2. Акимов, В. Г. Подготовка спортсменов–ориентировщиков / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя. 1987
3. Волков, В. М. Восстановительные процессы в спорте В. М. Волков. – М. :ФиС, 1987.
4. Дроздовский, А. К. Психологический профиль личности спортсмена ориентировщика : методические рекомендации / А. К. Дроздовский. – Хабаровск, 1990.
5. Зенина, Т. М. Исследование взаимосвязи индивидуальных психологических особенностей и спортивной деятельности у спортсменов-ориентировщиков: Сборник научных трудов молодых ученых / Т. М. Зенина. – Смоленск, 1995.
6. Казанцев, С. А. Психофизиология спортивного ориентирования / С. А. Казанцев. – М. :Академпринт, 2000.