## Занятие по ЭДФКиС №33 (24 учебная неделя)

## Спортивная гимнастика.

**ФИО: Хоанг Хай**

**Факультет: ИМИСиЦЭ**

**Курс: 3**

**Группа: 15.11Д-БИ10/19б (4310)**

**Тема №31:**

*«Роль характера в психологической подготовке в спортивной гимнастике. Опишите технику выполнения соскока прогнувшись»*

Упражнения на коне состоят из динамических элементов - сочетаний маятникообразных и круговых движений одной и двумя ногами. Сами элементы подраз

Весь процесс подготовки в спорте осуществляется не только одним тренером, а чаще под его руководством, когда он привлекает для этой цели специалистов ( в том числе и профессиональных психологов). Однако, для того, чтобы его руководство было правильным и грамотным, тренер сам должен быть психологически подготовленным и образованным. Одним из условий успешности любой профессиональной деятельности - это сила специальных знаний. Ситуации в спорте требуют от тренера знаний не только психологии спорта, но и психологии возрастной, социальной педагогической, медицинской, психологии труда и других разделов психологии. И всегда надо помнить, что сами по себе знания не являются гарантом успеха. Они должны быть структурированы в определенную систему. Психологи отмечают в своих исследованиях, что у тренеров высокой квалификации, все интеллектуальные свойства развиты лучше.

Психологическое образование и совершенствование тренера необходимо для того, чтобы правильно интегрировать результаты исследования профессиональных психологов, их результаты правильно применять на практике, извлекать из них ценность для каждодневной работы.

Часто происходит субъективное и аффективное наложение информации, и тренер считает научные данные для себя неважными. К сожалению, мы порой встречаемся с такими высказываниями тренеров: "Ученые далеки от практики, они слишком умно пишут, их невозможно понять". У психологов на этот счет другое мнение.

Различие терминологии, употребляемой тренерами и учеными, можно преодолеть только путем постоянных контактов. Тренеру необходимо изучать основы психологии для того, чтобы быть готовым решать возникающие проблемы и отвечать на вопросы.

Организация тренировочного процесса и педагогический подход взаимодействуют и являются в принципе "психологическим подходом". Ученые выделяют психологические задачи этого процесса, в основе которых лежат вполне определенные психологические закономерности.

Информативный процесс мотивации, обучение и усвоение знаний требует создания оптимальных условий для достижения высоких результатов.

Основы сотрудничества и продуктивного взаимодействия в тренировочной группе и спортивной команде заложены в групповых динамических процессах лидерствах и консультативной деятельности.

Улучшения результатов выступлений на соревнованиях основано на оптимизации процесса подготовки и оказания необходимой помощи спортсменам.

Психотерапевтический процесс регулирования и восстановления призван способствовать формированию нового, более совершенного отношения к спорту высших достижений.

Главным лицом, осуществляющим подготовку спортсмена является тренер "Я люблю своего ученика" - главный нравственный принцип педагога.

У каждого ученика должен быть личный тренер. И роль личного тренера на всех этапах подготовки высококвалифицированных гимнастов нивелировать нельзя - это один из психологических факторов, влияющий на результат. Чрезвычайно важным является взаимодействие личных и старших тренеров на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Тренеров, практикующих либеральный стиль руководства, отличает то, что в содержании обращений уменьшен объем учебно-воспитательной, а очень велик объем организационной информации. Они постоянно сомневаются, меняют свое мнение и ищут поддержки у более сильных личностей. Как правило в стрессовых ситуациях они сами теряют самообладание и уж конечно не способны принять правильное решение для ученика. Особенно это чревато в условиях соревнований, когда всегда возникают стрессовые ситуации, когда надо брать ответственность на себя.

Психологи отмечают, что в целом наиболее успешным считается демократический стиль. Но в большом спорте есть много представителей именно авторитарного стиля. Многие исследователи отмечают, что касается соревнований, то здесь должны преобладать авторитарные тенденции руководства. В эти периоды именно тренер является лицом, которое берет на себя ответственность за эффективность действия спортсменов. Именно он должен предусмотреть, на что способен в условиях соревнований, а значит стресса, каждый из его учеников и знать почему он поступает так, а не иначе в подобной ситуации. Ведь ученик-спортсмен выносит на суд общественности, то есть экспертизы, результаты работы всей системы, которой управляет тренер. И если эта система дает сбой, значит она не является надежной. Причины сбоя элементов системы должен знать тренер.

Как уже указывалось, спортсмены считают самообладание одним из желательных качеств тренера. Спортсмены хотят видеть в тренере человека, способного принимать важные решения в стрессовых ситуациях, хотят, чтобы он сохранял гибкость и не терял контроля над собой при решении сложных тактических задач, связанных с соревнованиями.

Таким образом, физиологически можно объяснить, почему тренер испытывает потребность проявлять двигательную и эмоциональную активность во время тренировок и соревнований. С другой стороны, сами спортсмены хотели бы, чтобы их тренеры, хотя бы внешне, сохраняли самообладание. Поэтому обязательным для тренера следует считать поддержание высокого уровня физической подготовленности для того, чтобы эмоциональные нагрузки во время соревнований и тренировок не оказывали нежелательного воздействия на его организм.

Как указывалось выше в представлении тренера и спортсмена "идеальный" тренер должен быть готов охотно идти на разумный риск, не быть слишком консервативным, обладать достаточным интеллектуальным развитием.