

159.9

M599

Е.В.Микуло, Л.В.Марищук, Я.Л.Коломинский

**Методики развития спортивно важных
качеств личности спортсменов
(начальный этап спортивной подготовки,
этап спортивной специализации
и спортивного совершенствования)**



Практическое пособие



159 9
M 599

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР СПОРТА»

**Методики развития спортивно важных
качеств личности спортсменов
(начальный этап спортивной подготовки,
этап спортивной специализации
и спортивного совершенствования)**

Практическое пособие

Минск

Государственное учреждение
«Республиканский учебно-методический центр
физического воспитания населения»
2015

Президентская библиотека
Республики Беларусь



2 010000 000770

УДК 796.011+796.012

ББК 75.1

М54

*Рекомендовано к изданию экспертной комиссией
РНПЦ спорта Республики Беларусь
протокол №2 от 15 декабря 2015 г.*

Подготовлено по заданию Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011–2015 годы 102-13п «Разработать и внедрить методики развития спортивно важных качеств личности в педагогический процесс подготовки спортивного резерва»

Авторы:

✓ Е. В. Микуло;

Л. В. Маришук, доктор психологических наук, профессор;

Я. Л. Коломинский, заслуженный деятель науки Республики Беларусь, доктор психологических наук, профессор

Рецензенты:

Ю. А. Коломейцев, доктор психологических наук, профессор;

О. С. Попова, доктор психологических наук, доцент;

Н. К. Волков, кандидат педагогических наук

Методики развития спортивно важных качеств личности спортсменов (начальный этап спортивной подготовки, этап спортивной специализации и спортивного совершенствования): практ. пособие / Е. В. Микуло, Л. В. Маришук, Я. Л. Коломинский. – Минск, 2015. – 128 с.

Представленные в пособии методики развития спортивно важных качеств личности спортсменов рассматриваются как средство психологического обеспечения спортивной деятельности и содержат совокупность приемов и методов, направленных на развитие спортивно важных качеств личности, совершенствование и оптимизацию систем регулирования психофизиологического состояния и поведения спортсмена с учетом актуальных спортивных задач. Условием реализации указанных методик является организация системной психологической подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях, создание современной развивающей образовательной среды в учебно-тренировочной деятельности спортсменов на этапах становления спортивного мастерства, способствующей целенаправленному и своевременному развитию, совершенствованию и корригированию качеств личности.

© Издано по заказу государственного учреждения «Республиканский научно-практический центр спорта»

© Государственное учреждение «Республиканский научно-практический центр спорта», 2015

© Оформление. Государственное учреждение «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения», 2015

ВВЕДЕНИЕ

Современный период развития общества, связанный с преобразованием общественных отношений, ценностей, идеалов и других социальных ориентиров, требует увеличения внимания к результативности воспитательного влияния педагогов на учащуюся молодежь и ее развитие, что особенно актуально в учебно-тренировочном процессе спортсменов – психомоторно одаренных юношей и девушек. Заслуженный деятель науки Российской Федерации, действительный член Петровской академии наук искусств, доктор психологических наук, доктор философских наук, профессор В. Л. Марищук указывал, что «целенаправленное формирование, совершенствование и корригирование профессионально значимых качеств может (по механизмам переноса и минимизации) в большой мере способствовать овладению соответствующими видами профессиональной деятельности» [61, с. 3]. Эффективное решение задач в учебно-тренировочном процессе подготовки спортсменов к соревнованиям невозможно без планомерного, своевременного и систематического психологического обеспечения спортивной деятельности с начального этапа спортивной подготовки.

Психологические аспекты тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов зачастую остаются за пределами внимания тренера в силу различных причин: неверие в психологию, незнание психологии и возможностей ее применения в спорте; отсутствие специалистов, проводящих системно психологическую подготовку спортсменов на этапах становления спортивного мастерства. Пробелы в психологическом обеспечении спортивной деятельности более заметны, когда дальнейшее продвижение спортивных результатов становится затруднительным для спортсмена и даже невозможным. Восполнить психологическую подготовленность на этапах спортивного совершенствования и далее в профессиональном спорте становится проблематичным ввиду прочно сформировавшихся психологических стереотипов спортсмена и в межличностном взаимодействии, и в деятельности.

Несмотря на то, что психологическому фактору в спортивной деятельности издавна придается особое значение [8, 18, 20, 22, 24, 32, 52, 74], до сих пор в спортивной деятельности отсутствует системная психологическая подготовка. Низкий уровень оснащения необходимой научно-методической базы по вопросам психологической подготовки спортсменов, адаптированной к запросам практиков (спортсменов, спортивных тренеров, психологов), подчеркивает актуальность проблемы разработки психологических методик развития спортивно важных качеств личности для прикладной науки, реализации психологической подготовки и требует дальнейшего ее разрешения. Практическое использование психологических знаний затруднено и отсутствием современных развивающих психологических технологий практической работы спортивного психолога.

Организация педагогического процесса, предполагающая только адаптивное поведение педагогов и учащихся, формально-ролевую организацию взаимодействия, ведет к противоречию между закреплением такой тенденции в профессиональной деятельности как подчинение внешним обстоятельствам

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Раздел 1. Методологические аспекты и механизмы развития спортивно важных качеств личности спортсмена на этапах становления спортивного мастерства.....	8
1. Теоретическое и методическое обоснование структуры и содержания методик развития спортивно важных качеств личности спортсмена на этапах становления спортивного мастерства	8
1.1. Положения о профессионально значимых качествах личности В. Л. Марищука как методологическая основа для разработки методик развития спортивно важных качеств личности спортсмена.....	8
1.2. Внешние и внутренние детерминанты развития спортивно важных качеств личности спортсменов на этапах становления спортивного мастерства.....	11
1.3. Развивающая образовательная среда как условие развития спортивно важных качеств на этапах становления спортивного мастерства	18
1.4. Интеграция физической и психологической подготовки как условие развития способности спортсмена к самодетерминации.....	27
1.5. Средства активизации становления образа «Я» в педагогическом процессе подготовки спортсмена как социально-психологическое условие развития спортивно важных свойств личности.....	31
Раздел 2. Методика развития спортивно важных качеств личности спортсмена на начальном этапе спортивной подготовки	35
2. Информационно-аналитический модуль методики развития спортивно важных качеств личности спортсмена (начальный период спортивной подготовки).....	35
2.1. Общая характеристика методики развития спортивно важных качеств личности спортсмена на начальном этапе спортивной подготовки.....	35
2.2. Влияние на развитие спортивно важных качеств личности познавательного интереса и определение возрастных особенностей его проявления.....	41
2.3. Реализация развивающих и корректирующих функций методики развития спортивно важных свойств личности спортсменов на начальном этапе спортивной подготовки.....	45
3. Диагностический модуль методики развития спортивно важных качеств личности спортсмена (начальный этап спортивной подготовки).....	51
Методы и организация диагностики определения уровня развития внимательности спортсменов групп начальной подготовки в учебно-тренировочной деятельности	51

4. Развивающий и корректирующий модуль методики развития спортивно важных качеств личности спортсмена (начальный этап спортивной подготовки).....	55
4.1. Развитие внимательности как спортивно важного качества личности спортсмена на начальном этапе спортивной подготовки	55
4.2. Психолого-педагогический анализ факторов, вызывающих и поддерживающих внимательность спортсменов в учебно-тренировочной деятельности на начальном этапе спортивной подготовки	59
4.3. Практические рекомендации по предупреждению причин невнимательности спортсменов в учебно-тренировочной деятельности на начальном этапе спортивной подготовки	62
Раздел 3. Методика развития спортивно важных качеств личности спортсменов на этапе спортивной специализации.....	66
5. Информационно-аналитический модуль методики развития спортивно важных качеств спортсменов на этапе спортивной специализации	66
5.1. Общая характеристика методики развития спортивно важных качеств личности спортсменов на этапе спортивной специализации	66
5.2. Развитие целеустремленности через регуляцию уровня притязаний в спортивной деятельности как психологический механизм развития спортивно важных качеств личности спортсмена	71
5.3. Развитие целеустремленности как доминирующего спортивно важного качества спортсменов на этапе спортивной специализации.....	74
6. Диагностический модуль методики развития спортивно важных качеств спортсмена на этапе спортивной специализации	79
6.1. Организационно-методический аспект реализации методики развития спортивно важных качеств личности спортсменов на этапе спортивной специализации	79
6.2. Содержание диагностической программы методики развития спортивно важных качеств личности спортсменов на этапе спортивной специализации	80
Глава 7. Развивающий и корректирующий модуль методики развития спортивно важных качеств личности спортсмена на этапе спортивной специализации	83
7.1. Организация коррекционно-развивающей работы по активизации структур Я-концепции как основы для формирования СВК спортсменов на этапе спортивной специализации.....	83
7.2. Основные направления коррекционно-развивающей работы в формате общей психологической подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации	84

Раздел 4. Методика развития спортивно важных качеств личности спортсменов на этапе спортивного совершенствования	89
8. Информационно-аналитический модуль методики развития спортивно важных качеств личности спортсменов на этапе спортивного совершенствования	89
8.1. Общая характеристика методики развития спортивно важных качеств личности спортсменов на этапе спортивного совершенствования	89
8.2. Психологическая готовность к спортивной деятельности как доминирующее спортивно важное качество личности спортсмена на этапе спортивного совершенствования	95
8.3. Развитие психологической готовности через регуляцию проявления свойств рефлексивных процессов	100
9. Диагностический модуль методики развития спортивно важных качеств личности спортсмена на этапе спортивного совершенствования	106
9.1. Организационно-методический аспект диагностического модуля методики развития спортивно важных качеств личности спортсменов	106
9.2. Содержание диагностической программы методики развития спортивно важных качеств личности спортсменов на этапе спортивного совершенствования	107
10. Развивающий и корректирующий модуль методики развития спортивно важных качеств личности спортсмена на этапе спортивного совершенствования	109
10.1. Организация коррекционно-развивающей работы по активизации структур Я-концепции как основы для формирования СВК спортсменов на этапе спортивного совершенствования	109
10.2. Основные направления коррекционно-развивающей работы в формате общей психологической подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования	110
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	116
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	118

Производственно-практическое издание

**Микуло Екатерина Владимировна,
Маришук Людмила Владимировна,
Коломинский Яков Львович**

**Методики развития
спортивно важных качеств личности спортсменов
(начальный этап спортивной подготовки, этап спортивной
специализации и спортивного совершенствования)**

Практическое пособие

Корректор А. М. Зиновик
Компьютерная верстка К. А. Тагиева
Художественное оформление К. А. Тагиева

Подписано в печать 15.12.2015
Формат 60×84 1/16. Бумага офсетная №1.
Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 7,28. Тираж 100 экз. Заказ 170.

Полиграфическое исполнение и издание государственного учреждения
«Республиканский учебно-методический центр
физического воспитания населения»

Свидетельство № 1/42 от 1 октября 2013
ул. Игнатенко, 13, 220035, Минск.