

Лядова Марина Витальевна

тренер-преподаватель

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа единоборств»

г. Ижевск, Удмуртская Республика

СПОСОБЫ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО УШУ

Из всего многообразия восточных единоборств, существующих в России, ушу является одним из самых популярных видов спорта. Родители с удовольствием отдают своих детей в спортивные секции для того, чтобы ребенок развивался не только физически, но и духовно.

Ушу - это сложнокоординационный вид спорта, сочетающий в себе общеразвивающие, гимнастические, дыхательные, акробатические упражнения, а так же упражнения с различными предметами, используемыми в китайских традиционных боевых искусствах: меч, шест, копье.

В ДЮСШ единоборств дети начинают заниматься ушу с 7 лет. В этом возрасте развивается наглядно-образное мышление с элементами абстрактного, что очень важно для тренера при объяснении материала, движений, позиций и перемещений на тренировках. Основной упор делается на развитие простых двигательных качеств, координации, внимания, запоминания последовательности стоек и ударов. На начальном этапе тренировок юные спортсмены должны овладеть умением запоминать строго определенную последовательность смысловых движений, имитирующих поединок с невидимым противником.

Юные спортсмены воспринимают увиденное в виде образов, чаще всего игровых, нереальных, сказочных. Тренировочный процесс проходит в игровой форме, ребята придумывают сюжеты для быстрого запоминания последовательности движений, оценивают со стороны сверстников, пытаются оценить и себя.

Само собой, взгляд на свои действия со стороны, чаще всего, лишен самокритики. Дети считают, что именно их исполнение того или иного элемента всегда самое лучшее и точное. И, конечно же, они очень хотят, а иногда и требуют, чтобы их старания были оценены по достоинству, как тренером, так и сверстниками из группы. Успешность в тренировочной деятельности повышает активность детей в общении: они начинают реализовывать свои притязания, стремятся быть признанными. Признание сверстников, родителей, взрослых, повышает активность детей в общении, непризнание, напротив, понижает ее: дети становятся пассивными, перестают делиться с родителями своими успехами в секции, неохотно посещают тренировки, конфликтуют с друзьями на тренировках.

Однако при оценке успешности для маленького ребенка важен не столько объективный результат деятельности, сколько признание этой успешности со стороны окружающих. Если успехи ребенка признаются окружающими, то улучшается и отношение к нему со стороны сверстников. В результате иногда возникают новые конфликтные ситуации между детьми, старающимися занять лидерское положение в группе.

Внимательный и опытный тренер данный конфликт переведет в мирную плоскость, объяснив, что каждый спортсмен достоин самой высокой оценки в своей области – кто-то в точности исполнения, кто-то в эмоциональности образа, кто-то в приложении силы. Поэтому основное время занятий в секции проходит для детей в психологически комфортной, радостной и спокойной

обстановке: юный спортсмен знает, что он признан сверстниками и тренером, он самый лучший в определенных действиях, с ним считаются, ставят в пример, хвалят, постоянно возникает ситуация выигрыша, победы.

В любом виде спорта для развития, популяризации и качественного отбора на следующую ступень обучения необходимы соревнования. Семилетние спортсмены впервые участвуют в них, показывая то, чему научились за время тренировок. Уровень соревнований самый разный – от внутригрупповых, где определяется сильнейший в своей группе, до городских и даже республиканских. И маленький ребенок сталкивается с возможной проблемой проигрыша. Он, занимая не первое, и даже не третье призовое место, уже не лучший, не сильнейший, не победитель. Невысокие результаты соревнований могут полностью перечеркнуть все достижения, все победы, которые были у юного спортсмена на обычных тренировках. Появляется нервное напряжение, страх неудачи, появляется стресс.

Стресс – это ответная реакция организма, которая возникает вследствие напряжения, переутомления, негативных эмоций. Так как маленький ребенок еще не владеет психологическими приемами для уменьшения уровня стресса, эта роль полностью возлагается на родителей и тренера. Какие же средства для повышения стрессоустойчивости может использовать тренер? Разберем несколько примеров подготовки группы к соревнованиям.

Чем чаще спортсмен тренируется в условиях, близких к соревновательным, тем легче ему на реальных испытаниях. Поэтому тренеры на обычных занятиях моделируют ситуации соревновательного дня: это выступление спортсмена в строгом соответствии с заявленным протоколом, жесткое ограничение времени разминки и выступления, оценка внешнего вида и умения держаться перед судейской бригадой, невозможность повторения

попытки при неудачном старте, шум и отвлекающие внимание действия зрителей, возможные форс-мажорные обстоятельства.

Зрителями обычно становятся более старшие спортсмены, имеющие соревновательный опыт и всегда готовые помочь тренеру в создании обстановки реальных соревнований. Предварительная договоренность с родителями о том, что, независимо от очередного результата ребенка на этих импровизированных соревнованиях, его необходимо поддержать, похвалить, найти хороший повод для поднятия самооценки, тоже очень помогает снизить действие возникающего спортивного стресса. Юный спортсмен, несколько раз выступив перед публикой, пройдя все «подводные камни», возникающие при выполнении соревновательного упражнения, получив определенные баллы за свое выступление, увидев уровень выступления других ребят, которые так же, как и он, находятся в равных условиях, и, сравнив свои и их результаты, сможет объективно оценить себя, свои шансы на реальных соревнованиях. А знание своего уровня – это спокойное принятие своих результатов. Стресс, часто вызванный завышенной самооценкой и отсутствием опыта подобных состязаний, снижается.

Еще один способ для уменьшения волнений, стрессов, часто практикуемый тренерами ДЮСШ единоборств – участие маленьких спортсменов в показательных выступлениях на различных праздниках, перед открытием каких-либо взрослых соревнований. Красочное, эмоциональное выступление под музыку, бурная реакция зрителей, отсутствие строгих судей, которые выставляют оценки – эти факторы помогают ребенку расслабиться, снять нервное напряжение, получить полное удовольствие от своих действий в команде. А это еще один шаг по дороге к высоким спортивным результатам.