

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД
КРАСНОДАР СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

(ДЛЯ ТРЕНЕРОВ - ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ, МЕТОДИСТОВ, СПОРТСМЕНОВ,
СШ, ССШ, СШОР)

ДЕДЕГКАЕВ ОЛЕГ ВАЛЕРЬЕВИЧ

**ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В
ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ**

Краснодар 2024

Дедегкаев О.В. Психолого-педагогическое сопровождение в танцевальном спорте на тренировочных занятиях. – Краснодар – 2024 г.

Рецензент: З.Р.Совмиз – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии КГУФКСТ, г. Краснодар.

Методическая разработка содержит наиболее значимые актуальные, теоретические, методические и практические материалы для тренировочных занятий и соревновательной деятельности по внедрению современных психологических и педагогических инновационных техник в профессиональную деятельность тренера-преподавателя.

Методическая разработка включает два раздела:

В первом разделе представлены виды психологической подготовки: базовой, специальной, психологической подготовки к тренировочным занятиям, соревнованиям и после соревновательный восстановительный период. Дана краткая характеристика основ психологического сопровождения на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Предложены схемы модели организации применения техник психолого-педагогического сопровождения как на одном тренировочном занятии, так и в мезоцикле.

Во втором разделе (практический) даны методики и методические рекомендации по проведению занятий с психолого-педагогическим сопровождением, а также практический материал по организации проведения тренировочных занятий в различных группах спортивной подготовки.

Кроме того, есть реальная возможность при необходимости информировать родителей о данных развития и успехов юного спортсмена.

Методические материалы предназначены для тренеров-преподавателей, учителей, методистов общеобразовательных и спортивных учреждений.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1 РАЗДЕЛ. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ЕЁ ОСНОВНЫЕ ВИДЫ И ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ.....	5
1.1. Краткая характеристика основных видов психологической подготовки (базовая, специальная, психологическая подготовка к соревнованиям).....	5
1.2. Характеристика психолого-педагогического сопровождения на этапах многолетней спортивной подготовки.....	7
2 РАЗДЕЛ. ТЕХНИКИ И МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ.....	13
2.1. Техники формирования и создания «педагогической интриги» (мотивации занятий).....	13
2.2. Методики, направленные на развитие концентрации и устойчивости внимания, зрительной и моторно-двигательной памяти, помехоустойчивости, навыков самоконтроля, самооценки.....	14
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	16
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	17
- Карта для определения самочувствия, активности, настроения (САН)...	17
- Организация и проведение аутогенной и идеомоторной тренировки (психотренингов).....	17

ВВЕДЕНИЕ

Танцевальный спорт является одним из молодых и самых зрелищных и эмоциональных видов спорта. На данный момент танцевальный спорт находится на этапе своего активного развития и совершенствования. Являясь видом спорта и физической культуры, он несёт в себе выраженные черты эстетической деятельности и глубокий психологический контекст (самовыражение, творчество, взаимопонимание и взаимодействие партнеров в танце и т. п.).

Специфика танцевального спорта позволяет ему стать массовым видом спорта, что требует разработки системы подготовки танцоров, начиная с раннего детства. В связи с этим представляется актуальным поиск новых форм организации тренировочного процесса. Включение в тренировочный процесс и тренировочные занятия наиболее важных и необходимых форм, методик, средств и методов подготовки [2, 3 11, 12].

Приоритетным направлением в решении практических задач всех видов современного спорта является психолого-педагогическое обеспечение учебного и тренировочного процесса.

В танцевальном спорте одним, так же как в других видах спорта, важным направлением в организации многолетнего тренировочного процесса являются вопросы психологической подготовки, психологического сопровождения на тренировочных занятиях, а также в микро-, мезо - циклах [1, 2, 5].

Основная цель психолого-педагогического сопровождения состоит в полноценной реализации двигательного потенциала личности в сложных экстремальных условиях [4, 6, 7].

Психолого-педагогическое сопровождение спортсменов способствует развитию необходимых спортивно-важных качеств личности: повышению надежности, соревновательной стабильности, максимальной мобилизации психологических, функциональных и энергетических ресурсов организма особенно в период подготовки и непосредственно в дни соревнований [8, 9, 10].

Представленная методическая разработка ориентирована на овладение не только теоретическим материалом, но главное на практические и методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению. Достаточно полно представлен методический материал по организации и проведению игр на развитие концентрации внимания, устранения тревожности, развитие эстетических качеств, средства и методы, которые тренер-преподаватель может применять в своей практической деятельности.

1 РАЗДЕЛ. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ЕЁ ОСНОВНЫЕ ВИДЫ И ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ

1.1. Краткая характеристика основных видов психологической подготовки (базовая, специальная, психологическая подготовка к соревнованиям)

Спортивная подготовка во всех видах спорта, в том числе и в танцевальном спорте включает следующие основные виды подготовки:

- техническая подготовка (общая и специальная);
- тактическая подготовка (общая и специальная);
- физическая подготовка (ОФП и СФП) - общефизическая и специально- физическая подготовка;
- психическая подготовка (базовая и специальная).

В танцевальном спорте так же выделяют:

- хореографическую подготовку;
- танцевальную;
- эстетическую;
- духовно – нравственную.

В данном разделе дана характеристика психологической подготовки и ее видам и психолого – педагогическому сопровождению тренировочных занятий в танцевальном спорте.

Психологическая подготовка – это комплекс мероприятий по работе с психикой спортсмена, а также психологические воздействия на личность, группу с целью настройки ее на выполнение и создание субъективных условий для эффективного использования и проявления знаний, умений, навыков, способностей, других качеств в процессе предстоящей деятельности [2].

К основным методическим положениям организации и планирования программы психологической подготовки относятся следующие методические положения:

1) в начале учебного года проводить тестирование для определения исходного уровня мотивации, самооценки, устойчивости к стрессовым ситуациям;

2) определять исходный уровень физического и функционального состояния занимающихся;

3) разработка и внедрение в учебно -тренировочный процесс программного материала по данному виду спорта, в том числе и психологическую подготовку (групповая и индивидуальная), направленной на развитие познавательных процессов (произвольность внимания, двигательная память), помехоустойчивости, навыков самоконтроля и саморегуляции;

4) регулярно (2-3 раза в год) проводить анализ развития познавательных процессов, уровня помехоустойчивости, навыков самоконтроля и саморегуляции для определения эффективности включения психолого-педагогических техник в учебный и тренировочный процесс;

5) организовывать контроль за динамикой физической, функциональной и психической подготовки спортсменов.

Психологическая подготовка может быть представлена как базовая, так и специальная подготовка.

Базовая психологическая подготовка основывается на решении задач:

- развитие психологических функций и способностей: внимания, памяти (в том числе двигательной), мышления, воображения, развития точности сенсорных дифференцировок, что в будущем приводит к ускорению освоения двигательных навыков, а также обучению спортсменов самоанализу и самоконтролю;

- формирование морально - нравственных и волевых качеств: любовь к спорту, целеустремлённость, дисциплинированность, упорство, самостоятельность, инициативность, творческая активность;

- умение регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступлений, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Специальная психологическая подготовка направлена на конкретный этап спортивной деятельности: подготовка к тренировкам, к соревнованиям, после соревновательная подготовка.

Все этапы специальной подготовки опираются на базовую психологическую подготовку.

Психологическая подготовка к физическим нагрузкам, тренировкам.

Успех в соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому прежде, чем готовить учащегося, спортсмена к стрессовым ситуациям (сдача норм ГТО, соревнования), надо подготовить его к трудной, продолжительной и даже монотонной тренировочной работе, большим физическим нагрузкам. Основные задачи, решаемые в этой части психологической подготовки:

1) формирование значимых мотивов к напряжённой мышечной деятельности;

2) формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, физическим нагрузкам и требованиям, к режиму питания и пр.

Психологическая подготовка к соревнованию.

Основными задачами являются:

1) формирование внутренних мотивов к соревновательной деятельности;

2) овладение методикой формирования оптимального боевого состояния перед соревнованиями: умение активироваться перед соревнованиями, умение мышечного расслабления;

3) разработку и освоение индивидуальной системы непосредственной подготовки к выступлению;

4) совершенствование методики саморегуляции психических состояний, эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.

После - соревновательная психологическая подготовка.

Как в случае успеха, так в случае поражения, необходима после - соревновательная психологическая подготовка.

К основным задачам относят:

1) анализ результатов соревнований (промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения);

2) постановка задач на ближайшее и отдельное будущее;

3) применение восстановительных и психорегулирующих мероприятий.

1.2. Характеристика психолого-педагогического сопровождения на этапах многолетней спортивной подготовки

В данный период программный материал предусматривает одним из обязательных составляющих факторов - это психолого-педагогическое сопровождение на всех этапах многолетней спортивной подготовки спортсмена.

Основными компонентами психолого-педагогического обеспечения на всех этапах спортивной подготовки являются:

- анализ требований, предъявляемых видом спорта;

- планирование подготовки спортсменов с учетом психологических факторов;

- разработка и внедрение программ, направленных на формирование необходимых спортсменам психотехнических навыков, профессионально важных свойств психики, на обеспечение выступлений в ответственных соревнованиях;

- подготовка программ по психолого-педагогическому контролю, сопровождению и восстановлению.

Психологическое сопровождение будет иметь большее значение, если планируется в зависимости от этапа многолетнего спортивного совершенствования (этап начальной подготовки, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства):

1) формирование у спортсменов мотивации к занятиям спортом;

2) развитие функций психики (память, внимание) с помощью двигательной активности детей;

3) формирование произвольности движений с помощью спортивных занятий;

4) формирование сенсорной основы движений, способности контролировать и регулировать силовые, временные, пространственные параметры двигательного действия;

5) целенаправленное развитие точности сенсорных дифференцировок приводит к ускорению освоения двигательных навыков детьми.

Большое значение на этапе начальной подготовки имеет психологическая подготовка, направленная на включение юных спортсменов в соревновательную деятельность.

Педагогическое сопровождение на этапе начальной подготовки способствует:

1) формирование личностных качеств, умений управлять собой; качеств волевой подготовки: целеустремленности, решительности, настойчивости, выдержки, самообладания, самостоятельности;

2) формирование уверенности в своих силах (выполнение на оценку с анализом, высокая степень технической подготовленности, изучение соперников, дружеская атмосфера); владение методами саморегуляции (самоприказы, ментальный тренинг, психотренинг);

3) формирование психологической адаптации к соревновательной нагрузке (сбор информации об условиях соревнований, формирование мотивации, программирование участие в соревнованиях, моделирование соревновательной деятельности).

Психологическое сопровождение на этапе спортивного совершенствования. На данном этапе спортивной подготовки большое значение имеет оценивание условий и факторов, которые позволяют спортсменам эффективно тренироваться, улучшая свои личные результаты. Информацию можно получить не только из диагностических методик, но и из беседы с самим спортсменом. Важно не забывать и о взаимоотношениях, сложившихся между членами спортивной группы и тренером

Основные задачи:

1. формирование устойчивой внутренней мотивации (желание совершенствовать свое спортивное мастерство и желание его продемонстрировать в условиях соревнований);

2. формирование саморегуляции, самоконтроля – основная направленность – обучение спортсменов умению владеть своим телом, научить их планировать, выполнять действия в уме, обучение самоконтролю, оцениванию уровня подготовленности, правильности выполнения элементов, композиций и т.д.

Психологическое сопровождение на этапе высшего спортивного мастерства. Этап высшего спортивного мастерства предполагает доведение мастерства спортсмена до уровня конкурентоспособности на региональном, федеральном и международном уровнях, нахождение индивидуальных резервов роста спортивного мастерства, поддержание высокой результативности соревновательной деятельности, обеспечение реализации

потенциала. Выведение спортсмена на уровень высшего спортивного мастерства является основной целью многолетней спортивной подготовки.

Накопление психической усталости из-за психических нагрузок может становиться одной из причин прекращения выступлений спортсмена в большом спорте, несмотря на хорошую физическую форму. Источником психических перегрузок может стать не только жесткий режим тренировок и соревнований, но и сам образ жизни.

Поэтому одной из основных задач является разработка программ психологической подготовки, психологической реабилитации, нахождение путей сокращения психических нагрузок за счет психологически обоснованного, ориентированного на учет психологических факторов ведения подготовки. Создание психологических предпосылок реализации накопленного спортсменом потенциала является первоочередной задачей.

Ниже в таблицах 1 и 2 приводит примерные схемы модели программ психолого-педагогического сопровождения на этапах начальной и углубленной спортивной подготовки.

Таблица 1. Программа психологического сопровождения на этапе начальной подготовки

Блок и задачи	Средства:
<p>1 блок Формирование внутренней мотивации на высокий спортивный результат: - систематическое воспитание силы воли упорства, организованности - желание участвовать и выступать на соревнованиях в индивидуальной и групповой программах</p>	<p>Регулярное посещение тренировочных занятий - желание принимать участие в показательных выступлениях, - систематическое посещение тренировочных занятий - помощь тренеру на ТЗ (совместная деятельность), - взаимопомощь в процессе тренировок и соревнований, - анализ участия на соревнованиях</p>
<p>2 блок Учиться самоконтролю, самоорганизации, умению владеть своим телом, выполнять простые двигательные действия.</p>	<p>Ведение дневника тренировок, выставление оценок за тренировочные занятия Овладение методиками оценки САН Овладение упражнениями на развитие способности к произвольному напряжению и расслаблению (мышечная и психическая релаксация).</p>
<p>3 блок Формирование умения мысленного воспроизведения и выполнения двигательных действий, правильности постановки основных целей и задач</p>	<p>Овладение методиками мысленного выполнения простых и сложных движений без предмета и с предметами (МТ);</p>
<p>4 блок Положительный настрой, самонастрой на тренировочную и соревновательную деятельность.</p>	<p>выполнение перед тренировкой и во время тренировки простых техник «самоприказа»: я буду хорошо тренироваться, «я все смогу сделать», « мне очень нравится тренироваться и т.д.</p>

Таблица 2. Программа психолого-педагогического сопровождения на этапе спортивного совершенствования

Блок и задачи	Средства:
<p>1 блок Формирование устойчивой внутренней</p>	<p>Активное участие спортсменов в соревнованиях высокого ранга, пропаганде спортивных достижений:</p>

мотивации на высокий спортивный результат: - систематическое совершенствование спортивного мастерства, - желание его демонстрировать в условиях соревнований,	показательные выступления, сбор спортивной информации, - помощь тренеру на ТЗ (совместная деятельность), взаимопомощь в процессе тренировок и соревнований, - анализ соревновательной деятельности.
2 блок Формирование саморегуляции, самоконтроля, самообучения, умения владеть своим телом, выполнять действия.	Самоотчеты о выполнении планов тренировочной и соревновательной деятельности, их обсуждение; упражнения на развитие способности к произвольному напряжению и расслаблению (мышечная и психическая релаксация).
3 блок Формирование умения правильности постановки основных целей и задач – перспективных и текущих.	Мысленное представление цели и способов ее достижения (МТ); умение владеть цветопсихосоматикой, составление учебных карт для фиксации итогов работы.
5 блок Положительный настрой, самонастрой на тренировочную и соревновательную деятельность.	Аутотренинг (групповой, индивидуальный): психорегулирующая тренировка, сеансы психотренинга; дыхательная тренировка (комплекс физических упражнений).

Таблица 3. Примерная схема проведения тренировочного занятия с техниками психолого-педагогического сопровождения (в группах НП, УТ 1, 2)

№	блок	Цель, задачи психолого-педагогического сопровождения	Содержание психолого-педагогического сопровождения	Организационно-методические указания
1	Информационный	Формирование мотивации к ТЗ. Педагогическая интрига: «Сегодня занятия проводятся в олимпийском парке под девизом «БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ», выявляем лучших	1. Опрос и проверка оценок САН: самочувствие, активность, настроение спортсменов перед началом и после тренировочного занятия. 2. Положительный настрой на занятие, на разучивание и выполнение элементов.	1. Создание положительного фона тренировочного занятия через «педагогическую интригу». 2. Контроль за выставлением оценок протоколов САН.
2	Подготовительный	1. Применение методов «наивной психорегуляции» для положительных установок. 2. Проведение самоконтроля и самооценки при выполнении заданий на координацию, скоростно-силовые качества.	1. Положительные установки: «Я справлюсь», «Выполню все упражнения четко, без ошибок», «Я сам тренер», «Так держать», «Смелее» и др. 2. Выполнение заданий на ориентацию, координацию, на силу. 3. Выполнение техник на волевые усилия.	1. Включать работу в парах (самооценка, оценка партнера или тренера) 2. Тренер дает конкретные задания по технике выполнения элементов, композиций и т.д. (во 2 разделе).

3	Образовательный	1.Разучивание и совершенствование сложных элементов соревновательной программы. 2.Обучение методикам для снижения страха, тревоги и стресса.	1.Применение методик «Самоприказов»: «Иди», «Ты сможешь», «Я лидер», «Я смогу», «Смело» 2.Обучение обсуждению причин удачного и неудачного выполнения элементов, комбинации	1.Тренер дает комментарии и объяснения при выполнении заданий, 2.Спортсмены и с тренером проводят анализ, выставляют оценки
4	Заключительный	1.Снижение эмоционального напряжения. 2.Обучение приемам АТ, расслабления, концентрацию приемам.	Выполнение заданий на снятие эмоционального и мышечного напряжения, (техник идеомоторной, ментальной и аутогенной тренировки).	Задания могут выполняться как коллективно, так и индивидуально.
5	Итоговый	1.Подведение итогов занятия, обучение и закрепление методик самоанализа, участие в коллективном обсуждении, выставленных оценок, по показателям САН и тренировочному занятию. 2.Определение объема домашнего задания.	Выставление оценок за выполнение отдельных элементов, композиций по самоанализу с учетом анализа тренера.	1.Заполнение карты «САН», работа с протоколами тренировочных нагрузок. 2.Обдумывание вариантов, устранения ошибок. Определение домашнего задания по согласованию с тренером.

Таблица 4. Схема - модель организации психолого-педагогического сопровождения спортсменов на этапе пред - и соревновательного периодов

№	Микроцикл	Уровень нагрузок	Задачи психолога – педагогического – сопровождения	Психолого-педагогические техники	Организационно-методические указания
1	Втягивающий 1-й микроцикл	Постепенное повышение объема, интенсивности нагрузок от 60 до 70 % от максимального.	-Способствовать адаптации к максимальным нагрузкам. - Обучить методам самоанализа, работы парам. - Планировать задания для снятия напряжения.	1.Самооценка по 5-бальной системе САН. 2.Выполнение заданий для снятия монотонности и мышечного напряжения: - работа в образе лучшего спортсмена, 3.Самоанализ занятия	1.Организовать работу с дневниками 2. Игровые задания на создание положительного фона подготовительной и заключительную часть занятия.

2	Нагрузочный, 3-4 дня	1.Максимальных субмаксимальных тренировочных нагрузок: большой объём и высокая интенсивность. 2.Планирование ординарных и мини - максимум интервалов на занятии	1. Способствовать адаптации к максимальным нагрузкам. 2. Планировать выполнение задания на концентрацию внимания - групповые сеансы - АТ для снятия нервно-мышечного напряжения,	1. Выполнение игр и заданий на внимание, 2 групповые сеансы АТ И самомассаж по БАТ (на руках, лице, ушной раковине), 2. Выполнение комплекса ФУ для более быстрого восстановления системы дыхания.	Выполнение игр и заданий на создание положительного фона и самомассаж, включать в подготовительную и заключительную части занятия.
3	Ударный, 3-4 дня	Ступенчатый характер планирования тренировочных нагрузок, планирование предельных нагрузок, 90-100% по объёму и интенсивности.	1. Стимуляция процессов адаптации. 2. Обучение методикам самоанализа. 3. Участие в обсуждении техники выполнения отдельных элементов и композиции. 4. Закрепление методик АТ, МТ и ИТ (подготовка к соревновательной деятельности). 5. Формирование самооценки.	1. Участие в обсуждении и анализе собственных ошибок 2. Выполнение заданий на преодоление трудностей: - через объяснения и убеждения, развитие интереса к общению, игровые задания для совершенствования отдельных элементов и связок, например, выполнить 5 из 5, 10 из 10, 20 из 20 и т.д.	1. Организация контроля за выполнением задания: на совершенствовании техник, элементов и композиций. 2. Организация сеансов АТ, МТ и ИТ. Подведение итогов по выполнению обязательных элементов и композиций.

4	Предсоревновательный, 4-5 дней	Средний по объему и максимальный по интенсивности нагрузок, время тренировок может быть сокращено.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение соревновательных программ на оценку с самоанализом. 2. Развитие помехоустойчивости и адаптации к стрессовым ситуациям. 3. Развитие соревновательной надёжности. 4. Приобретение опыта соревновательной борьбы. 5. Обучение методам подавления отрицательных эмоций и психологической защиты. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение цикла «круговых», контрольных и модельных тренировок. 2. Развитие концентрации внимания на элементах повышенной сложности. 3. Идеомоторная тренировка (выполнение соревновательных программ мысленно) для восстановления и снятия мышечного и нервного напряжения. 4. Выполнение методик экстренного расслабления мышц и техник глубокого дыхания. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организация круговых и контрольных тренировок в усложненных условиях. 2. Ограничение времени разминки, изменения последовательности и выхода на «Старт». 3. Выполнение соревновательных программ без интервалов отдыха. 4. Организация групповых сеансов АТ, МТ. 5. Организация ОК по усмотрению тренера.
---	-----------------------------------	--	--	---	--

2 РАЗДЕЛ. ТЕХНИКИ И МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

2.1. Техники формирования и создания «педагогической интриги» (мотивации занятий)

Ниже приводятся примеры в виде фраз, предложений, заданий для формирования устойчивой мотивации занятий, создания эмоционального положительного фона в виде психотехник, ментального тренинга, а также на концентрацию и устойчивость внимания.

Приводим несколько вариантов «педагогической интриги»:

1. Сегодня занятие, проводится в олимпийском парке под девизом «БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ», «Кто лучший, кто победитель», получают награду и т.д.

2. Занятие посвящается: победителю ЮФО и России; лучшему тренеру Краснодарского края и России по спортивным танцам.

3. «Сегодня на тренировке, занятии мы выбираем лучшие танцевальные пары в выполнении танцев...». Победители получают награды в виде...

На занятии будет определяться рейтинг «Лучшие пары, спортсмены и т.д.».

4. «Сегодня вы сами судьи. Сами выбираем, сами назначаем»; работаем в образе «Лучшей танцевальной пары», «Мы лидеры», «Мы, как...».

«Наполняем душу радостью, успехом», «Это наша лучшая тренировка»;
«Побуждаем творческие способности, фантазии» и т.д.

2.2. Методики, направленные на развитие концентрации и устойчивости внимания, зрительной и моторно-двигательной памяти, помехоустойчивости, навыков самоконтроля, самооценки

Таблица 5. Задания и упражнения по формированию внимания, двигательной памяти, помехоустойчивости, самоконтроля и саморегуляции

№	Название и содержание задания	Психофункциональная направленность	Организационно - методические указания
Подготовительная часть. Задания и упражнения по формированию внимания, двигательной памяти, помехоустойчивости			
1	Запомни движение. Занимающиеся на месте или в движении выполняют задания со сменой темпа; в движении по залу по команде тренера (по 4-8-раз). Когда они запомнят очередность движений, самостоятельно повторяют их в обратном порядке.	На развитие зрительной и моторно-двигательной памяти, на быструю смену движений	Задания и темп можно изменять, на основе упражнений, танцевальных шагов: из различных народных, бальных танцев шаги, польки, галоп, вальса, мазурки, танго и т.д.
2	Зеваки. Занимающиеся идут по кругу друг за другом. По сигналу «Стоп» останавливаются, выполняют четыре хлопка, поворачиваются на 180° и выполняют движение в обратную сторону.	На развитие концентрации внимания и быстроту двигательной реакции	Можно выполнять какие-либо упражнения, исходя из целей и задач занятия.
3	Волшебное слово. Занимающиеся двигаются по кругу и повторяют движения только в том случае, если ведущий добавит слово «пожалуйста». Если это слово не произносится, занимающиеся ничего не выполняют, а по-прежнему передвигаются по кругу.	На развитие концентрации и устойчивости внимания	Выполнять упражнения и задания тренера, учителя исходя из целей и задач занятия.
4	Запрещенное движение. Занимающиеся стоя на месте, выполняют упражнения, кроме одного («запрещенного»), заранее оговоренного.	Развитие моторной и зрительной памяти	Задание надо усложнять – предлагать разные варианты.
5	Лови – бросай, упасть не давай. Мяч перебрасывается в одном направлении по кругу между стоящими, на расстоянии 2 метров, По сигналу занимающиеся меняют направление передачи мяча.	На развитие координации помехоустойчивости, концентрации внимания	Темп и направление передачи мяча может меняться.

6	Движение по памяти. Занимающиеся изучают или проходят для запоминания по начерченной зигзагообразной линии. Дается задание - пройти по ней с закрытыми глазами (завязанными), спиной вперед.	На развитие вестибулярного аппарата, двигательной памяти, координации	Можно проводить как соревнования между игроками и командами, усложнять длину и траекторию.
7	Точное построение. Подается сигнал (свисток, хлопок), по которому все расходятся по залу и начинают выполнять заданное упражнение (повороты, подскоки, приседания и т.д.) в течение ранее оговоренного времени (20–30 сек). По истечении времени все должны стать на свое место в первоначальном строю.	На развитие способности распределять движения во времени и пространстве, осознанно воспринимать свои ощущения и точно управлять ими.	Задания, темп выполнения можно усложнять. Выполняется в подготовительной или заключительной части.
8	Поведение тренировок в усложненных ситуациях. Создание условий повышенных помех. Тренер, предлагает моделировать различные ситуации: включать музыку неожиданно, проводить занятие в зале с несколькими парами	На развитие помехоустойчивости, концентрации внимания.	Можно включать в основную часть тренировочного и учебного занятия, при выполнении элементов и композиций.
Для заключительной части занятия. Упражнения, направленные на развитие самоконтроля, саморегуляции			
1	Пульс. Группа удобно рассаживается на ковре. Предлагается всем участникам сосредоточить свое внимание на определенной части тела (например, на кисти правой руки, сонной артерии левой руки) и постараться ощутить в ней толчки своего пульса. Как только это удалось, каждый начинает вслух подсчитывать удары. Каждые 2–3 мин. подается команда, «перемещения» источника пульсации из одной части тела в другую. Например: «Левая кисть – правая стопа – лицо» и т.д.	Развивает способность к произвольному напряжению и расслаблению мышц рук, для снятия нервно-мышечного напряжения.	Игру следует повторить 2-3 раза. Произвольное время расслабления, дыхание ровное, свободное.
2	Игра с песком. Исходное положение «лежа». На вдохе набрать в руки воображаемый песок. Задержав дыхание, сильно сжать пальцы в кулак, удерживая песок в руках. На выдохе постепенно раскрывать пальцы, посыпая песком колени. Стряхните песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить расслабленно руки вдоль тела: отдыхаем.	На развитие способностей к произвольному напряжению и расслаблению мышц рук.	Игру следует повторить 2-3 раза.
3	Ёж. Нужно напрячь, к примеру, кисти рук, пальцы стоп ног и т.д. а затем максимально их расслабить. Представьте себе ёжика, который скручивается и раскручивается.	Направлено на «снятие» негативных эмоциональных состояний и поддержанию бодрого настроения.	Релаксация достигается через напряжение.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Атемаскина Ю. В. Современные педагогические технологии в ДОУ: учебно-методическое пособие. - СПб.: Детство Пресс, 2012. - 112 с.
2. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом. - Омск: СибГУФК, 2012. - 328 с.
3. Бредихин А.Ю., Лысов П.К. Методика специальной физической подготовки юных танцоров // Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции. М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. - С. 21 - 26.
4. Вьяконова Я.Х. Тренинг уверенности для юных спортсменов и подростков. - Краснодар, 2005. - 31 с.
5. Гуслова М.Н. Инновационные педагогические технологии: учебное пособие для студентов учреждений сред. проф. Образования. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 288 с.
6. Марищук В. А., Блудов Ю. М., Серова Л. К. Психодиагностика в спорте. - М.: Просвещение, 2005. - 329 с.
7. Матяш Н.В. Инновационные педагогические технологии. Проектное обучение: учебное пособие для студ. учреждений высш. проф. Образования. - М.: ИЦ Академия, 2012. - 160 с.
8. Некрасов В.П., Худаков Н.А. Психорегуляция в подготовке спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
9. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник.- М: Физическая культура, 2010. - 208 с.
10. Плещкань А.В., Плотников А.И., Масенко Г.Ю. Техники – психолого- педагогического сопровождения как компонент инновационного управления учебными и тренировочными занятиями: учебно-методическое пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. - 90 с.
11. Рыгина А.Н., Сингина Н.Ф. Образ победителя в танцевальном спорте // Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции. М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. - С. 65 - 68.
12. Теория и методика танцевального спорта: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов / С.В. Орлова, Е.Г. Салимгареева. - Иркутск: ООО «Мегапринт», 2011 г. - 94 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

В приложении как практический материал приводится:

1. **Карта самоконтроля**, которые спортсмены могут применять для определения самочувствия, активности, настроения (САН), схемы применения техник психолого-педагогического сопровождения, которые тренеры могут брать за основу для проведения тренировочного занятия в микро – и мезоциклах. Следует отметить, что средства, методы, методики задания, игры, сеансы аутотренинга могут меняться в зависимости от целей и задач тренировочного занятия.

Карта самоконтроля (САН) за психо - функциональным состоянием с 20 г.

Показатели ПФС	Дата		Дата		Дата		Дата		Дата		Дата		Дата		Дата		Дата		
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
Самочувствие:																			
5 баллов																			
4 балла																			
3 балла																			
2 балла																			
Активность																			
5 баллов																			
4 балла																			
3 балла																			
2 балла																			
Настроение																			
5 баллов																			
4 балла																			
3 балла																			
2 балла																			
Пульс (мин)																			
Вес (кг)																			
Желание заниматься («+»; «-»)																			
Сон (час); («+»; «-»)																			

Примечание: показатели 1 – до тренировочного занятия и 2 – после тренировочного занятия определяются в баллах и соединяются линией

2. Методы организации и проведения аутогенной и идеомоторной тренировки (психотренингов)

Аутогенная тренировка (психорегулирующая тренировка).

АТ проводить в «позе кучера на дорожках», т.е. сидя на стуле, голову опустить, руки расслаблены, опущены вдоль туловища (или лежа на спине, руки повернуты ладонями вверх). Каждая фраза повторяется мысленно три раза.

Формула должна быть краткой. Сеансы проводятся как подготовительные – перед занятиями, для снятия напряжения – после занятия.

Программа для мобилизации (перед спортивным занятием).

Мне хорошо и приятно.

Дышу глубоко.

Сердце бьется ритмично и усиленно

Чувствую бодрость во всем моем теле.

Тело напряжено как пружина.

Я полна (он) сил и бодрости.

Буду усиленно выполнять физическую нагрузку.

Я должна выполнить запланированную нагрузку и отлично выступить на соревнованиях.

Я готов (а) к занятию (или соревнованиям).

Несколько фраз, направленных на улучшение здоровья, самоутверждения, ликвидации чувства страха, боязни:

С каждым днем я все более уверен(а) в себе.

Владею собой все лучше и лучше.

Страх и боязнь все меньше меня беспокоят.

Настроение бодрое и веселое.

Чувствую прилив бодрости, энергии, уверенности в себе.

Я все могу и преодолю.

Я хочу быть здоровым (ой), успешным (ой) и счастливым (ой) и буду.

Примерный текст программы для успешной спортивной деятельности:

Завтра (или во время тренировки, подготовки к соревнованиям) я буду предельно собран(а).

Все внимание сосредоточено на выполнении основных элементов и композиций.

Тружусь с интересом и большим желанием выполнять элементы четко и без ошибок

Чувствую прилив сил, подъем настроения.

Хочу работать и отлично тренироваться.

Надо добиться успеха.

Я добьюсь успеха, я обязательно добьюсь успеха.

Все мои мышцы напряжены, готовы к физическим нагрузкам

Я чувствую прилив сил и энергии

Приятное тепло разливается во всем моем теле.

Мне легко и приятно.

Мое лицо расслаблено.

Я сосредоточена на выполнении своей соревновательной программы

Мне хорошо и приятно.

Хочу работать и отлично тренироваться. Надо добиться успеха.

Моё кредо - бороться и побеждать.

ТРЕНИРОВАТЬСЯ САМООТВЕРЖЕННО, СОРЕВНОВАТЬСЯ УВЕРЕННО.