

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/19133>

**Тип работы:** Курсовая работа

**Предмет:** Физическая культура и спорт

Введение 3

1. Основные психологические аспекты участия подростка в тренировочной и соревновательной деятельности 6

1.1 Место спортивных занятий в системе обучения подростка 6

1.2 Особенности развития психики спортсмена в подростковом возрасте 12

2. Специфика подготовки юных спортсменов командных видов спорта на примере хоккея с шайбой 16

2.1 Психологическая подготовка юных спортсменов к тренировке и участию в соревнованиях 16

2.2 Специфика психологии командных видов спорта на примере хоккейной команды 22

Заключение 28

Использованная литература 31

Введение

Хоккей с шайбой на данный момент занимает немалое место в развитии спорта, это одна из пятнадцати дисциплин, включенных в программу Олимпийских игр.

Первый хоккейный турнир в рамках олимпиады состоялся в 1920 году. А в 1998 на играх в Нагано хоккей обрел новую жизнь, включив в программу олимпиады игру женских команд. Хоккей является зрелищной и яркой игрой, вызывающей огромное психологическое напряжение не только у зрителя, но и у игроков.

Психологическая готовность к тренировочной и соревновательной деятельности имеет высокую значимость в спорте, где в очень сжатые сроки требуется достичь наилучшего результата в ситуации жесткой конкуренции с другими спортсменами и спортивными командами.

На сегодняшний день достаточно остро стоит проблема низкой психологической мотивации спортсменов, низкой устойчивости к стрессовой ситуации соревнований. Если начинать искать причины этой проблемы, то можно отметить существовавшее ранее недостаточное внимание к психологической подготовке спортсменов. И если в профессиональном спорте сейчас команда имеет штатного психолога, то в работе с юными спортсменами эту функцию продолжает выполнять тренер.

Однако следует отметить положительную тенденцию в данной области. На фоне возрастающего интереса к спорту в России в настоящее время начинают появляться психологи, специализирующиеся на спортивной психологии, в тренировочном процессе все больше и больше начинают уделять внимания вопросу психологического климата в коллективе.

Другими значимыми проблемами в работе со спортсменами являются формирование устойчивой мотивации, подготовка к рациональному осмыслению стрессовых переживаний.

Таким образом, выбор темы данной работы обусловлен актуальностью вопроса психологической поддержки спортсменов командных видов спорта на сегодняшний день.

Цель исследования – изучить специфику психологической подготовки спортсменов-хоккеистов в возрасте 13-14 лет.

Объект – спортсмены подросткового возраста, занимающиеся командными видами спорта, в частности хоккеем с шайбой.

Предмет исследования – психологические особенности подготовки спортсменов 13-14 лет к тренировочной и соревновательной деятельности по хоккею.

Для достижения поставленной перед исследованием цели необходимо решить следующие задачи:

1. Выявить и описать психологические особенности подростков, занимающихся командными видами спорта.

2. Выявить и охарактеризовать зависимость психологического состояния спортсмена от взаимоотношений спортсменов с тренером и командой.

3. Рассмотреть, как психологические новообразования возраста влияют на тренировочный процесс спортсмена.

Теоретической основой работы являются труды: Е. П. Ильина, А. Пилюян, Б. Д. Кретти, Ю. Ю. Палайма, А. Ц. Пуни и др.

Теоретическая значимость работы заключается в систематизации материала и выводах, сделанных на этой

основе.

В ходе работы над исследованием использованы такие методы, как анализ методической литературы, анализ рабочих программ спортивных дисциплин, обобщение литературных данных.

Структура и объем работы: исследование состоит из введения, 2 глав, заключения, выводов, списка литературы. Основной текст изложен на 29 страницах. Библиографический список включает в себя 30 источников.

## 1. Основные психологические аспекты участия подростка в тренировочной и соревновательной деятельности

### 1.1 Место спортивных занятий в системе обучения подростка

Спорт давно уже стал одним из передовых средств борьбы против асоциальных явлений среди школьников, а также самым эффективным методом оздоровления подростков.

Занятия спортом способствуют укреплению всех систем жизнеобеспечения организма, развитию и самовыражению молодого спортсмена, помогают сформироваться его характеру и волевым качествам. Поэтому государство придает вопросам развития массового спорта особую значимость, ставя основной целью вовлечение населения в занятия массовым спортом. Одновременно особенно важной становится проблема привлечения к спортивным занятиям детей и юношества на фоне роста тенденции к гиподинамии.

Учебно-воспитательный процесс на данном этапе развития образования ориентирован на увеличение объема преподаваемых знаний, но одновременно и на здоровьесбережение, как один из важнейших факторов обучения.

Поэтому укрепление здоровья детей и развитие спортивных дисциплин являются одними из приоритетных задач в образовании и внеклассной деятельности, в работе секций. По данным Министерства здравоохранения РФ, с каждым годом увеличивается количество детей, которые приходят в общеобразовательную школу, уже имея проблемы со здоровьем. Учащиеся средней и старшей школы в большинстве своем ведут малоподвижный образ жизни (компьютеры, телевидение), представляющий большую угрозу для организма.

Подобный образ становится серьезной проблемой, так как оборачивается нарушением функций всего организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности. По данным Министерства здравоохранения РФ, полноценное здоровье в начальной школе имеют 10-12 % детей; в основной – 8 %; в средней – 5 % от числа обучающихся.

Поэтому проблема привлечения детей к занятиям спортом и проблема организации спортивных секций всевозможных направленностей стоит так остро. Задача педагога, тренера, школьного коллектива – создать для учащихся возможность свободного выбора между различными спортивными дисциплинами. Многие виды спорта, ранее существовавшие как исключительно профессиональные, сейчас, с обновлением материальной базы образовательных учреждений, получают новое развитие, предлагая детским и юношеским командам показать себя в состязаниях.

### Использованная литература

1. Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания: избранные психологические труды. / Под ред. А.А. Бодалева, Акад. пед. и соц. наук; Моск. психол.соц. ин-т, М., Ин-т практической психологии, Воронеж, НПО МОДЭК, 1996. С.383.
2. Баранов П.Ф. Планирование учебно-тренировочного процесса и управление им. – Минск: Вышэйшая школа, 1974. – 94 С.
3. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта. М., ФиС, 1993. Книга первая, 240 с.
4. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. / Пособие для тренеров - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 206 С.
5. Букатин А.Ю., Колузганов В.М., Иванов В.П. Начальное обучение юных хоккеистов./ Учебное пособие. - М.: ГЦОЛИФК, 1983. – 231 С.
6. Гошек В., Ванек М., Свобода Б. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности. // Психология и современный спорт. М., ФиС, 1973. С. 311-318.
7. Горский Л. Тренировка хоккеистов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 224 С.

8. Гуцин С.Н. Мы играем в хоккей. – Свердловск: Сред.-Урал. кн. изд-во, 1990. – 138 С.
9. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей. / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 1991. – 558 С., ил.
10. Калинин Е.А. Исследование предсоревновательных состояний спортсменов в связи с особенностями их личности. // Тезисы докладов к 7 Всесоюзной конференции по психологии физического воспитания и спорта. (Ленинград 14-17 марта 1973 г.) Л., 1973. С. 96-98.
11. Климин В.П., Колосков В.Н. Управление подготовкой хоккеистов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 271 С.
12. Кретти Б.Д. Психология в современном спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 С.
13. Линн Патрик, Лео Монахен. Давайте играть в хоккей. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 99 С., ил.
14. Мацку И., Метаев Ю., Ульянов В. Золотые клюшки. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 216 С.
15. Метаев Л.П., Ульянов В.А. Мастера хоккея - будущим мастерам. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 151 С., ил.
16. Монахова Ксения Владимировна Гендерные особенности межличностных отношений в спортивных командах // Научный диалог. 2012. №4. Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/gendernye-osobennosti-mezhlichnostnyh-otnosheniy-v-sportivnyh-komandah> (дата обращения: 14.12.2017).
17. Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря. – Минск: Польша, 1999. – 372 С.
18. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов. – Минск, Асар, 2003. – 352 С.
19. Никонов Ю.В. Физические качества хоккеистов: Методическое письмо. – Минск: Госкомитет БССР по физической культуре и спорту, 1989. – 35 С.
20. Никонов Ю.В. Хоккей: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Минск: Министерство спорта и туризма, 2001. – 94 С.
21. Рыбалко Е.Ф. Возрастная и дифференциальная психология. / Учебное пособие ЛГУ. Д., Изд-во ЛГУ, 1990. С.252.
22. Персиваль Л. Хоккей. – М.: Физкультура и спорт, 1957. – 308 С.
23. Савин В.П. О скоростной подготовленности хоккеистов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 186 С.
24. Савин В.П., Урюпин Н.Н. Организация и содержание контроля в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации: Методические рекомендации. – М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988. – 36 С.
25. Савин В.П. Хоккей: Учебник для институтов физической культуры / В.П. Савин. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 320 С.
26. Тарасов А.В. Детям о хоккее. – М.: Советская Россия, 1986. – 205 С., ил.
27. Тарасов А.В. Хоккей без тайн. – М.: Молодая гвардия, 1988. – 271 С.
28. Тарасов А.В. Тренировочные упражнения хоккеиста. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 128 С.
29. Тренировка юных хоккеистов. – М.: АСТ «Астель», 2003. – 217 С., ил.
30. Шадриков В.Д. Деятельность и способности. М: Логос, -1994. - 320с.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kursovaya-rabota/19133>