**ПОВЫШЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ УЧАЩИХСЯ МЕТОДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

С.Н. Филиппова г. Санкт-Петербург ГБОУ Школа № 471

В своей работе, при подготовке ученика-спортсмена, учителя по физической культуре, тренеры используют учебный процесс из пяти основных частей: физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая, теоретическая, психологическая.

Однако, из практики работы, психологической подготовке не уделяется должное внимание. Я работаю тренером преподавателем по баскетболу уже 18 лет. И хочется поделиться своим опытом.

Ведь многие тренеры считают, что главное в подготовке молодого спортсмена техника, тактика и физическая подготовка, а психологическая готовность к соревнованиям придет сама собой по мере роста опыта игры. Неверно. Психологическая подготовка - равнозначный компонент всего тренировочного процесс.

Каждая из частей учебного процесса взаимосвязана с другими, помогает осваивать все остальные виды подготовки игрока.

Тренер в своей работе должен относиться с равным вниманием к любой части учебно-тренировочного процесса, иначе он не подготовит всесторонне обученного спортсмена.

Где наиболее ясно проявляется психологическая подготовленность баскетболиста? В напряженных, ответственных матчах. В условия равной спортивной борьбы лучшая психологическая подготовленность игроков является решающим фактором.

Наиболее важными моментами общей психологической подготовки юных спортсменов нужно считать:

а/ воспитание положительных нравственных качеств личности;

б/ формирование мышечно-двигательных ощущений, восприятий и представлений;

в/ особенности эмоциональных состояний;

г/ особенности волевой подготовки.

В подростковом и особенно в раннем юношеском возрасте происходит сознательное формирование всех нравственных качеств, убеждений, принципов, идеалов.

Спорт - это сильнодействующее средство нравственного воспитания. При недостаточном внимании к вопросам морального воспитания в детских и юношеских спортивных коллективах занятия спортом могут способствовать развитию отрицательных нравственных черт /эгоизм, зазнайство, самомнение и др./

 Человек ставит перед собой цель и мобилизует все силы для ее достижения.

Волевая подготовка юного спортсмена имеет целью научить его преодолению трудностей. Трудности в спорте, как известно, делятся на субъективные и объективные. В подростковом и юношеском возрасте особенно ярко проявляются субъективные трудности, которые зависят от особенностей личности данного спортсмена.

Субъективные трудности чаще всего проявляются в отрицательных эмоциональных переживаниях /страх перед противником, боязнь получить травму, смущение перед публикой и т.д./.

Воспитание волевых качеств юных спортсменов требует, прежде всего, постановки перед ними ясных и конкретных целей и задач.

Добиваясь достижения поставленных целей, юные спортсмены напрягают свою волю, тренирует волевые усилия, учатся преодолевать трудности и управлять своим поведением.

Игра в баскетбол исключительно эмоциональна, а тренировочные упражнения подчас однообразны и довольно скучны. Но зато они являются прекрасным средством для воспитания у занимающихся настойчивости, целеустремленности, самообладания, упорства и трудолюбия.