

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Тема: «Преодоление чувства страха у фристайлистов в группах начальной подготовки»

Тренер-преподаватель
ГАУ ДО СО «СШОР «Аист»
Тетюкова Екатерина Анатольевна

Возраст спортсменов: 7–10 лет (группы начальной подготовки НП-1, НП-2, НП-3)

1. Введение и актуальность проблемы

Фристайл (дисциплина ски-кросс) относится к группе экстремальных видов спорта с повышенной координационной сложностью и элементом риска. На этапе начальной подготовки (в возрасте 7–10 лет) юные спортсмены сталкиваются с комплексом специфических факторов: высокая скорость, координационная потеря ориентации в безопорном положении (в воздухе), жесткое покрытие склона и необходимость выполнять новые, непривычные биомеханические движения. Страх в этом возрасте — это естественный защитный механизм психики. Однако неконтролируемый страх приводит к мышечному закреощению, искажению техники движений и, как следствие, к повышению травмоопасности. Профессиональная задача тренера — не подавить страх, а трансформировать его в управляемый инструмент осторожности и концентрации.

2. Основные виды страхов у юных фристайлистов

- **Страх высоты и падения:** Возникает при выходе на более крутые склоны или при первых прыжках с трамплина.
- **Страх потери ориентации в пространстве:** Появляется во время вращений, сальтовых элементов (на батуте или в поролоновой яме), когда визуальный контроль пространства временно теряется.

- **Страх болевых ощущений (после травм):** Если у ребенка уже был негативный опыт жесткого падения, возникает защитный блок, мешающий повторить попытку.

- **Социальный страх (страх неудачи):** Боязнь выглядеть неловким перед сверстниками, тренером или родителями. Часто блокирует инициативу ребенка.

-

3. Методические принципы преодоления страха

- **Принцип доступности и последовательности («От простого к сложному»):** Переход к новому элементу осуществляется только после автоматизации предыдущего. Недопустимо форсировать подготовку ради быстрого результата.

- **Принцип сознательности и активности:** Ребенок должен четко понимать биомеханику элемента. Если он знает, «как» и «почему» его тело двигается, уровень неопределенности (и страха) падает.

- **Принцип наглядности:** Использование видеоанализа, демонстрация выполнения элементов старшими спортсменами или самим тренером.

- **Принцип индивидуализации:** У каждого ребенка свой порог психологической устойчивости. Тренер должен дозировать нагрузку и изменять подводящие упражнения под конкретного ученика.

4. Практический инструментарий и методы работы

4.1. Технические и материальные средства

- **Декомпозиция упражнений (расчлененный метод):** Разбивка сложного трюка на мелкие, абсолютно безопасные фазы. Отработка каждой фазы отдельно.

- **Батутная подготовка и поролоновая яма:** Идеальная среда для преодоления страха потери ориентации. Безопасное приземление позволяет многократно повторять движения тела в воздухе.

- **Использование лонжи (страховочного пояса):** На батуте или специальном тренажере лонжа дает 100% уверенность в безопасности, снимая ментальный барьер перед прыжком.

4.2. Психологические методики

- **Идеомоторная тренировка (мысленное выполнение):** Перед выполнением прыжка ребенок закрывает глаза и детально, «изнутри своего тела», представляет весь элемент от разгона до приземления.

- **Регуляция дыхания:** Использование дыхательных техник перед стартом (например, глубокий вдох на 4 счета, задержка дыхания на 4 счета, долгий выдох на 4 счета) для снижения уровня адреналина и мышечного тонуса.

- **Положительное подкрепление и фиксация успеха:** Акцент на удачных попытках. Ведение «дневника достижений», где фиксируются даже маленькие победы над собой.

5. Алгоритм действий тренера при возникновении «ступора» у спортсмена

Если спортсмен на склоне или перед трамплином отказывается выполнять элемент из-за страха, рекомендуется следовать строгому алгоритму:

Шаг / Этап	Действия и речевые модули тренера
1. Снятие оперативного давления	Убрать жесткий тайминг. Сказать: «Мы никуда не торопимся. Спокойно постой, подыши». Отойти с траектории других спортсменов, чтобы убрать

	фактор социального давления.
2. Легализация чувства страха	Показать, что страх — это нормально. Речевой модуль: «Бояться — это нормально. Все боятся, даже мастера спорта. Это значит, что твой организм готовится к сложной работе».
3. Локализация проблемы	Выяснить конкретную причину. Спросить: «Чего именно ты боишься в этот момент? Потерять лыжу? Сильно удариться? Слишком высоко взлететь?».
4. Даунгрейд задачи (шаг назад)	Если страх непреодолим, временно упростить задачу. Предложить сделать более легкий элемент, который точно получается: «Давай сейчас сделаем не этот прыжок, а обычный прямой соскок / простой поворот».
5. Завершение на позитиве	Ни в коем случае не заканчивать тренировку на отказе или неудаче. Обязательно выполнить успешное подводящее действие, похвалить за него и запланировать возврат к сложному элементу на следующем занятии.

6. Заключение

Преодоление страха в группах начальной подготовки по фристайлу — это планомерный педагогический процесс, построенный на взаимном доверии между тренером и спортсменом. Главным критерием успешности является не скорость освоения элементов, а формирование у ребенка стабильной, гибкой психики и уверенности в своих силах, что выступает фундаментом для долгосрочной спортивной карьеры.