**ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РАЗМИНОК ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СЕКЦИИ «Рукопашный Бой»**

***Шурыгин Илья Михайлович,***

 *Тренер по Рукопашному Бою*

*МБУ ДО «Центр Орбита» г. Королева М.О.*

Поступление ребенка в секцию – важный этап в жизни ребенка, имеющий свои специфические особенности и трудности, на которые особенно важно обращать внимание специалистов, работающих с несовершеннолетними.

Как показывает практика, средний возраст ребенка, первый раз пришедшего в спортивную секцию – 6-8 лет.

Развитие ребенка в этот период часто приобретает негативный, «разрушительный» характер: угасает интерес к любимым играм и занятиям, нарушаются сложившиеся формы отношений с окружающими, ребенок отказывается выполнять нормы и правила поведения и т.п. Можно выделить несколько симптомов кризиса: негативизм, упрямство, строптивость, своеволие, протест, обесценивание, деспотизм, ревности к другим детям.

Ведущий видом деятельности ребенка в недавнем времени была игра. А сегодня ему необходимо длительный промежуток времени проводить в статичном положении. Исключением является уроки физической культуры и спортивные секции, важность которых часто недооценивают.

В своей практике на тренировках по Рукопашному Бою мы применяем психологические разминки, которые преимущественно воздействуют на состояние группы как целого или на каждого ее участника в отдельности.

Психологические разминки помогают создать такую групповую атмосферу, такой «климат отношений» и такое состояние каждого ребенка, которые позволяют перейти к содержательной части работы. Этот этап соответствует этапу установления контакта в начале любого взаимодействия, общения. Основными характеристиками необходимого для эффективной работы на тренировке являются эмоциональная свобода участников, открытость, дружелюбие, доверие друг к другу и к тренеру.

Психологические разминки позволяют активизировать межполушарное взаимодействие, способствует бурному развитию межполушарных связей, синхронизации работы полушарий.

Психологические разминки не только повышает потенциальный энергетический уровень ребенка, но и способствует развитию его познавательной и эмоционально-личностной сферы.

 В ходе психологических разминок у детей воспитывается уверенность в самих себе и своих возможностях, обогащаются знания о собственном теле, развивается активность, инициативность, самостоятельность. Дети через сказочные истории усваивают правила поведения и секреты человеческих взаимоотношений. С помощью релаксационных упражнений, они приобретают первые навыки эмоциональной саморегуляции. Психологические разминки учат ребенка справляться с жизненными трудностями.

Необходимо подчеркнуть тот факт, что применение психологических разминок актуально и эффективно при работе с любой возрастной категорией учащихся, но в данном случае акцент делается на учениках младших групп секции Рукопашного Боя, так как именно эти учащиеся переживают кризис. Следовательно, им необходимы мягкие и интересные методы адаптации к новым условиям жизнедеятельности.

Далее представлены примеры психологических разминок при работе с учениками младших групп секции Рукопашного Боя:

Игры, направленные на концентрацию внимания и развитие мелкой моторики:

**Игра «Крестики-нолики».** Содержание – зацепить средний палец за указательный – крестик. Затем соединить подушечки указательного и большого пальца – нолик. Чередовать эти движения.

**Игра «Ухо-нос».** Содержание – левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Отпустить, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук наоборот.

Игры, направленные на активизацию внутригруппового взаимодействия:

**Игра «Хвост дракона».** Содержание – все участники встают друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего человека. Тренер просит представить, что сейчас вся группа превратится в большого голодного дракона, который будет охотиться за собственным хвостом. Участник, находящийся в самом начале, - это голова дракона; участник, замыкающий цепочку - хвост дракона. По команде тренера «голова» дракона должна попытаться поймать «хвост», а задача «хвоста» - убежать от нее. Игроки должны достаточно крепко держать друг друга за плечи, так чтобы при движении дракон не рассыпался. Если «голове» удается схватить хвост, то пойманный участник становится «головой», а тот, кто стоял перед ним – новым «хвостом».

**Игра «Охота на лис».** Участникам предлагается в одно и тоже время побыть в шкуре лисы и в шкуре охотника. Для этого каждый заводит руку за спину и прижимает к пояснице ладонь (тыльной стороной). Эта рука изображает хвост лисы. Вторая рука остается свободной. По команде тренера все участники свободно перемещаются по комнате, стараясь при этом коснуться свободной рукой «хвоста» другого участника и в то же время остаться самому непойманным. Когда участник чувствует, что ему «насыпали соли на хвост», то есть дотронулись до его ладони, он должен остановиться, но при этом может «поймать» других участников (главное условие – не сходить со своего места).

При использовании психологических разминок на тренировках по рукопашному бою необходимо учесть ряд рекомендаций:

1. Существует множество разминок и игр, предлагаемых различными педагогами, психологами, тренерами. При подборе разминок для работы с детьми важно обратить внимание на количество детей в группе и процессы групповой динамики, особенности концентрации внимания.
2. Эффективно давать менее интенсивную физическую нагрузку ученикам первого года обучения, концентрируя внимание на координационном аспектом.
3. Обращать внимание на разнообразие физической нагрузки, чередую пальчиковую гимнастику, упражнения на быстроту и ловкость и игры на сплочения коллектива.
4. Обращать внимание на детей «выделяющихся из толпы».

Таким образом, психологические разминки примыкает к психолого-педагогическим методам, общей задачей которых является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.

Использование психологических разминок на тренировках позволяет решать многие педагогические задачи и справляться с трудностями кризиса семи лет.

Литература:

1. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб.: Речь, 2003.
2. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н. Ю. Хрящевой. СПб.: Речь, 2006.
3. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. М.: Генезис, 2006.