

Байкова Наталья Ивановна

методист

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа № 6»

г.Ижевск, Удмуртская Республика

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ ТРЕНЕРА С ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ

Глубокое реформирование системы образования, инновационные процессы, происходящие сегодня в социально-экономической, политической жизни страны предъявляют высокие требования к спортивным результатам. «Еще никогда государство не уделяло такого внимания развитию спорта в нашей стране», — заявила Светлана Ирековна Ишмуратова, депутат ГД Федерального собрания РФ, двукратная Олимпийская чемпионка по биатлону. «Развитие спорта — это, прежде всего, укрепление положительного имиджа страны.

В связи с этим, а также обострением спортивной конкуренции и обусловленным этим повышением требований к уровню выступлений спортсменов роль умения управлять своим эмоциональным состоянием в спортивной деятельности становится все более ощутимой (А.В. Алексеев, 1971; Б.А. Вяткин, 1978; В.И. Моросанова, 1984; Я.И. Эминбейли, 1991, и др.).

Одним из основных психологических факторов, обеспечивающих результативность соревновательной деятельности, является фактор эмоциональной устойчивости, позволяющий спортсмену надежно выполнять целевые задачи спортивной деятельности за счет оптимального использования нервно-психических резервов.

Разработка педагогической технологии обучения подростков умению управлять эмоциональным состоянием в настоящее время особенно актуальна, так как выступления в ответственных соревнованиях проходят в условиях жесткой

конкурентной борьбы и характеризуются повышенным эмоциональным напряжением.

Анализ литературы показал, что проблема повышения эмоциональной устойчивости в спортивной психологии в основном изучалась применительно к высококвалифицированным спортсменам (О.А. Черникова, 1964, 1965, 1967; Е.Г. Козлов, 1969; О.В. Дашкевич, 1970; В.М. Игуменов, 1971; С.Н. Пимонова, 1976; Б.Б. Коссов, 1977; Р.М. Найдиффер, 1979; В.П. Некрасов, Н.А. Худадов, Л. Пиккенхайн, Р. Фрестер, 1985; М.С. Мишуков, 1986; А.В. Родионов, 1986; С.П. Четвертаков, 1998; С.В. Кочеткова, 2000, и др.) при недостаточном внимании к ней при подготовке юных спортсменов.

Обучение подростков умению управлять эмоциональным состоянием является одной из наиболее актуальных проблем психологии и педагогики. Чтобы добиться положительного результата, нужно знать проблему изнутри, обладать знаниями особенностей строения и закономерностей развития эмоций в подростковом возрасте, что нужно внимательно изучать ребенка, знать его особенности и опираться на них в процессе воспитания.

Полезные идеи на этот счет имеются в трудах П.П. Блонского, Н.К. Крупской, С.Т. Шацкого, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинского и других ученых. Н.К. Крупская подчеркивала, что, если мы не будем знать особенностей ребят и того, что интересует их в том или ином возрасте, мы не сумеем хорошо осуществлять воспитание.

Подростковый возраст — стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью (от 11–12 до 16–17 лет), которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь.

В подростковом возрасте в эмоциональной сфере происходят существенные сдвиги, которые определяются стремлением детей выглядеть взрослыми, занять определенное место в жизни, желанием самоутвердиться в глазах окружающих и в первую очередь сверстников референтной группы.

Трудности и противоречия в достижении названных ценностей у подростков вызывают острые социальные переживания, а небольшие успехи - одухотворенность, чувство собственного достоинства. Мелкую опеку, излишний контроль, назойливую заботливость и стремление взрослых оказывать влияние подростки отвергают и сопротивляются им. Большинство конфликтов в воспитании подростка возникают именно на этой почве.

Одним словом, самоутверждение и самовыражение и связанные с ними чувства являются главными в эмоциональной сфере личности подростка

О переходном периоде обычно говорят как о периоде повышенной эмоциональности, что проявляется в легкой возбудимости, страстности, частой смене настроений и т.п. Некоторые особенности эмоциональных реакций переходного периода коренятся в гормональных и физиологических процессах. Предметом пристального внимания подростков является развитие у них вторичных половых признаков как показателей взрослости. Повышенный интерес подростков к своей внешности - лишь составная часть их психосексуального развития, также определяющего общий фон эмоционального состояния. Процессы половой идентификации, неприятие своего пола, появление менструального цикла у девочек, раннее или позднее сексуальное развитие, возникновение сексуальных фантазий и мастурбаций, ранняя половая связь - все это также существенно влияет на эмоциональную сферу. Физиологи объясняют подростковую психическую неуравновешенность и характерные для нее резкие смены настроения, переходы от экзальтации к депрессии и от депрессии к экзальтации с нарастанием в пубертатном возрасте общего возбуждения и ослаблением всех видов условного торможения, однако эмоциональные реакции и поведение подростков, не объяснить лишь сдвигами гормонального порядка. Они зависят также от социальных факторов и условий воспитания.

Подростковый период знаменует собой переход к взрослости, и особенности его протекания накладывают отпечаток на всю последующую жизнь.

Исследователи считают самым важным, является то, кто в этот период кто будет рядом с ребенком, кому он доверит свои переживания, свои тревоги.

Центральной фигурой в спортивной школе является тренер-преподаватель. Великий русский педагог К.Д. Ушинский писал: «Педагог составляет ту воспитательную силу, которую нельзя заменить ни учебником, ни моральными сентенциями, ни системой наказаний и поощрений».

Тренер-преподаватель должен уметь использовать эти, часто противоречивые, черты психики подростка для того, чтобы успешно обучать и воспитывать его.

Появившаяся у подростка потребность участвовать в общественной жизни поможет преподавателю в создании прочного коллектива секции, объединяемого общими интересами и чувством дружбы. Стремление к героизму, известный романтизм и примеры героических поступков выдающихся спортсменов будут еще больше стимулировать интерес к занятиям. Надо воздействовать на самолюбие подростка, ставя перед ним определенные задачи и указывая на то, что его поведение будет отрицательно оценено коллективом, если он не выполнит их. Однако нужно бороться с ложным самолюбием, которое часто проявляется в подростковом и юношеском возрастах: нежелание выполнить указание товарища, признать свою вину и извиниться, стремление сохранить о себе хорошее мнение товарищей, отличающихся дурным поведением. Необходимо бороться и с чрезмерной эмоциональностью юных спортсменов, ведущей к ослаблению контроля над собой, грубости к товарищам и т. п.

Важная особенность подростков и, в значительной степени, юношей – их способность копировать действия, отдельные движения и поведение в целом взрослых товарищей, снискавших популярность и уважение. Тренеру-преподавателю надо использовать эту способность к подражанию, обучая подростков технике, тактике, общеразвивающим упражнениям. Нужно воспитывать нравственность, показывая образцы правильного поведения. В то же время необходимо бороться с подражанием дурному.

Надеемся, что наши методические рекомендации помогут тренеру спланировать свою работу правильно.

Рассмотрим, какие методы можно использовать тренеру в процессе взаимодействия со спортсменом.

1. Наблюдение. Является одним из основных диагностических методов, которые может использовать тренер в повседневном общении со спортсменом.

Наблюдение - целенаправленное восприятие исследуемого объекта в целях выявления его сущностных признаков.

В связи с этим одним из основных качеств тренера является наблюдательность.

Развитие специфической психолого-педагогической наблюдательности является одной из основ профессионального совершенствования тренера.

Наблюдательность включает в себя проявление различных психических процессов, но вершиной её является особый способ мышления - интуиция.

Очень коротко интуиция может быть охарактеризована как способ решения задачи, в которой сам процесс решения тренером не осознаётся, а осознаётся лишь ответ. Базируется она на большом опыте и, вероятно, на особом даре.

Огромное число признаков, замеченных в прошлом, тщательно, многократно проанализированных и сопоставленных с конкретным объектом наблюдения, позволяет опытному тренеру принимать правильные решения как относительно возможностей спортсмена в его виде спорта (проблема отбора), так и относительно его возможностей в конкретной тренировке или в соревнованиях.

Предметом наблюдения и анализа являются многочисленные внешние проявления функциональных, психических состояний и свойств личности спортсмена. Это может быть цвет лица, потоотделение, тремор рук, мимика, пантомимика, включая их частные проявления: жесты, улыбки, взгляды, походка, позы, темп ходьбы и др. Информативны также изменения режима дня, сна, интересов, желаний, привычек и т. п. Особое место занимает степень и характер общения. Все эти характеристики учитываются не только при

наблюдении, но и при организации соответствующего воздействия на спортсмена.

2. Беседа. Как метод, дополняющий наблюдение в изучении спортсмена, беседа весьма разнообразна в своих формах. Она редко бывает методом только изучения спортсмена. Почти всегда одновременно она выполняет и функцию воздействия. Специально организованная встреча или случайные вопросы и ответы, вплетающиеся в ежедневное общение в тренировке и вне её, позволяют тренеру уточнять те особенности психики спортсмена, которые неподвластны прямому наблюдению. Они легко обнаруживаются через описание спортсменом своих состояний и отношений в ответах, даваемых им на заранее продуманные или спонтанно ситуативные вопросы тренера.

Однако спортсмен во время беседы может словами маскировать свои истинные состояния и отношения либо просто не суметь разобраться в них или описать. Поэтому в беседе спортсмен может как раскрыться для тренера в каком-то новом или дополнительном свете, так и ввести его в заблуждение. Для того, чтобы последнее случалось реже, тренер может в беседе на отвлечённую тему ставить вопросы таким образом, чтобы в ответах спортсмен проецировал своё истинное отношение, состояние или личностные особенности.

Например, уже из наблюдений тренер знает о достаточно высокой тревожности спортсмена (спортсмен с трудом переносит ожидание, чаще напряжён, чем расслаблен, чувствителен, по несколько раз перепроверяет свои действия). Эти наблюдения он может уточнить вопросами: считаешь ли ты себя счастливым? Как ты относишься к возможной неудаче, какова её вероятность? Предвидишь ли ты своё будущее трудным? Не считаешь ли ты себя нервным? и т. д. Вопросы задаются как бы между прочим, в форме не специально организованной беседы, а естественного и искреннего интереса к спортсмену во время дружеского, доверительного общения.

3. Поощрение и наказание. Являются методами воздействия, наиболее распространёнными способами мотивации человека к деятельности, особенно в спорте. Эффект поощрений и наказаний определяется их справедливостью, силой, своевременностью, формой, индивидуальными особенностями тренера и спортсмена. Очень важно оптимальное соотношение поощрений и наказаний, характеризующееся преобладанием поощрений. Побуждая спортсмена к качественной тренировке, тренер нередко бывает жёстким. Но это вовсе не значит, что в каждодневной работе должна быть требовательность. Наказание - хороший стимул. Но в спорте мощным мотивом очень часто выступает именно поощрение. Словесное поощрение элементарно просто, но действенно. Трудно складываются отношения спортсмена с тем тренером, который жалеет добрые слова. Своевременное обоснованное поощрение вливает новые силы в спортсмена, служит хорошим стимулом, поддерживающим длительный интерес и высокую активность в спорте.

Существуют особенности во взаимоотношении тренера и спортсмена, которые необходимо учитывать тренеру в своей работе.

В деятельности тренера, как и любого педагога, существует противоречие, которое заключается в следующем:

Во-первых, он должен передать подрастающему поколению накопленную человечеством культуру в виде определённых знаний, навыков, привычек, умений в области физической культуры и спорта. Иначе говоря, добиться правильного поведения спортсмена и совершенствования его спортивных результатов.

Во-вторых, он не должен при этом лишить спортсмена его собственного индивидуального своеобразия. Более того, он постоянно на него опирается и развивает. Это означает, что тренер не может быть диктатором, навязывающим спортсмену определённые нормы.

Как только молодых спортсменов начинают усреднять, загонять в определённые рамки и навязывать им жёсткие правила, они немедленно

начинают протестовать. Подростки вообще склонны противостоять контролю, а на тренировках в зале особенно. Нельзя лишать подопечных эмоций, они не должны чувствовать себя объектом воспитания.

Молодые спортсмены, взрослея, вправе ожидать от тренеров мудрых советов, при этом необходимо взаимное доверие. Они не будут доверять окружающим старшим, которые неискренни с ними. Честность и искренность ценятся больше всего.

Во взаимоотношениях большое значение имеет то, как партнёры по общению воспринимают друг друга.

Подростку, делающему первые шаги в спорте, трудно оценить, насколько его тренер профессионально грамотен. В этом случае спортсмен в первую очередь даёт оценку тренеру как личности, он достаточно ясно понимает: добрый или злой человек его тренер, любит ли он детей, может ли он шутить или всегда строг, уважительно ли относится к окружающим и т. п.

Необходимо отметить, что отношение к тренеру формируется у спортсменов в первый год занятий и остаётся неизменным на многие годы. Исключение составляют спортсмены, не сумевшие достичь значительных результатов, у которых вследствие этого сложилось мнение о низком профессионализме своего тренера.

Таким образом, одним из самых главных факторов, определяющих отношение спортсменов к тренеру, является способность тренера создать все условия, чтобы его ученики могли удовлетворить свои потребности в спорте.

Чтобы выработать правильное поведение со своими подопечными, тренер должен быть готов к открытому общению, делиться своим внутренним миром, своим состоянием - это привлекает молодых спортсменов и располагает их к открытому общению со своей стороны.

Предлагаем формулы, которыми должен руководствоваться тренер:

- тренер не всегда прав;
- агрессивный путь добывания уважения - ошибочен. Агрессивная манера

тренера может вызывать агрессию (или депрессию) спортсмена - это проигрышный путь;

- поступайте со спортсменами так, как вы хотели бы, чтобы поступали с вами;
- надо быть открытым, чтобы не давать волю угнетающей атмосфере, надо обязательно прояснять отношения;
- не надо культивировать похожесть на себя;
- не осуждайте инокость, восторгайтесь ею;
- избегайте насильственного обращения в свою веру. Ты прав и я прав - это нормально;
- попытайтесь увидеть в каждом юном спортсмене всё самое хорошее, что есть вообще в человеке.

Учитывая всё вышеизложенное, необходимо помнить, что существуют определённые границы в отношениях со спортсменами, о которых тренер должен знать и не переступать, а также не позволять их переступать спортсменам. Необходимо освободить своих подопечных от зажатости, закрепощённости, но не путать эти термины с развязностью и хамством.

Рекомендуемые педагогические средства воспитания спортсменов.

Воспитывающее воздействие тренера в спортивном коллективе зависит от ряда обстоятельств: оценки спортсменами деловых и личностных качеств тренера, совместимости и взаимоотношений спортсменов и тренера, обусловленных их восприятием друг друга, согласованностью их жизненных установок, отношением к людям, оценками и взаимооценками и т.д. Кроме того, опытный тренер стремится к тому, чтобы сам коллектив активно воспитывал у своих членов важнейшие моральные чувства и установки.

Обычно весьма отрицательное воздействие в воспитательном плане оказывают создающиеся стихийно автономные группировки, проводящие собственную линию, противоречащую позиции остальных членов команды. Тренер обязан ликвидировать или хотя бы ограничивать вредное воздействие этих

спортсменов. Усилить положительное влияние других значимых групп, заинтересованных в успехах команды.

В процессе подготовки команды к соревнованиям важно организовать ряд мероприятий социально-психологического характера, которые будут способствовать воспитанию сплочённости коллектива и усилят его положительное влияние на психическое состояние и эффективность деятельности отдельных спортсменов.

Усилению деловой структуры спортивной команды способствуют коллективные обсуждения проблем тренировки, поведения членов команды, официальное распределение обязанностей и поручений в коллективе с учётом индивидуальных психологических особенностей спортсменов. Большое значение имеют мероприятия, способствующие эмоциональной сплочённости спортивного коллектива (проведение спортивно-оздоровительного летнего лагеря, учебно-тренировочные сборы, участие в шествиях посвящённых 9 мая, Дню города, посещение музея спорта, встречи с ветеранами спорта. походы, поездки за город, совместные посещения театров, выставок и пр.).

Также с успехом проводятся мероприятия по созданию и закреплению традиций в спортивных коллективах: торжественный приём в состав команды, чествование спортсменов, показавших высокие результаты или получивших спортивные звания, проведение Дня именинника. Такая работа вызывает у спортсменов чувство удовлетворённости и поэтому имеет большое воспитательное значение.

Необходимо отметить, что формирование личности спортсмена может успешно осуществляться только при активном стремлении спортсмена к самовоспитанию, самоусовершенствованию и саморегуляции. Поэтому в основе психолого-воспитательных воздействий на спортсменов лежит выработка у них установки на постоянное активное самоусовершенствование, самовоспитание, самоконтроль и саморегуляцию психических состояний.

Итак, тренеру необходимо вести систематическую работу с подростком, развивая у него во время обучения технике, тактике и развитию физических качеств сосредоточенное внимание к упражнениям, борясь с неустойчивостью настроения, с неровностью в поведении и нервозностью перед соревнованиями.

Цель тренера – преподавателя это обеспечение, в конечном счёте, формирования целостной, гармонически развитой личности спортсмена, достойного гражданина своей страны.

Список литературы

1. Выготский Л. С. Учение об эмоциях // Собр. соч. М.: Наука, 1984. Т. 4. 318 с.
2. Физическая культура в образовательном процессе: межвуз. сб. науч. тр. Екатеринбург. 1999. 273 с.
3. Анохин П. К. Психология эмоций: Тексты. М.: Просвещение, 1984. 185 с.
4. Бандура А., Уолтерс, Р. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений. М.: Апрель-Пресс, Эксмо Пресс, 2000. 512 с.
5. Бельц В. Э. Воспитательно-образовательная система спортивного клуба каратэ-до // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (Tomsk State Pedagogical University Bulletin). 2009. Вып. 1. С. 22–26.
6. Арнст Н. В. Спортивная культура студентов в процессе физического воспитания в вузе // Там же. 2010. Вып. 4. С. 103–107.
7. Беляева Л.А. Влияние занятий физической культурой и спортом на развитие эмоциональной сферы личности подростков // Вестник ТГПУ (TSPU Bulletin). 2011. С. 162-165.