Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ ПО УЛУЧШЕНИЮ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ

Подготовила: Семенова Д.Ю.

Р.п. Инжавино

Спорту как социальной деятельности изначально присущи две доминирующие тенденции: достижение максимального спортивного результата и формирование гармоничной личности спортсмена. При современном развитии спорта эти тенденции могут вступать в противоречие между собой.

Данное противоречие является причиной формирования различных личностных установок у тренеров.

Выделены 2 типа тренеров: тренеры с установкой только на достижение спортивного результата и тренеры с профессионально-педагогической установкой.

Наличие различных установок в деятельности тренера выступает главным фактором неоднозначного воздействия спорта на процесс социализации и индивидуализации личности юного спортсмена.

В группах тренеров с установкой только на спортивный результат процесс социализации личности юного спортсмена осложняется конфликтными взаимоотношениями как между тренером и спортсменами, так и между самими спортсменами. У юных спортсменов, занимающихся под руководством тренеров с узко-спортивной установкой, отмечается неадекватная самооценка, доминирование лично-престижных и материальных мотивов над социальными, а также наблюдается снижение самоконтроля, уверенности, рост тревожности и, как следствие, нестабильность при выступлении в соревнованиях.

В группах тренеров с профессионально-педагогической установкой в системе взаимоотношений "тренер - спортсмен" преобладает форма сотрудничества, которая способствует установлению положительных межличностных отношений в спортивном коллективе и формированию гармоничной личности.

Ведущими мотивами у юных спортсменов являются мотивы самосовершенствования и социальные мотивы. У них наблюдается преобладание адекватной самооценки, формирование уверенности и самоконтроля и невысокий уровень тревожности.

В группах тренеров с профессионально-педагогической установкой спортсмены психологически более устойчивы и выступают достаточно стабильно.

Спортивная деятельность влияет на процесс становления личности юного спортсмена не сама по себе, а через установки тренера. Деформирующему влиянию спорта в большей степени подвержены те спортсмены, которые занимаются под руководством тренеров с установкой в своей деятельности только на спортивный результат.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ ПО УЛУЧШЕНИЮ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ.

1. Объективное знание психологического климата в коллективе, взаимоотношений между юными спортсменами, их статуса в группе может позволить правильно строить процесс воспитания и корректировать отношения в спортивной группе (в то время как показала практика - учет только своего субъективного мнения нередко приводит к ошибкам). В связи с этим полезно проводить периодические тестирования данных показателей. Тем более, что методика и организация исследования вполне доступна практически каждому тренеру.

Для тестирования можно взять методики для исследований межличностных взаимоотношений между спортсменами: шкала "атмосферы группы", метод социометрии по двум направлениям (эмоциональное и деловое), а также использовать шкалу "тренер-спортсмен", которая помогает тренеру взглянуть на себя глазами спортсменов.

Естественно, все эти исследования должны быть анонимными. Если такие тестирования проводить систематически, они могут стать привычными для спортсменов и с каждым тестированием все более объективными, так как будут связываться не с личной оценкой, а с психологической работой тренера.

2. Тренеру полезно поддерживать постоянный контакт с родителями ученика. Это, во-первых, позволит получить информацию об ученике, которую вряд ли можно где-нибудь еще получить, во-вторых, выработать с родителями единые требования на спортивные и жизненные цели подопечного.

3. Не менее важным является установление контакта с учителями, которые ведут общеобразовательные предметы. Это позволит правильно спланировать учебные и спортивные нагрузки, и тем самым снизить отрицательные последствия от их сочетания. Одновременно это позволяет ввести учителя в процесс тренировочной деятельности спортсмена и сделать его союзником в этой работе.

4. Тренеру необходимо учитывать то, что при реализации программы повышенных нагрузок (особенно в предсоревновательный и соревновательный периоды) у спортсменов повышается чувствительность к самым незначительным оттенкам поведения тренера (особенно к замечаниям, несправедливости, недостаточному вниманию к себе и большему вниманию к другим), а поэтому часто возникают неадекватные реакции в поведении подростков. Поэтому тренер должен понимать, что это не капризы со стороны ученика, а результат значительной психологической и физической нагрузки. В связи с этим именно тренеру необходимо учитывать эту ситуацию и тщательно контролировать свое поведение, быть более внимательным, увеличить количество поощрений, похвал и снизить количество негативных замечаний. Очень важно объяснить спортсмену, что такая тяжелая работа может вызывать дополнительное психическое напряжение и что надо

контролировать себя. В тоже время тренер не должен потакать капризам и особенно нетактичному поведению спортсмена, причем не только относительно себя, но и в отношении других членов спортивной группы.

5. Аналогичные принципы должны быть положены при оценке выступления спортсмена в соревнованиях. Как бы тренер был недоволен выступлением спортсмена, он не должен реагировать на это эмоционально. Особенно вредна такая реакция сразу после неудачного выступления, когда спортсмен еще сам не отошел от неудачи. Только через некоторое время в спокойной обстановке можно вернутся к анализу причин неудачного выступления. К сожалению, именно в этом случае тренеры чаще всего и создают психологические трудности для будущих отношений.

6. Полезным является включение в процесс тренировочной работы метода психоформирующей тренировки. Во-первых, это позволяет создавать более "спокойный" фон во время занятий, во-вторых, использование убеждений, внушений в этом состоянии является более эффективным.

Более того, постоянное использование психоформирующей тренировки способствует началу процесса самовоспитания.

7. Чрезвычайно важным является значительное увеличение роли самостоятельной работы спортсмена. Это должно стать определяющим принципом в тренировочном процессе, т.к. в процессе такой работы происходит перенос ответственности с тренера за результат спортивной деятельности на самого спортсмена, что так часто не хватает не только юным но и взрослым спортсменам. А ведь это является сильнейшим фактором самовоспитания и подготовки к самостоятельной жизни как в спорте так и вне спорта.

Список литературы диссертационного исследования кандидат психологических наук Рогалева, Людмила Николаевна, 1999 год

1..Абульханова- Славская К.А. Деятельность и психология личности. - М.:1. Наука", 1980.- С.334.

2. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М. Мысль, 1991.- С.299.

3. Абульханова- Славская К.А. Категория деятельности в советской психологии //Психологический журнал. 1980, т.1, № 4. С.11 -28.

4. Агеевец В.У., Вишневский И. Спорт как элемент индивидуальной культуры личности. //Сб.Всемирный конгресс. М .: ФиС. 1974. - С. 47.

5. Агеевец В.У, Выдрин В.М. Влияние спорта на воспитание интеллектуальных , нравственных качеств и социальной активности личности. //Спорт в современном обществе. М.: ФиС, 1980.- С.110-123.

6. Агеевец В.У. Физическая культура и гармоничное развитие личности в социалистическом обществе//Автор, дисс. канд.пед.наук.Л. 1970. С.24.

7. Алексеев В. А. Развитие самосознания на рубеже подросткового и юношеского возрастов //Автореф.дис. кавд.психол.наук.М.1985. -С. 27.
8. Алексеев А. В. Себя преодолеть. М.-Физкультура и спорт, 1978.- С. 144.
9. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. ЛГУ, 1968.- С.138.
10. АнаньевБ.Г. О проблемах современного человекознания. М.1977. С. 380.1. .Аникеева Н.П. Психологический климат в коллективе.- М.: Просвещение, 1989.- С.124.
11. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирования личности.- М.: Мысль, 1976. С. 156.
12. Асмолов А.Г. Деятельность и установка. -М.:МГУ,1979. С. 151.
13. Асмолов А.Г. Психология личности.Принципы общепсихологического анализа. М., 1990. - С.367.
14. Беличева С.А. Основы превентивной психологии.- М.:"Социальноездоровье России", 1993,-С. 199.
15. Белорусова В.В. Нравственное воспитание детей и молодежи в процессе занятий спортом. М.:Физкультура и спорт, 1974.-С. 113.
16. Бжалава ИХ. Установка, как механизм действия внушения. //Вопр. психологии ".1967. № 2.- С. 42 -50.
17. Боген М. Спорт -благословение или проклятие ? // Сб.: Конфликт. -М.:Физкультура и спорт , 1989.- С. 4 -26 .
18. Бодалев А.А. Личность и общение. МлПедагогика, 1983. - С.324.
19. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: Педагогика, 1968. С.464.
20. Божович Л.И. Проблема развития мотивационной сферы ребенка //Изучение мотивации поведения детей и подростков. М.1972.- С.7 44.
21. Божович Л.И. К развитию аффективно- потребностной сферы человека. //Проблемы общей, возрастной и педагогической психологии.М.1978.-С.168-179.
22. Буева Л.П. Человек: деятельность и общение. М.: Мысль, 1978,- С.216.
23. Быховская И.М., Горбачева В.В. Иссследование структуры моти-вационного компонента деятельности тренера // XIII Научн.- практ. конф. по психологии физ.воспитания и спорта. М. 1992. С.81-82.
24. Брушлинский А.В. Деятельность, действие и психическое как процесс. //Вопр. психологии. 1984. N 5.
25. Бурлачук Л.Ф. Исследование личности в клинической психологии. Киев, 1979. С.246.
26. Бюлер К. Духовное развитие ребенка. М., 1924.
27. Вайцеховская Е. О чем расскажешь чемпион.//Комсомольская правда от 8 января 1985 года.
28. Веденов А.В. Личность как предмет психологической науки. //Вопр. психологии.1963. N4.
29. Визитей Н.Н. Образ жизни, спорт, личность. Кишенев,Штиница, 1980.- С.159.
30. Визитей Н.Н. Спортивная деятельность как социальный феномен.-Кишинев. 1985,. Док. дисс. С.406.
31. Власов Ю. П. Справедливость силы: Из истории высшей спортивной силы. М.:Молодая гвардия, 1984. - С.364.
32. Внешняя,среда и психическое развитие ребенка. //Сб. под ред.Е.Шмидт-Кольмер. М.1984.
33. Возрастные особенности учащихся и их учет в организации учебно -воспитательного процесса // Сб. ред. В.В. Давыдов, Д.Б. Эльконин, Д.И. Фельдштейн. М.1975.
34. Воннебергер Г. Общественные функции большого спорта //Спорт и образ жизни. М.: Физкультура и спорт, 1979. - С.144-151.
35. Воробьев А.И. Железная игра. М.: Молодая гвардия, 1980. - С.245.
36. Выготский Л.С. Избранные психологические исследования. М.,1956.
37. Выготский Л.С. Собр.соч.: В 6 т. М./Г.2Д982: Т.3,1983: Т.4,1984.
38. Выдрин В.М. Культура, физическая культура, спорт. // Сб. Спорт в современном обществе.- М.: Физкультура и спорт, 1980. С. 9 -42.
39. Габдреева Г.Ш. Управление психическим состоянием и его роль в совершенствовании учебного процесса. В кн.:Психологическая служба в вузе. Казань, 1981, С.105 -174.
40. Гальперин П.Я. Введение в психологию. М.: , 1976. - С. 150.
41. Ганюппсин А.Д.,Приставкина М.В. Проблемы "антиспорта" с позиций психологии // Сб.науч.трудов. Смоленск, 1991. С.74-83.
42. Гиссен Л.Д., М.П. Мирошншсов. Некоторые принципиальные положения в исследовании психологических особенностей личности спортсмена //Вопр.спортивной психогигиены.Вып.2.Москва.1973.С.7 -15.