

Психологическая подготовка спортсменов в ДЮСШ

Психологические особенности личности тренера

В основе воспитательного процесса в системе отечественной школы физического воспитания и спорта лежат определенные мотивы. К мотивам занятий спортом относятся такие, как стремление к всестороннему развитию личности, полноценной подготовке к труду и защите Родины, желание внести свой вклад в развитие спорта, прославить свою страну или определенное спортивное общество...

Эти мотивы проявляются и раскрываются в процессе занятий спортом, а это вызывает необходимость разрабатывать и соблюдать специальные нормы спортивной этики; развивать способность преодолевать специфические трудности на пути к спортивным достижениям, воспитывать спортивное трудолюбие, сильную волю и другие личностные качества и свойства спортивного характера.

Сама по себе спортивная деятельность не воспитывает позитивных личностных качеств, так что при определенных условиях у спортсмена могут сформироваться отрицательные черты характера (чрезмерное честолюбие, тщеславие, зазнайство, эгоизм и т.п.), если этому не противостоит систематическое целеустремленное нравственное воспитание и самовоспитание спортсмена. Задачи нравственного воспитания в процессе тренировки стоят прежде всего перед тренером.

Как любой педагог, учитель физкультуры, преподаватель физического воспитания или тренер призваны решать задачи по всестороннему развитию личности воспитываемых. Воспитательные функции такого специалиста не исчерпываются руководством физическим образованием и развитием физических способностей. Чтобы успешно осуществлять процессы воспитания, обучения и развития, ему необходимо знать как присущие человеку социально обусловленные черты, так и свойства личности.

В условиях спорта такие педагогические процессы имеют ряд особенностей. Тренер, осуществляя учебно-воспитательную работу, выполняет следующие основные функции:

1. управленческую;
2. формирующую;
3. гностическую;
4. регулирующую;
5. воспитательную.

Управленческая функция тренера необходима для разносторонней подготовки спортсмена, так как обеспечивает ему принятие решений, прогнозирование, организацию, руководство, согласование, контроль и коррекцию.

Тренер осуществляет управление при информационном взаимодействии со спортсменом посредством речи. Планы, наставления, советы, указания, замечания, беседы и т.п. – это наиболее распространенные формы управляющей информации со стороны руководителя. Анализируя информацию, тренер принимает управленческие решения, от правильности которых зависит успех его воспитанников. Известны три группы таких решений: первые обеспечивают оптимизацию тренировочного и учебно-воспитательного процесса; вторые формируют волевую готовность спортсмена к выступлению в соревнованиях; а третьи, принимаемые в процессе выступления на соревнованиях, являются существенной помощью спортсмену.

Приняв решение, тренер должен прогнозировать эффективность его реализации и возможность принимать следующие решения. При этом он должен владеть таким стилем мышления, который аналогичен научному: он должен быть поисковым, проблемным, оригинальным и системным.

Известно, что под влиянием тренировки состояние спортсмена изменяется.

Различают три типа состояний спортсмена:

- этапные состояния (состояние спортивной формы или, напротив, состояние недостаточной тренированности и т.п.);
- текущие состояния (изменяются под влиянием одного или нескольких занятий);

- оперативные состояния (возникают под влиянием отдельных упражнений и быстро изменяются).

Постоянно изменяющиеся возможности спортсмена, колебания его состояния служат основой для управления процессом спортивной тренировки при помощи обратных связей:

1. сведения, идущие от спортсмена к тренеру (самочувствие, настроение, отношение к работе и т.д.);
2. сведения о поведении спортсмена (объем тренировочной работы, ее выполнение, замеченные ошибки и т.д.);
3. данные о срочном тренировочном эффекте (величина и характер сдвигов в функциональных системах, которые вызваны тренировочной нагрузкой);
4. сведения о кумулятивном тренировочном эффекте (изменения в состоянии тренированности).

Чтобы успешно и грамотно построить занятия, важно иметь развернутое представление о факторах, определяющих эффективность соревновательной деятельности спортсмена, о взаимосвязях между структурой соревновательной деятельности и структурой подготовленности:

1. компоненты соревновательной деятельности (старт, особенности соревновательной борьбы, финиш);
2. интегральные качества, определяющие эффективность действий спортсмена при выполнении соревновательной деятельности (например: скоростно-силовые способности, специальная выносливость);
3. функциональные параметры и характеристики, определяющие уровень интегральных качеств (мощность, емкость систем энергообеспечения, устойчивость и подвижность функциональных систем и т.п.);
4. частные показатели функциональных параметров и характеристик (объем сердца, минутный объем кровообращения, объем легких и т.д.).

Все это, учитывая функциональные возможности спортсмена, структуру предстоящей соревновательной деятельности и соответствие структуры подготовки к соревнованиям, позволяет диагностировать результативность соревновательной деятельности и создать фундамент эффективности управления тренировочным процессом.

Спортивное совершенствование возможно лишь в условиях регулярного контроля со стороны тренера за уровнем работоспособности воспитанников, за их умением переносить нагрузки, за процессом восстановления и их психическим состоянием. Следя за результатами контроля, тренер обязан своевременно корректировать виды деятельности.

В соответствии с необходимостью оценивать текущие и оперативные этапные состояния спортсмена принято различать три вида контроля

- поэтапный – определение изменения состояния под воздействием относительно длительного периода тренировки и разработка стратегии на последующий макроцикл или период;

- текущий – оценка реакции организма спортсмена на выполнение соответственно направленной тренировочной работы, наблюдение за формированием процессов утомления под влиянием нагрузок на отдельных занятиях, учет условий, необходимых для протекания восстановительных процессов, выявление особенностей взаимодействия различных по величине и направленности нагрузок в течение тренировочного дня или микроцикла;

- оперативный (направлен на оптимизацию программы тренировочных занятий) - выбор упражнений, которые в наибольшей степени способствуют решению поставленных задач. Здесь используются тесты, позволяющие выявить оптимальный для каждого спортсмена режим работы и отдыха, интенсивность упражнений, величину нагрузки и т.д.

В процессе контроля могут оцениваться и учитываться:

- эффективность соревновательной деятельности;

- уровень развития физических качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности;
- возможности отдельных функциональных систем, обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности;
- реакция организма на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления.

Одна из основных задач контроля – рациональный подбор тестов, которые должны:

1. объективно отражать оцениваемые качества и способности;
2. быть понятными и для испытуемых, и для тех, кому они дают информацию;
3. вписываться в тренировочный процесс, не нарушая его организации и не ставя перед спортсменом непривычных задач, вызывающих неблагоприятные реакции психики и функциональных систем;
4. выявлять реакцию на тренировочные воздействия в соответствии с требованиями структуры соревновательной деятельности и соответствующей структуры подготовленности к ней спортсмена (в совокупности у всех сторон оценки).

Формирующая функция направлена на организацию учебно-педагогического процесса для выработки необходимых технико-тактических навыков, развития психических функций, физических качеств и свойств личности спортсмена.

Формирование двигательных актов и психических явлений осуществляется в экстремальных условиях тренировочной и соревновательной деятельности в соответствии с намеченным конечным результатом. Оно происходит на базе автоматизированного управления действиями, состоящими из определенной системы движений и регуляторных актов.

Гностическая функция связана с сообщением спортсмену необходимых знаний и умений, со стимулированием его познавательной активности.

Регулирующая функция способствует оптимизации действий, процессов, психических состояний личности, организации этических норм поведения.

Наиболее актуальны регулирующие воздействия на спортсменов накануне соревнований в условиях психических срывов, переутомления и т.п. Здесь полезны беседы о причинах срыва, переключение внимания на благоприятные мысли, приемы психорегулирующей тренировки и средства восстановления спокойствия.

Воспитательная функция направлена на выработку у спортсмена морально-волевых качеств, нравственных черт характера общественного самосознания.

Для решения воспитательных задач тренер должен сформировать сплоченный дружный коллектив, в котором каждый отдельный его член ощущает общую поддержку, заботу, учится подчинять свои интересы интересам коллектива, понимать и чувствовать радость от общей деятельности и т.д.

Тренер обязан обладать качествами и навыками, необходимыми для педагогической деятельности вообще и тренерской в частности для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Общие педагогические требования:

1. высокий уровень нравственного самосознания;
2. педагогическое образование;
3. широкий идейно-политический кругозор;
4. устойчивые морально-волевые качества;
5. интерес к современным достижениям в педагогике, психологии и биологии;
6. высокий общий культурный уровень;
7. умение управлять собой в любых условиях;
8. хорошие организаторские способности;
9. умение руководить коллективом и пользоваться авторитетом у своих учеников.

Специальные требования к тренерской деятельности:

1. знание теоретических и методических основ физического воспитания, медицинского контроля;
2. умение владеть технико-тактическими навыками и знание современных научно-методических достижений по своему виду спорта;
3. умение выбрать наиболее способных к данному виду спорта лиц;
4. способность планировать перспективную подготовку спортсменов, учитывая их индивидуальные особенности;
5. умение воспитывать у своих учеников стремление регулярно заниматься спортом;
6. способность подготовить спортсмена к достижению высших результатов на соревнованиях.

Тренер – это глубоко творческая личность. Исследователи проблем творчества придают большое значение выявлению особенностей.

Выделяются следующие особенности творческой личности: перцептивные (необыкновенная напряженность внимания, огромная впечатлительность, восприимчивость); интеллектуальные (интуиция, могучая фантазия, выдумка, дар предвидения, обширность знаний); характерологические (уклонение от шаблона, оригинальность, инициативность, упорство, высокая самоорганизация, колоссальная работоспособность).

К особенностям творческой личности относят такие качества, как готовность к риску, готовность бороться с сомнениями, независимая интровертивная позиция, побуждающая стоять на своем.

Высокотворческие личности часто проявляют заметный интерес к сложным и новым проблемам. Их привлекают те ситуации, которые требуют оригинального решения.

Анализ деятельности тренеров показывает, что для тренера-творца характерны прежде всего: идейность в видении учебно-воспитательного процесса (стремление превратить знания учеников в их убеждения), желание экспериментировать и накапливать новый опыт, свобода от самоограничений, гибкость и независимость мышления и действий, высокая творческая энергия, способность концентрировать свои творческие усилия, стремление решать все более трудные педагогические задачи.

Следует выделить особенности личности тренера-творца: он способен гибко реагировать на запросы практики, жизни, не придерживаясь догм, какими бы авторитетными они ни были, видеть неполноту своих знаний, стремиться к самоусовершенствованию. Тренер – это творец, исследователь: из лучших образцов передового опыта он извлекает идею и трансформирует ее, приближая к конкретным условиям. Его отличает умение самостоятельно перерабатывать учебный материал, умение управлять деятельностью воспитанников, особенно познавательной и общественной, развивать их творческое мышление. Он в постоянном поиске новых путей, способов и приемов изложения и показа учебного материала. Ему присуще стремление использовать все закономерности познавательного процесса обучаемых для глубокого усвоения и осмысления ими системы знаний и выработки прочных навыков и умений. У него сильно развито умение видеть перспективы развития и находить верные пути для решения возникающих проблем. Он добивается того, чтобы в ходе учебного процесса были с наибольшей эффективностью учтены и реализованы все важнейшие принципы педагогики и психологии, и, наконец, ему свойствен постоянный творческий рост, он инициативен в самоусовершенствовании.