

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет физической культуры, спорта и безопасности
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Педагогическое взаимодействие субъектов образовательного
процесса в системе дополнительного образования как условие
улучшения результатов на соревнованиях детей 6-7 лет,
занимающихся фигурным катанием**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:

Баранцева Мария Сергеевна,
обучающийся ОФК-1601z группы
заочного отделения

дата

А.С. Вершинина

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

Научный руководитель:

Пушкарева Инна Николаевна
кандидат биологических наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта,

дата

И.Н. Пушкарева

дата

И.Н. Пушкарева

Екатеринбург 2018

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение	3
Глава 1. Аналитический обзор литературы.....	5
1.1. Проблема мотивации спортсменов.....	6
1.2. Психологические проблемы тренировочного процесса.....	16
1.3. Психологическая помощь после поражения.....	26
1.4. Предстартовое состояние и его влияние на результат соревнований.....	40
Глава 2. Организация и методы исследования.....	48
2.1. Организация исследования.....	48
2.2. Методы исследования.....	49
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	69
Заключение	70
Список литературы	74
Приложения	77

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время много внимания уделяется детской психологии и психологии спортсменов. Эти два раздела науки существуют отдельно друг от друга и довольно активно развиваются. Однако детской спортивной психологией почти не интересуются в том масштабе, которого она заслуживает.

В детский спорт кроме самих спортсменов и тренеров вовлечены также родители спортсменов. Несмотря на то, что центральной фигурой остается спортсмен, остальные действующие лица занимаются созданием условий для раскрытия потенциала спортсмена, и успех ребенка напрямую зависит от взаимодействия всех членов команды. Именно из отношений внутри «треугольника» тренер-спортсмен-родитель, складывается психологический фон спортсмена. Не редко в виду несложившихся отношений между тренером и родителем спортсмена, ребенок терял возможность тренироваться в необходимых условиях и в дальнейшем полностью прекращал спортивную деятельность.

Актуальность темы. Тема взаимоотношений внутри «треугольника» актуальна в первую очередь для молодых неопытных тренеров и также для родителей юных спортсменов. Изучение данной проблемы необходимо для взаимопонимания между всеми лицами «треугольника» и в последствие улучшения спортивных показателей спортсмена.

Объект исследования: пути, обеспечивающие наиболее полное решение проблемы взаимопонимания субъектов образовательного процесса в системе дополнительного образования детей 6-7 лет, занимающихся фигурным катанием на коньках, а также будут выявлены наиболее оптимальные условия эффективности деятельности тренера в решении задачи улучшения результатов на соревнованиях.

Предмет исследования: методика построения взаимоотношений в тренировочном процессе. **Путей организации взаимоотношений «тренер-**

родитель-спортсмен» может быть большое множество, и каждый педагог избирает подходящий для себя или уместный в той или иной ситуации. И эти методики будут по-разному влиять на психологическую обстановку тренировочного процесса, а следовательно и на результат спортсмена. это что???

Цель исследования – анализ существующих методик взаимоотношений в треугольнике «тренер-спортсмен-родитель» и разработка методик, положительно влияющих на результат спортсменов на соревнованиях.

Задачи исследования.

1. Изучить состояние проблемы взаимоотношений между тренером, спортсменом и родителями. **Выявить методики взаимодействия.** ????

2. Проанализировать взаимоотношения в группе детей 6-7 лет, занимающихся фигурным катанием. **Выявить закономерности влияния психологической обстановки на результат спортсмена.** ?????

3. Разработать методики организации взаимоотношений, положительно влияющей на результат.

4. Экспериментально обосновать эффективность предложенных методик.

Гипотеза исследования: предполагается, что организация взаимоотношений «тренер-спортсмен-родитель» одно из главных условий высоких результатов детей-спортсменов на соревнованиях.

Элементы новизны, представленные в работе:

1. Разработана методика психологического взаимодействия между субъектами дополнительного образования в сфере физической культуры для улучшение спортивных показателей на соревнованиях у детей 6-7 лет, занимающихся фигурным катанием, которая включает четыре этапа психологической подготовки:

1. Выработка мотивации при постановке целей на первом году обучения

2. Управление психологическим состоянием на тренировках

3. Преодоление предсоревновательного волнения
4. Восстановление после поражения
5. Педагогическая работа с родителями спортсменов.

Теоретическая значимость исследования заключается в следующем: *Научная новизна исследования:* что где?????

1. Определены организационные, методические и практические условия реализации методики обучения предполагающие обработку информации, полученной при проведении контрольных мероприятий для на занятиях по фигурному катанию.

2. Разработана структура занятий по фигурному катанию, в процессе которых формируется психологическая помехоустойчивость и самоорганизация, необходимые для успешных выступлений на соревнованиях.

Практическая значимость исследования: разработан комплекс психологических упражнений для улучшения психологического состояния девочек занимающихся фигурным катанием, а так же метод контрольных испытаний в виде тестирования.

Структура выпускной квалификационной работы (ВКР). ВКР изложена на 81 страницах, состоит из введения, трёх глав, заключения, списка используемой литературы, включающего 38 источников и приложений. Текст ВКР снабжён таблицами, иллюстрирован рисунками.

Глава 1. Аналитический обзор литературы

1.2. Проблема мотивации спортсменов

В первую очередь тренер сталкивается с вопросом мотивации у детей в самом начале обучения. Нужно заметить, что не каждый ребенок, начиная заниматься тем или иным спортом, стремится в будущем выиграть чемпионат. Для кого-то эта цель формируется спустя какое-то время, а у многих может таковой никогда и не быть. По началу, дети занимаются спортом просто потому, что им это нравится.

В фигурное катание детей приводят в возрасте от трех лет. На первом году обучения они изучают основы скольжения и простейших элементов. Детям нравятся их коньки, костюмы, само катание на льду приносит им удовольствие, но только в том случае если тренер смог правильно организовать тренировочный процесс. Таким образом, на первой стадии обучения очень важно сформировать у детей не цель, а интерес. О каких-то дальнейших целях можно говорить, только лишь когда ребенок хочет заниматься именно этим видом спорта и с конкретным тренером.

В виду различных причин дети одного и того же возраста занимаются спортом в разной степени интенсивности. Одни могут себе позволить заниматься каждый день по несколько часов, а другие хотят посещать тренировки два-три раза в неделю после школы для поддержания физической формы и здоровья. Но так или иначе у каждой спортивной деятельности должен быть результат. Иначе интерес к занятиям быстро угасает. Для этого существуют соревнования разных категорий - для спортсменов и спортсменов-любителей. Чтобы каждый ребенок имел возможность выбрать подходящую для него цель и идти к ней в своём темпе.

Мотив – это сложное психологическое образование, которое является обоснованием для самого себя действия и *побуждением* к достижению выбранной цели.

Полностью осознанный мотив должен дать ответ, ради чего человек удовлетворяет возникшую у него потребность. Мотивация спортивной деятельности определяется внутренними и внешними факторами, меняющими свое значение на протяжении всей спортивной карьеры.

На начальном этапе мотивами прихода в спорт могут быть:

1. Стремление к самосовершенствованию (укрепление здоровья, развитие физических и волевых качеств, улучшение телосложения).
2. Стремление к самовыражению и самоутверждению (желание быть похожим на выдающегося спортсмена; быть не хуже других, стремление к признанию; желание защищать честь коллектива, города, страны,).
3. Социальные установки (мода на спорт, желание быть готовым к труду и службе в армии, стремление сохранить семейные спортивные традиции).
4. Удовлетворение духовных потребностей

Все перечисленные причины имеют для конкретного спортсмена большую или меньшую действенность в связи с его ценностными ориентациями. Но некоторые причины являются ведущими для большинства спортсменов-новичков: стремление к здоровью и физическому развитию, к общению, удовольствие, получаемое от занятий спортом, к самоактуализации и развитию волевых качеств.

На начальном этапе материальные потребности еще не являются побудителем для спортивных занятий. Как сказал один известный футболист, в юности никто не приходит в футбол ради благ, наоборот, приходят с благими намерениями. Это относится и к другим видам спорта. Однако материальный мотив может иметься у родителей. Материальный мотив занятий спортом внушается детям также средствами массовой информации, где постоянно обсуждаются вопросы о денежных призах, выдаваемых победителям соревнований, о заработках спортсменов-профессионалов, и т. д. Дети пытаются предвосхитить свое будущее, не задумываясь о стоимости достижения мечты. Их образы будущего ориентированы на

результат, а не на процесс его достижения. Эта мечтательность детей создает трудности при работе с ними, но в то же время может служить хорошим стимулом проявления ими высокой активности на тренировках. Задача тренера состоит в том, чтобы превратить созерцательную мечту ребенка в мечту действенную.

На начальном этапе у детей часто выбор вида спорта бывает обусловлен случайными внешними обстоятельствами: подражанием старшему брату, сестре, показом по телевидению крупных соревнований, близостью той или иной спортивной секции, и т. п. Вследствие этого дети начинают заниматься одним видом спорта, потом, через короткое время, – другим, то есть «ищут себя», определяют свою склонность и способности методом «проб и ошибок». При этом они желают получить высокий результат как можно быстрее, не осознавая, что путь к нему долгий и порой очень сложный.

Однако имеются и внутренние факторы, влияющие на выбор вида спорта, и одним из них является склонность человека к той или иной деятельности, которая определяется типологическими особенностями нервной системы и темперамента.

Склонность к определенному виду спорта часто проявляется в безотчетном стремлении человека получить удовольствие от той или иной деятельности. Если спросить, почему человек предпочитает какой-то вид спорта, чаще всего можно услышать ответ: «нравится», без раскрытия точных причин, почему именно. Ф. Б. Березин и Р. В. Рожанец выявили пять типов личностей студентов-спортсменов, и каждому типу была присуща склонность к выбору определенного вида спорта.

Эти данные подтверждают мнение ряда ученых. Но это мнение имеет право на существование только при условии, что человек правильно представляет себе психологическую сущность данной деятельности. В противном случае склонности не соответствуют способностям.

В связи с этим необходимо психологически консультировать детей и родителей при выборе вида спорта, ведь несоответствие природных данных ребенка избираемому виду спорта в конце концов приведет к разочарованию. Это необходимо выявление склонностей и способностей ребенка, в чем может помочь диагностика имеющихся у ребенка типологических особенностей проявления свойств нервной системы. Правда, с возрастом типология несколько изменяется, особенно в период полового созревания.

На стадии специализации у спортсмена возникает сильный интерес к данному виду спорта, чему осознание того, что выбранный вид спорта отвечает его особенностям. Целью занятий спортом становится также получение высоких результатов как следствие тяжелого и кропотливого труда. Физические нагрузки становятся привычными, появляется потребность в них, а их отсутствие вызывает ощущение физического дискомфорта. У спортсмена возникает познавательный интерес к своему виду спорта, к его тактике и технике, то есть он начинает познавать данный вид «изнутри», не довольствуясь одним лишь внешним впечатлением.

Важное место в поддержании мотивации начинают играть отношения с тренером. При складывающихся положительных отношениях у спортсменов мотив, связанный с ответственностью перед тренером, является одним из ведущих.

На стадии спортивного мастерства основным мотивом является стремление развить и поддержать свои достижения, умножить престиж и славу в спортивном мире, содействовать своими успехами прославлению города, страны, способствовать развитию данного вида спорта, и обеспечение своего материального благополучия.

Американский психолог Б. Дж. Кретти выделяет стремление к стрессу и его преодолению. Он отмечает, что бороться, чтобы подвергать себя воздействию стресса, преодолевать препятствия и добиваться успеха – мощные мотивы спортивной деятельности.

На этой стадии спортсмен может уже сам выбирать себе тренера, поэтому его мотивация в большой мере обусловлена отношением к тренеру как к специалисту.

Стадия завершения активного выступления на соревнованиях характеризуется снижением спортивных результатов, «эмоциональным сгоранием» спортсменов. Возникает психическая усталость от бесконечных тренировок и напряжения соревнований, от переездов с места на место и проживания вдали от семьи и дома. Принятие спортсменом решения о прекращении активных занятий спортом может быть долгим и мучительным процессом.

Основными мотивами ухода из спорта взрослых спортсменов являются: у мужчин – финансовые затруднения и невозможность их преодоления при активных занятиях спортом (67 %), у женщин – вступление в брак, рождение ребенка (60 %).

Многие стремятся по окончании спортивной карьеры добиться высокого статуса в мире спорта через судейство. Неслучайно среди спортивных судей высокого ранга большинство имеют разряд не выше кандидата в мастера спорта. Конечно, играют роль и интерес к поездкам в другие города и страны и потребность в материальном благополучии.

По доминирующему мотиву можно выделить две группы спортсменов – коллективистов и индивидуалистов. Спортсмены-коллективисты лучше выступают в командных, а спортсмены-индивидуалисты, наоборот, – в личных соревнованиях.

Спортивные достижения и отношение к занятиям спортом связаны с мотивом достижения. У высококвалифицированных спортсменов мотив достижения успеха выражен сильнее, чем у спортсменов средней квалификации.

Наряду с мотивом достижения успеха выделяют мотив избегания неудачи. У спортсменов, успешно выступивших в наиболее ответственных соревнованиях сезона, мотив избегания неудачи выражен меньше, чем у

спортсменов, выступивших ниже своих возможностей. 2.4. Половые различия в спортивной мотивации. На мотивацию спортивной деятельности оказывает большое влияние биологический и психологический пол спортсменов.

Молодые люди мужского пола более склонны к занятиям спортом, чем молодые люди женского пола, у них более развит дух соперничества, они более устойчивы к стрессу, более амбициозны. Кроме того, у лиц мужского пола выражена больше, чем у лиц женского пола потребность в двигательной активности. Занятия спортом привлекают мальчиков в основном как средство развития физических качеств, а девочек – как средство развития стройности телосложения, красивой осанки, ловкости, гибкости. Мальчиков эти качества привлекают гораздо реже. Для девушек более значимы мотивы социально-эмоциональный и эмоционального удовольствия, для юношей – социально-моральный и социального самоутверждения. Незначимыми для юношей и девушек оказались мотивы подготовки к профессиональной деятельности и физического развития.

В последние годы резко возрос интерес женщин к таким «женским» видам спорта, как аэробика и ее разновидности. В то же время заметный интерес девушки проявляют и к восточным единоборствам. Виды спорта принято делить на «мужские» и «женские». Такое деление само по себе уже может влиять на его выбор у мальчиков и девочек. Многие девушки и женщины стремятся освоить «мужские» виды спорта из-за желания доказать свое социальное равноправие с мужчинами и свою биологическую полноценность. При этом наблюдается большое пренебрежение некоторых лиц женского пола своим здоровьем.

Большинство видов спорта мужчины создали для себя. Положительно оценивая возрастающую творческую активность женщин в спорте, можно заметить их подражание мужчинам. Оно выражается в том, что женщины начали заниматься видами спорта, которыми до сих пор занимались только мужчины. Обязанностью специалистов по физической культуре является

спасение тех, кого еще можно спасти, то есть детей и молодежь, благодаря добросовестной информации о возможных опасностях, которые несет в себе тренировка женщин и девушек в определенных видах спорта. Пожалуй, наибольшая неопределенность и субъективизм в дебатах за и против неограниченного проникновения женщин в «мужские» виды спорта допускается тогда, когда затрагиваются психосоциальные, этические и эстетические аспекты проблемы.

Вот некоторые иллюстрации к сказанному. В поддержку лозунга «Хочешь быть красивой – занимайся спортом!», выдающаяся спортсменка М. Гуммель (, наделенная от природы очень привлекательной внешностью, заверяет: «Представления о красоте женщины, долгое время определяемое идеалом Венеры Милосской, теперь устарели». Никаких фактологических оснований для этого Гуммель не приводит, лишь ссылки на «личный опыт и опыт подруг». Сторонники противоположной точки зрения тоже не затрудняют себя достаточно основательной аргументацией. Чаще, претендующими на выражение собственного мнения. И именно таким способом ряд видов спорта объявлен противоположным женской манере поведения и красоте.

Опрос спортсменок, занимающихся «мужскими» и «женскими» видами спорта, показал следующие различия в мотивах выбора этих видов спорта. Причиной выбора девушками «мужских» видов спорта является развитие физических качеств силы и быстроты, командный дух и общение, а «женских» видов спорта – красота фигуры и движений, укрепление здоровья. Женщины чаще, чем мужчины ссылаются на недостаток свободного времени отсутствие интереса. Мужчины же чаще называют внешние причины: нет секции по любимому виду спорта, не организованы занятия в группах здоровья. Мотивы характеризуются устойчивостью и силой – именно они являются предметом заботы психологов и тренеров , так как от выраженности этих характеристик зависит успех спортивной деятельности.

Во многих исследованиях было показано, что эффективность деятельности зависит от силы мотива. Особенно сильно эта закономерность выражена у детей. Однако слишком высокое желание показать большой результат может приводить к противоположному эффекту. Известная пловчиха, олимпийская чемпионка, говорила, что если ее ориентировать по максимуму и вообще на определенный результат, она не покажет хорошее время. Ее надо ориентировать не на секунды, а на правильное прохождение дистанции. Следовательно, при стимулировании спортсменов нужно учитывать закон Йеркса – Додсона, который гласит, что усиление стимуляции улучшает эффективность деятельности и обучения, но чрезмерно сильная мотивация ухудшает и то и другое.

Мотивационный потенциал - сила того воздействия, которое оказывает на энергетiku мотива данный стимул. Внешние стимулы могут усиливать или ослаблять силу мотива, причем, чем проще и однообразнее работа, тем в большей степени. В отношении того, что более действенно – похвала или порицание, – единого мнения среди психологов нет. Эффективность этих воздействий очень зависит от индивидуальных особенностей спортсменов. Например, на интровертов сильнее действует похвала, а на экстравертов – порицание. В то же время и порицание, и похвала оказывают стимул лишь в том случае, если повторяются подряд не более четырех раз, что было показано В. В. Маркеловым при обучении детей техническим приемам игры в баскетбол.

Публичная похвала оказывает очень сильное стимулирующее действие, в то время как публичное порицание вызывают крайне отрицательное отношение спортсменов. На выговор наедине половина спортсменов реагирует положительно. Порицание оказывает стимулирующее влияние, если тренер выражает его в косвенной форме, не называя конкретных имен. Отрицательная оценка оказывает стимулирующее влияние, если она полностью обоснована и дана тактично, с учетом ситуации и состояния спортсмена. Следует учитывать и то, что самые худшие результаты работы

могут быть при отсутствии оценивания спортсмена. Это приводит к значительному снижению силы мотива, так как спортсмены считают, что их старания никому не нужны. Вредна глобальная оценка личности спортсмена в целом. Иногда для стимулирования старательного, но не уверенного в себе спортсмена нужно похвалить его и за небольшие и даже мнимые успехи. Существенным моментом является своевременность похвалы и порицания. Увеличить силу мотива на тренировочных занятиях можно используя при выполнении упражнений элемент соревнования между спортсменами. Дети и самолюбивые спортсмены в большей степени стимулируются соревновательной ситуацией, больше «заводятся».

Стимулирующее влияние на спортсменов оказывает присутствие на соревнованиях и тренировках других людей. Однако часто наблюдается и обратный эффект. Высоко тревожные спортсмены скорее отрицательно реагируют на присутствие болельщиков, чем низко тревожные, а спортсмены с высоким уровнем притязаний на поддержку зрителей чаще всего реагируют положительно. Большое значение имеет степень сложности и прочности навыков: простые и прочные навыки в присутствии других людей в чаще всего выполняются лучше, а еще только осваиваемые и сложные могут выполняться хуже. Психологами показано, что даже незначительное проявление внимания и заботы к нуждам людей повышает самоотдачу в деятельности. Особенно повышается мотивация, когда спортсмен знает, что его труд нужен обществу. Отсутствие общественного внимания (не упоминают в прессе, не показывают по телевидению и т. п.) отражается на силе и устойчивости мотива к спортивной деятельности, вызывает депрессию с ее отрицательными последствиями. Но чрезмерное проявление общественного внимания может нести и негативные последствия (у спортсмена может появиться «звездная болезнь», которые меняют направленность спортсмена, ослабляют его стремление повышать свое спортивное мастерство. С другой стороны, и повышенная ответственность спортсменов с высокой тревожностью тоже может привести к тому, что,

желая оправдать общественное внимание, спортсмен из-за излишнего усердия и нежелания ударить в грязь лицом снижает эффективность своей соревновательной деятельности.

Общественное внимание, проявляемое к спортсменам, связано не только с восхвалением, но и с критикой, порой субъективной и несправедливой. Профессиональный разбор их деятельности часто приобретает в средствах массовой информации характер эмоционального обсуждения. Не все спортсмены обладают иммунитетом к этому. Для некоторых подобная критика может явиться толчком к развитию состояния фрустрации; спортсмен стремится к одиночеству, не общается с прессой и болельщиками, у него появляется боязнь соревнований.

В конце концов, сила мотива очень зависит от того, насколько ясно осознается спортсменом смысл и цель его деятельности. Реальность достижения цели создает для спортсмена перспективу. Она должна быть непрерывной, с постоянно возрастающими по трудности частными целями. Следовательно, для поддержания силы мотива необходимо ставить перед спортсменом не только отдаленные, но также и ближайшие цели, достижение которых вызовет у спортсмена удовлетворение своей деятельностью, и будет подкреплять его целеустремленность. Длительное ожидание или откладывание на неопределенный срок достижения цели приводит к охлаждению, потере интереса к деятельности, желания достичь цели. Тот же эффект оказывает и неясность цели, ее неконкретность.

1.2 Психологические проблемы тренировочного процесса

Также, перед тренером стоит задача сформировать мотивацию у ребенка, учитывая его физические данные и возрастные психологические особенности. Это связано с тем, что не каждый физически одаренный ребенок по складу своего характера готов к спортивной жизни. Многим

требуется серьезная психологическая помощь на пути к достижению своей цели. Из этого складывается следующая задача тренера как психолога. Грамотный педагог во время тренировочного процесса обращает внимание не только на правильность выполнения элементов, но и на психологическое состояние спортсмена. Не редко спортсмену на тренировке мешают его психологические особенности и черты характера. От того как быстро тренер распознает проблему и найдет пути её решения, зависит результат ребенка. Важным моментом в работе со спортсменом является научить его управлять своим психологическим состоянием во время тренировок.

Психологические особенности тренировочного процесса:

1.Наличие психического напряжения, которое сопровождает тренировочный процесс и является основой результативности спортсмена (может привести к психическому перенапряжению).

2.Адаптация к возрастающим физическим и психическим нагрузкам (приспособление организма спортсмена и повышение его устойчивости к условиям внешней среды).

3.Предъявление жестких требований к дисциплине и соблюдению режима.

4.Решение задач совершенствования физических качеств, психических процессов, состояний и свойств личности; спортсмен приобретает знания, навыки и умения (интеллектуальные, перцептивные и двигательные).

5.Тренировка протекает в условиях специфического общения (с тренером, с товарищами).

При работе со спортсменами следует обратить внимание на определение степени индивидуальной нагрузки, фактического воздействия объема тренировочной и соревновательной работы на организм каждого отдельного спортсмена, иначе в современных условиях невозможно достичь высокого спортивного результата. Элементы психической нагрузки, такие как интенсивность психических переживаний, эмоциональная насыщенность спортивных действий, чрезмерное напряжение при этом моральных сил

участвуют в процессе утомления в той же мере, что и биологические факторы. Спортивная деятельность, как и любая другая, требует психологического обеспечения. Суть его состоит в том, чтобы обеспечить развитие и совершенствование нервно-психических механизмов, регулирующих движения, переживания и поведение. Таким образом, психологическое обеспечение спортивной деятельности – это комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие, совершенствование и оптимизацию систем, которые регулируют психическую функцию организма и поведение спортсмена, решая при этом задачи тренировки и соревнований. Комплекс мероприятий психологического обеспечения тренировки и соревнования условно делится на четыре составляющих компонента: психодиагностика, психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, психологическая подготовка, управление состоянием и поведением спортсмена. Следует отметить, что эффективность психологического обеспечения тренировки и соревнования зависит от активного использования всех этих компонентов как единого целого, другими словами, от суммы данных компонентов. Психодиагностика ставит своей целью изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности. Проводится она для того, чтобы в последующем сформулировать психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации и спланировать более эффективную систему воздействий на спортсмена. Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации имеют отношение к отбору учеников для занятий тем или иным видом спорта, к определенному тренировочному занятию или циклу, к соревнованиям вообще или конкретному соревнованию, к спортивному режиму. Психологическая подготовка делится на психологическую подготовку тренера и спортсмена. В психологической подготовке спортсмена выделяют четыре раздела, тесно связанных между собой: психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному, тренировочному процессу; общая психологическая подготовка к

соревнованиям; коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к соревнованиям; специальная подготовка к конкретному соревнованию. Управление состоянием и поведением спортсмена необходимо при недостатках в психологической подготовке, когда требуется срочно повлиять на психическое состояние спортсмена.

Рекорды устанавливаются и соревнования выигрываются не в день выступления. Они подготавливаются в течение многих лет тяжелого труда спортсменов на тренировках. Именно качество тренировок, а не их продолжительность и интенсивность определяет успешность подготовки спортсмена к будущим успехам. Становится все более очевидным, что обеспечить достижение высокого спортивного результата только лишь увеличением тренировочных нагрузок нельзя. Такой подход обеспечивает рост результатов лишь на первых этапах тренировочного процесса.

Между тем первоначально спортсмены и, к сожалению, некоторые тренеры согласны работать до изнеможения, вместо того чтобы подумать, как работать. Качество тренировочного процесса в первую очередь определяется соблюдением дидактических принципов, основанных на психологических и физиологических исследованиях закономерностей реагирования спортсмена и его организма на те или иные воздействия.

Одним из главных принципов успешных тренировок является принцип сознательности. Его первостепенность подчеркивал еще П. Ф. Лесгафт. Реализация этого принципа связана:

- 1) с пониманием спортсменами цели и задач тренировки, меры своей ответственности за достижение высокого результата и престижности занятий спортом;

- 2) с умением спортсменов оценивать свои успехи и анализировать причины неудач, что помогает уберечь спортсмена от излишней самоуверенности и от необоснованного разочарования;

- 3) с осмысленным отношением к задачам, которые ставит перед спортсменами тренер, так как обучение не может быть успешным, если

спортсмен не понимает этих задач, не контролирует выполняемых действий и не осознает ошибок, не ищет путей их устранения.

Естественно, сознательное отношение к тренировочному процессу нельзя выработать сразу; это процесс длительный и постепенный. При этом важно не останавливаться на низкой степени понимания, когда спортсмен знает правила и видит их применение к разным ситуациям, но не знает, на чем эти правила основаны. Постепенно увеличивая объем знаний, спортсмен должен понять, какие психофизиологические закономерности лежат в основе принципа.

Таким образом, думающего спортсмена можно привлечь к научному анализу проблем его вида спорта. Многие спортсмены сами занимаются таким анализом, читают специальную литературу, общаются со специалистами по психологии, физиологии, медицине. Спортсмены, проявляющие всестороннее понимание всех аспектов своего вида спорта, обычно превосходят соперников, которые не проявляют подобного интереса.

Спортсмен должен четко представлять смысл каждого упражнения и его роль в последующей соревновательной деятельности. Спортсмену необходимо помочь в составлении неких «мостов понимания» между конкретными упражнениями и целостным движением. Думающие спортсмены часто делают полезные замечания тренеру относительно модификации упражнений. Многие спортсмены знают значительно больше, чем порой кажется тренеру, о своих индивидуальных особенностях. Внимательное отношение к предложениям спортсмена может способствовать более продуктивным тренировкам и скорейшему освоению упражнения благодаря активности и полной самоотдаче спортсмена. Спортсменов на всех уровнях их квалификации следует обучать не как роботов, как думающих, сознательных людей. На тренировках юные спортсмены должны получать удовольствие. Работа над техникой выполнения двигательных действий – занятие довольно скучное, приводящее часто к развитию состояния монотонии. Однако радость на тренировке – это не веселье, а радость труда,

общения с товарищами и любимым тренером. К. Д. Ушинский писал, что на занятиях «должна царствовать серьезность, допускающая шутку, но не превращающая всего дела в шутку». Основным источником радости для спортсменов на занятиях должен являться сам процесс тренировочной деятельности, связанный с освоением двигательных действий, с преодолением страха или усталости. Однако имеются и другие факторы, повышающих эмоциональность занятий.

Обстановка, в которой проходит занятие, и поведение тренера существенно влияют на эмоциональность тренировки – все это имеет немаловажное значение. Собранность тренера, краткость и четкость его команд, бодрость тона его речи (не переходящей на крик) настраивают спортсменов на деловой лад. Еще П. Ф. Лесгафт подчеркивал, что «всякая однообразная деятельность утомляет, угнетает молодого человека и убивает в нем всякую самостоятельность». Поэтому тренер должен разнообразить средства и методы проведения тренировок – разнообразить даваемые упражнения, порядок их следования, вводить новые упражнения, чередовать занятия в зале с занятиями на воздухе и т. д.

В каждой группе маленьких детей существуют некоторые дисциплинарные проблемы. Это связано как со степенью вовлеченности детей в тренировочный процесс, так и с мерой влияния преподавателя на поведение в группе. Каждый педагог в состоянии настроить спортсменов на тренировку с помощью простых методов.

Методы предотвращения дисциплинарных проблем.

1. Занятость каждого.
2. Контроль темпа урока.
3. Установка необходимых правил и процедур. Установление основных правил и процедур, - безусловно, важная часть работы.
4. Мотивирование учебы и организация группы. Тренер-преподаватель старается создать позитивное отношение к обучению.

5. Тщательно разработанная программа обучения с ясными критериями достижения результатов. Тренер-преподаватель имеет полный план работы, программу и способы оценки умений на каждом этапе обучения.

6. Создание условий для повышения качества знаний. Тренеру-преподавателю необходимо выбрать такие методы обучения, чтобы занимающиеся могли достичь успеха, создать возможность повторного изучения материала.

Коррекция установок и поведения преподавателя.

1. Изменить свое восприятие ребёнка или группы. Найдите что-то хорошее и в "трудных" учениках. Один из способов облегчить задачу - начать воспринимать их слабости как сильные стороны. Избегайте несправедливых и импульсивных решений, не имейте любимчиков и отщепенцев, поощряйте заслуженной похвалой и реально значимыми стимулами.

2. По возможности действуйте уверенно. С "трудными" детьми особенно важен уверенный стиль общения. Даже когда вы не чувствуете уверенности в себе, делайте вид, что держите под контролем конфликтную ситуацию. Делая это постоянно, вы можете в какой-то момент действительно почувствовать уверенность.

Вашу неуверенность может выдать агрессивность, направленность на самоутверждение, что появляется в попытках использовать личную власть, а не правила. Говорите громким внятным внушительным голосом, короткими фразами, понятными словами.

3. Помните, что все дети имеют право на то, чтобы с ними обращались достойно и уважительно. Педагог должен показывать ученикам, что ему безразлично то, что с ними случается.

Забота - это действие, которое в отличие от чувств можно контролировать, даже если педагог переживает в это время совсем иные чувства. Преподаватель должен откликаться на просьбы о помощи, сам подходить и помогать в трудных решениях, предлагать варианты выхода из

трудного положения, если он действительно хочет, чтобы "трудные" дети почувствовали себя достойными и начали уважать себя.

4. Акцентировать внимание на поступках и поведении, а не на личности ребёнка. Обсуждая поступок, говорите только о том, что случилось, не обобщайте, не приклеивайте ярлыки: "Ты как всегда". Контролируйте свои негативные эмоции. Думайте о деле, а не о самозащите.

5. Не добиваться напряжения ситуации.

Не использовать позы превосходства, оскорбительные выражения, сарказм.

Не сравнивать детей друг с другом, не втягивать в конфликт других ребят.

Не обсуждайте ситуацию в состоянии возбуждения, дайте "остыть" и себе, и ребёнку.

6. Демонстрировать неагрессивное поведение. Не позволять себе вспышек агрессии, таких как крик, обвинения, унижения, ругань. Показывать выход из сложной ситуации без агрессии.

8. Уметь организовать себя и свой труд. Хорошая дисциплина на уроке, тренировке бывает тогда, когда педагог обладает способностью организовать целенаправленную деятельность детей.

Основными недостатками урока являются:

1. Слабая занятость всех детей на уроке в целом и отдельных этапах.

2. Нерациональная занятость детей на уроке, тренировке.

3. Недостатки такой организации состоят в том, что, хотя все дети на уроке участвуют в работе, задания по своей сложности не учитывают реальные возможности детей.

4. В результате организация учебного процесса закладывает предпосылки к низкой учебной продуктивности и создает у них неудовлетворенность трудом, порождает недисциплинированность.

Приемы стимулирования

1. Правильно использовать поощрения.
2. Делать упор на положительные начинания.
3. Убедиться, что все дети, особенно проблемные, получают подкрепление, когда делают что-либо хорошее.
4. Хвалить детей, учитывайте их индивидуальные особенности и недостатки, используйте индивидуальные нормы оценивания.
5. Соотносить успех ребёнка с его личными усилиями и возможностями так, чтобы он обрел уверенность в повторном успехе.
6. Убедиться, что подкрепление действительно позитивно воспринимается ребёнком.
7. Хвалить за малейшее продвижение в нужном направлении, за позитивные тенденции поведения, хотя чем привычнее становится успех, тем реже должна быть похвала.
8. Поощряйте признание ребёнком своих ошибок.

Одним из стимулов является оценка. Оценка стимулирует:

1. Если ребёнок уверен в ее объективности.
2. Если он воспринимает ее как полезную для себя.
3. Знает, что нужно сделать для того, чтобы достигнуть более высоких показателей.
4. Уверен в том, что ему окажут помощь в этом достижении.
5. Уверен в том, что для достижения высоких результатов есть условия - места, где это можно реализовать.

Наказание - это негативное подкрепление, средство подавления нежелательного поведения посредством лишения чего-то позитивного.

Для того чтобы наказание обладало наибольшим эффектом, придерживайтесь следующих правил:

1. Необходимость последовательности в применении наказания:
 - Описать желаемую перемену в поведении, предложить модель правильного поведения.

- Заранее сообщить о правилах и возможных последствиях их нарушения.

- Предупредить детей о том, что они получают только одно предупреждение, а затем последует наказание, настаивать на действиях, а не на обещаниях.

- Избегать случайного подкрепления авторитета хулигана среди группы, наказывайте наедине.

- Сделать наказание неизбежным и непосредственно следующим за поступком, оценивать только действия спортсмена, а не личные качества.

2. Делать предупреждение в спокойной манере:

- Говорить спокойно, но твердо.

- Избегать мстительного или саркастического тона.

3. Использовать наказание применительно к конкретному нарушению:

- Игнорировать незначительные срывы, которые не мешают работе группы, останавливать неверное поведение взглядом или движением, адресованным нарушителям.

- Выбирать подходящий для конкретного спортсмена и случая вид наказания, иначе есть вероятность подкреплять негативное поведение, а не уменьшать его.

Умение предотвратить негативное поведение - один из основных организационных навыков педагога. Большинство проблем, связанных с поведением на тренировке возникает из-за того, что спортсмены не знают правил и не следуют им. Взаимопонимание между детьми и тренерами создаются похвалами, поощрением правильного поведения и управлением доверия в группе.

Ключом к минимизации дисциплинарных проблем является именно умение тренера управлять группой. Хорошим преподавателям получается обратить должное внимание на потребности всех детей во время урока. К сожалению, исследования показывают, что большинство тренеров чаще всего

уделяют внимание одним и тем же детям, игнорируя других. Естественно, такое поведение преподавателя усиливает вероятность неправильного поведения.

Обязательно помнить, что требования должны быть ясные и конкретные. Постоянство, с которым тренер реагирует на нарушение правил, важно так же, как и установление требований к поведению. Постоянство в сочетании с должным управлением помогает тренеру снизить до минимума показатели плохого поведения.

Сила тренера - в мастерстве, в умении вовлечь каждого, в умении организовать работу так, что каждому есть дело по его способностям.

1.3. Предстартовое состояние и его влияние на результат соревнований

Разделяют несколько видов предстартового состояния.

Состояние боевой готовности характеризуется оптимальной степенью эмоционального и нервного возбуждения. Спортсмен ощущает подъем сил, энергии и активности, у него возникает своеобразное вдохновение. Он с нетерпением ожидает старта, уверен в успехе и намерен с полной отдачей сил и до конца бороться за достижение цели. У него обострено восприятие льда, мышление осуществляется быстро, характеризуется гибкостью и критичностью, внимание сконцентрировано на предстоящей деятельности. Спортсмен обладает высокой устойчивостью к неблагоприятным факторам. К старту он готовится тщательно и организованно. Это состояние наиболее благоприятно для успешного выступления спортсмена.

Однако состояние боевой готовности имеет и свои минусы. Выявлено, что в этом состоянии наряду с усилением процесса возбуждения в связи с возникновением у спортсмена сильной рабочей доминанты, может наблюдаться снижение произвольного контроля над действиями и увеличение инертности возбудительного процесса. В некоторых видах

спорта эти сдвиги нежелательны. Предстартовая лихорадка появляется при большом желании достичь успеха сопровождается сильным эмоциональным возбуждением, в эмоциональной сфере наблюдается неустойчивость переживаний, что в поведении приводит к капризности, упрямству и грубости в общении, к снижению самокритичности. Спортсмен не может сосредоточиться, отвлекается на ненужные детали, понижается гибкость и логичность мышления. У такого спортсмена руки и ноги дрожат, на ощупь холодные, черты лица заостряются, на щеках появляется лихорадочный пятнистый румянец. Спортсмен проявляет суетливость, поспешность, неадекватно реагирует на обыкновенные раздражители. Портится способность к расслаблению, нарушается координация движений.

Свои возможности спортсмены, находящиеся в состоянии предстартовой лихорадки, часто переоценивают, а возможности соперника недооценивают, то есть появляется самоуверенность. Бывают также случаи проявления страха. Все эти признаки стартовой лихорадки сопутствуются изменением физиологических показателей. Спортсмен теряет аппетит; пульс, дыхание и артериальное давление повышены и неустойчивы; встречается потливость; иногда отмечаются сухость в полости рта, расстройство желудочно-кишечного тракта. Для спортсменов возбудимого типа порог перехода в состояние предстартовой лихорадки значительно выше, чем для спортсменов тормозного типа. Тот уровень возбуждения, который для лиц тормозного типа будет близок к состоянию «лихорадки», для лиц возбудимого типа может являться обычным предстартовым состоянием. Значит, при оценке степени эмоционального возбуждения перед стартом нужно учитывать индивидуальные особенности спортсмена. Для устранения предстартовой лихорадки поможет более интенсивная, чем обычно, разминка, а также воздействие авторитета тренера, особенно для начинающих спортсменов.

Состояние благодушия, самоуспокоенности возникает при переоценке собственных сил и недооценке сложности и трудности будущего

соревнования. Волевая мобилизованность спортсмена снижена, спортсмен испытывает положительные эмоции в предвкушении успешного выступления. Это приводит к снижению эффективности деятельности спортсмена.

Следовательно, состояния, возникающие перед деятельностью спортсмена, не всегда оказывают содействие эффективности его деятельности. Многое зависит от того, в какую сторону сдвигается перед соревнованием баланс между возбуждением и торможением. Это соответствует закону оптимума эмоционального возбуждения, согласно которому оптимальные результаты в деятельности удаются при среднем уровне эмоционального возбуждения. Однако должно учитывать, что для каждого спортсмена имеется свой оптимальный уровень возбуждения. В исследовании Нгуен Зуй Фата и О. В. Дашкевича, проведенном на стрелках, выявлена аналогичная закономерность. В тех случаях, когда стрелки показывали на соревнованиях лучшие результаты, максимальное кровяное давление не изменялось, а минимальное даже снижалось; частота сердечных сокращений повышалась до оптимального уровня (на 15 %), амплитуда тремора руки возрастала на 10 %, а его частота – на 6 %. В условиях соревнований, на которых стрелки стреляли плохо, показатели их эмоционального возбуждения были значительно выше: максимальное кровяное давление увеличивалось на 11 %, частота сердечных сокращений – на 35, амплитуда тремора – на 30, а его частота – на 14 %.

Следует, однако, учитывать, что у стрелков высокого класса даже относительно высокий уровень эмоционального возбуждения (при пульсе 120 уд./мин и выше) может не приводить к снижению результатов. Наоборот, результаты стрельбы ухудшаются у них при снижении частоты сердечных сокращений до уровня состояния. Эти данные показывают, что при диагностике состояния готовности к соревнованиям немаловажно учитывать не только уровень эмоционального возбуждения, но и физиологические (биоэнергетические) параметры. При многодневных соревнованиях

предстартовое состояние часто зависит от успешности предыдущего выступления. После неудачного выступления отмечается перевозбуждение либо апатия. После успешного выступления наблюдается оптимальное состояние боевой готовности.

Часто длительное эмоциональное возбуждение спортсмена переходит в торможение. Говорят: «спортсмен перегорел». Такое состояние называют предстартовой апатией. Но апатия появляется и при перетренированности спортсмена, и когда деятельность не представляет интереса. Апатия сопровождается общей вялостью, сонливостью, ослаблением внимания и процессов восприятия, снижением быстроты движений и ухудшением координации, неспособностью «собраться» к моменту старта, ослаблением волевых процессов; неуверенностью в своих силах, страхом перед соперником, малой устойчивостью, ослаблением внимания, снижением памяти, ухудшением координации привычных действий, урежением и неравномерностью пульса.

Но торможение касается не всей нервной системы. Сначала тормозятся более неустойчивые нервно-психические функции, прежде всего мотивационный уровень, в то время как иные (например, двигательный) еще остаются возбужденными или даже усиливают свое возбуждение.

Психологическое состояние спортсменов зависит от таких факторов, как уровень притязаний, обстановка соревнования, наличие сильных конкурентов, вид спорта, опыт спортсмена, а также возрастные и личные особенности спортсменов. Время возникновения предстартового возбуждения тоже зависит от многих факторов: специфики деятельности, мотивации, стажа в данном виде деятельности, пола и даже от развития интеллекта. В первую очередь, необходимо занять спортсменку делами в день соревнований. Она должна как обычно пойти в школу, посетить все занятия, пообщаться с друзьями. Но, естественно, необходимо исключить перегрузки. Во-вторых, спортсменку нужно привозить на соревнования непосредственно перед выходом на лед, учитывая время на переодевание и

интенсивную разминку. Для этого требуется около часа времени. Слишком долгое пребывание девочки в ледовом дворце негативно сказывается на её психологическом состоянии. По своему опыту могу сказать, что маленькие дети одной спортивной группы, как правило, очень дружны до первых соревнований. После первых стартов выявляются лидеры с большей психологической устойчивостью и с более сильным спортивным характером. Спортсмены начинают анализировать свои выступления и сравнивать их с выступлением новых соперников. Следовательно, перед выступлениями часто атмосфера среди спортсменов нагнетается и дети с мене устойчивой к внешним раздражителям психикой не выдерживают такого давления.

Также, для концентрации внимания, необходимо ввести тактику самоорганизации внимания. Она заключается в том, что спортсмен будучи уже в коньках, за пять минут до выхода на разминку на лёд, прокатывает глазами программу, глядя на лёд. Такая зрительная визуализация позволяет сконцентрироваться на предстоящей задаче, и вспомнить основные ошибки. Это действие очень полезно особенно в незнакомой обстановке. Часто дети теряются на незнакомом льду и забывают программу, что, естественно, сказывается на результате.

Для некоторых видов спортивной деятельности оптимальным является возникновение эмоционального возбуждения за один-два часа до соревнований.

Имеется несколько способов уменьшения психической напряженности спортсменов: выполнение в определенном ритме дыхательных актов, расслабление скелетных мышц, изменение направленности сознания, моторная разрядка и т. д.

Воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов называют психической саморегуляцией. Она может осуществляться с помощью самовнушения, самоубеждения, воздействия на себя с помощью логических доводов. Важнейшим способом, используемым на практике и тщательно

разработанным теоретически, является самовнушение. Оно употреблялось человеком еще несколько тысяч лет назад в системе йога.

Умение расслабляться (и не только мышечно, но и психически), выключаться из борьбы немаловажно в соревновательной деятельности, которая осуществляется с краткими перерывами. Это сохраняет спортсмену энергию во время ожидания следующих попыток. Известны случаи, когда спортсмены, использовавшие приемы расслабления, могли засыпать на короткое время даже между забегами на соревнованиях.

Существуют разнообразные варианты изменения направленности сознания.

Отключение состоит в умении думать о чем-то, кроме обстоятельств, которые вызывают психическое напряжение. Отключение требует проявления волевых усилий, с помощью которых человек пытается включить в сферу сознания посторонние предметы, предметы, ситуации и т. п.

Переключение связано с концентрацией внимания на каком-нибудь интересном деле.

Отвлечение состоит в ограничении сенсорного потока: нахождение в тишине, с закрытыми глазами, в спокойной ослабленной позе, при актуализации в представлениях ситуаций, в которых человек чувствует себя легко и спокойно.

Эффективность этих способов регуляции зависит, очевидно, от силы возникшей у спортсмена доминанты и от его индивидуальных особенностей.

Во многих случаях действеннее не отвлекать внимание спортсмена от будущей деятельности, а переключить его внимание от мучительных раздумий на деловую сторону работы, осознание трудностей через их анализ, уточнение заданий, мысленное повторение упражнения. Во многих случаях снятие напряженности может быть исполнено за счет замещающей деятельности. Типы разрядки нервного напряжения у разных людей разные: одни разряжаются через двигательные акты, другие – через речь.

В качестве разрядки может применяться разминка. При апатии она может привести спортсмена в состояние боевой готовности, при слишком сильном возбуждении – унять. Однако при сильно выраженных предстартовых реакциях разминка еще больше усиливает возбуждение. Выходит, необходимо учитывать исходный фон и подбирать к нему нагрузку при разминке. Регулирующий эффект разминки обуславливается качеством и видом используемых упражнений: чем сильнее разминка похожа на упражнения будущего соревнования, тем сильнее она увеличивает предстартовое возбуждение. Предварительная же работа, отличающаяся от предстоящей деятельности, снижает возбуждение спортсмена. Ю. Г. Коджаспиров предлагает оптимизировать эмоциональное предстартовое состояние спортсменов с помощью музыкального воздействия. Он выделяет три вида музыки в зависимости от предназначения: отвлекающая, расслабляющая и мобилизующая. Отвлекающая музыка переключает внимание спортсмена с тревожных предстартовых переживаний на приятные мысли. Задача расслабляющей музыки заключается в понижении тревожности с помощью музыкальной стимуляции мышечного расслабления. Используется лирическая музыка с льющейся мелодией, которая способствует непроизвольному расслаблению нервно-мышечной системы. Звучание музыки должно быть тихим, без больших перепадов громкости звука. Можно использовать звуки природы. Сеанс длится 20 минут, после чего делается часовой перерыв. Затем настает третий этап с использованием мобилизующей музыки. Ее задачей является повышение соревновательной готовности спортсмена. Эта музыка поддерживает спортсмену приобрести уверенность в себе. Продолжительность сеанса 20–25 минут. Чтобы не отвлекаться на посторонние звуки и разговоры, нужно постоянно быть занятым. Разминаться в быстром темпе и думать о предстоящем выступлении. Дети постарше начинают использовать наушники и слушать музыку, поднимающую боевой дух. К сожалению, не всегда предоставляется возможность, тренеру разминать своих спортсменов. Часто

тренер занят организационными или судейскими делами. Поэтому дети предоставлены сами себе и своим родителям. Вторые как правило, желая помочь своим чадам, только усложняют ситуацию. Поэтому еще одно замечание в предсоревновательной подготовке адресовано уже родителям. Им нужно прекратить излишнюю опеку над ребенком в день соревнований. Не перегружать девочку вниманием, беспокойство родителей чутко ощущается их детьми. Родителям нужно показать детям их уверенность в них. Быть неподалёку на случай, если что-то понадобится, но не докучать их своей суетой.

Меня произвольно режим дыхания, спортсмен изменяет и режим своей психической деятельности. Поэтому дыхательные упражнения являются одним из простых и надежных методов регуляции психических состояний спортсменов. В практике применяются три типа упражнений: полное брюшное дыхание и два вида ритмического дыхания. Злоупотреблять этими упражнениями не должно. Положительный эффект повышается по мере упражняемости, а на первых этапах он может быть небольшим. До сих пор речь шла о методах неотложной регуляции предстартовых и стартовых состояний. Но эта регуляция может реализовываться спортсменом совместно с тренером и заранее. Этому будут способствовать следующие методы. Также для успешного выступления спортсмена на соревнованиях очень важна организация досуга накануне. Нужно заполнить свободное время делами, культурными мероприятиями, чтобы спортсмен не томился от безделья и изматывающих раздумий о предстоящем итоге выступления. К сожалению, именно это и наблюдается чаще всего.

Накануне соревнования можно успешно использовать зрелищные мероприятия, но для лиц впечатлительных надлежит отбирать по содержанию спектакли и кинофильмы, чтобы не сорвать нормальный ночной сон. Многие тренеры считают, что чтение лекций и докладов как на специальные, так и отвлеченные темы нецелесообразно. В отношении организации зрелищных и культурных мероприятий 65 % тренеров считают,

что направленность их должна быть общей, а не специально-спортивного плана. Весьма важным является вопрос о разумности проведения тренировок за 24 часа до соревнований. Все 100 % тренеров считают, что проведение тренировок целесообразно, но 68 % из них полагают, что они должны быть по своему виду спорта, а 32 % – по другим видам спорта. Спортсменам следует заранее ознакомиться с местом будущих соревнований. Очевидно, не следует наблюдать за выступлением соперника перед собственным выходом, потому что это усиливает психологическую нагрузку. Важным моментом начала соревновательной деятельности является сосредоточение спортсмена на старте. Сосредоточение – конечный этап психической подготовки. Сосредоточение начинается задолго до того, как спортсмен встает на старт, но самый значимый этап сосредоточения – на старте. Сосредоточение помогает спортсмену решить несколько задач:

Каждый опытный спортсмен стремится на старте повторить упражнение или его фрагменты хотя бы мысленно. При этом возникает «идеомоторный акт».

Мысленное проговаривание и представление упражнения, которое необходимо выполнять на соревновании, является одним из психологических средств специальной разминки. Некоторые зарубежные спортсмены используют идеомоторику вместо разминки с помощью физических упражнений.

Мобилизация спортсмена на высокий результат. Непосредственно перед принятием старта во многих видах спорта осуществляется настрой на максимальную мобилизацию скоростно-силовых возможностей. Такая мобилизация зависит от целевой установки, имеющейся у спортсмена. Следует однако учитывать, что чрезмерная мобилизация, желание выиграть во что бы то ни стало, может привести к обратному результату. Спортсмен рискует перевозбудиться, потерять контроль над собой и в результате потерпеть неудачу. Поэтому при мотивировании спортсменов следует

руководствоваться правилом, что сила мотива у спортсмена должна быть оптимальной, и учитывать, что «лучшее – враг хорошего».

Часто для мобилизации спортсмена призывают к его чувству ответственности перед коллективом, ответственности за командный результат. Однако для некоторых спортсменов это становится препятствием для показа высокого результата.

У спортсменов страхи появляются чаще, чем у спортсменов, у разрядников чаще, чем у кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта, у имеющих высшее образование чаще, чем у имеющих среднее образование .

По данным И. П. Петяйкина, около половины спортсменов во время соревнований испытывают различные переживания: плохое сцепление со снарядами, недолеченная травма, недостаточный опыт выступлений в ответственных соревнованиях, длительный перерыв в выступлениях – отрицательные реакции возникают более чем у 80 % спортсменов.

Различают три формы страха, возникающие при осознании опасности. Первая – астеническая реакция – выражается в оцепенении, дрожи, нецелесообразных поступках. Развивается она по принципу пассивно-оборонительного рефлекса.

Вторая – паника. Близким к панике является страх перед упражнением у спортсменов.

Третий вид страха – боевое возбуждение, связанное с активной сознательной деятельностью в момент опасности. То есть человек испытывает своеобразное наслаждение в ситуации опасности.

Особенно рельефны разные формы страха и проявление его в поведенческих реакциях у начинающих парашютистов. По наблюдениям психологов, сама перспектива предстоящего прыжка у многих впервые прыгающих вызывает изменение обычного состояния. Изменяется и поведение. Самым трудным моментом для начинающих парашютистов является момент отделения от самолета. Наступает некоторое сужение объема сознания, возникает эмоциональный шок. Появляется безотчетный

«страх падения», иногда принимающий форму астенической, пассивно-оборонительной реакции.

Величина и направление вегетативных сдвигов зависят от того, насколько у спортсмена выработаны самообладание и качество смелости. У лиц, склонных к трусливости, пульс при опасной ситуации может не повыситься, а снизиться, а вместо покраснения лица замечается побледнение. Свойственным является также следующий факт: у смелых пульс перед повторным выполнением упражнения, как правило, снижается, у трусливых же повторное выполнение упражнений вгоняет к еще большему возрастанию пульса.

Меняются при боязни и нейродинамические показатели. Смелые субъекты от трусливых отличаются большей устойчивостью баланса между возбуждением и торможением при опасной ситуации или же сдвигом в сторону увеличения возбуждения. Трусливые отличаются меньшей устойчивостью баланса и высоким сдвигом в сторону торможения. Эти типы реагирования, отличающие смелых от трусливых, отвечают двум формам эмоциональных реакций на осознанные опасности: астенической и стенической. Верно, что астеническая форма эмоциональных реакций чаще встречается у трусливых, а состояние боевого возбуждения - у смелых.

Бесстрашным в действительно опасной ситуации можно быть либо по неведению, либо при стопроцентной уверенности в успехе. Когда появляется неуверенность в успехе, появляется и страх – тогда должна проявляться смелость, то есть сознательное преодоление страха.

Причинами страхов спортсменов могут быть:

- 1) личные опасения относительно результатов выступления;
- 2) социальные последствия;
- 3) риск получить травму;
- 4) последствия собственной агрессии;
- 5) оценка силы соперника.

Страх неудачи может приводить к тому, что спортсмен неосознанно начинает искать объективную причину отказа выступать на соревновании или выступления не в полную силу.

Страх успеха. Может возникнуть и у тренеров, которые предпочитают быть в числе ведущих, но не первых, так как в случае неудачи в следующем сезоне руководство клуба может поставить вопрос о снятии тренера.

Боязнь соперника. Спортсмен боится соперника, зная его силу; часто возникновению такой боязни содействует и сам тренер, сообщая исключительно о сильных сторонах соперника, но не указывающий на его слабости.

Боязнь ответственности возникает в том случае, когда спортсмену ожидается выполнить решающее действие. Возникновению этого вида страха способствует и чрезмерная «накачка» спортсменов накануне соревнованием, и ожидание негативных санкций со стороны руководства при неудаче.

Неудачное выступление спортсмена приводит часто к его социальной изоляции. Спортсмен стремится уйти от контактов, либо люди из его окружения как-то сразу теряют интерес к нему. А ведь именно в ситуации крупной неудачи спортсмен больше всего нуждается в поддержке извне.

Боязнь травмы. Чаще всего этот страх возникает, когда у спортсмена уже была тяжелая травма. Спортсмен на подсознательном уровне становится слишком осторожным, избегает ситуаций, в которых возможна повторная травма.

Её результаты вначале исследования по многим показателям не дотягивают до уровня её сверстников.

В педагогике разработано несколько способов борьбы со страхом. Предупредить страх можно при построении тренировочного процесса, который способствовал бы максимальному накоплению устойчивых положительных условно-рефлекторных связей в ответ на опасную ситуацию. Это достигается следующими способами:

- 1) исключением разговоров об опасности упражнения;

2) максимальным расчленением упражнения на фоне его целостного выполнения;

3) избеганием преждевременного самостоятельного выполнения упражнения;

4) последовательностью в обучении;

5) анализом и уточнением деталей техники, учетом замечаний тренера о допущенных ошибках;

6) окончанием тренировочного занятия на удачном исполнении опасного упражнения, чтобы сформировать у спортсмена уверенность в своих силах и создать благоприятный эмоциональный фон для последующих занятий;

7) созданием исключаяющих травмы условий тренировки, в том числе обеспечением страховки.

Другой мерой является преодоление приобретенных устойчивых состояний страха. Это достигается подключением ряда методов: педагогических, психотерапевтических, фармакологических. К педагогическим методам относятся: предварительное выполнение упражнения другим спортсменом для создания надежности у боящегося; фиксация внимания на том, что спортсмен уже обладал этим элементом упражнения; перерыв в тренировочном процессе после познанного интенсивного страха.

Методом преодоления страха может быть и адаптация к опасности. Так, при многократном повторении «опасных» упражнений спортсмены стали меньше бояться выполнять «опасные» упражнения.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха. В учебно-тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время просмотра киноматериалов и бесед.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов фигурного катания. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё. В приложении 2 приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

Важная роль в мобилизации спортсмена и формировании у него адекватного уровня притязаний принадлежит установке тренера перед стартом. Задание тренера должно быть конкретным. Однако конкретные установки на мобилизацию должны основываться на правильном расчете возможностей спортсмена на данном этапе. Все это свидетельствует, что

данный этап соревновательной деятельности не менее важен, чем все предыдущие.

1.4. Психологическая помощь после поражения

Однако, после соревнований психологическая работа тренера со спортсменом не заканчивается. В случае удачного выступления спортсмена или команды важно не допустить самоуспокоенности, переоценки своих возможностей, развития «звездной болезни». С другой стороны, в случае поражения грамотный педагог должен помочь спортсмену справиться с негативными эмоциями и снова найти мотивацию тренироваться и побеждать. Спортсмен, потерпевший поражение, на этом этапе спортивной деятельности нуждается в дружеской поддержке тренера, психолога, товарищей, членов семьи. Ему требуется не только физическая, но и психологическая реабилитация.

Физические возможности спортсменов во многих видах спорта ограничены. Чтобы добиться победы или установить новый рекорд, атлетам немаловажно использовать психологический резерв. Стресс и страх перед возможным поражением порой мешают спортсменам осуществить потенциал. Развитие психологического ресурса позволяет преодолеть эти помехи и добиться выдающихся результатов на соревнованиях.

Психологическая подготовка немаловажна не только для профессионалов.

Психологическая подготовка – неотъемлемая часть любой спортивной деятельности, наравне с физической, технической, тактической и «фармакологической», в добром смысле этого слова. Когда мы уделяем внимание этим пяти компонентам, мы берём в свои руки основные составляющие спортивных достижений. Шестой элемент – удача. Физическая, техническая и тактическая подготовка обладают

психологическими аспектами. Вклад «психологии» в самореализацию спортсмена составляет от 20 до 90 процентов.

Чтобы уменьшить вероятность неудачи, нужны целенаправленная подготовка, точный план действий и план «Б» – заблаговременно продуманные шаги на случай возможных неприятностей. Успешному спортсмену необходимо развивать способность к систематизации и анализу.

Стресс не редко достигает максимального уровня в день выступлений. В своей работе я пользуюсь комплексной программой, помогающую выйти на лёд спокойным и уверенным в победе. Несколько шагов, которые входят в подготовку:

- Оценка объёма основной тренировочной работы по прошлому этапу и объём «работы над ошибками».

- Визуализация всех позитивных моментов, состояний и актов, которые были проявлены на прошлых соревнованиях.

- Составление «плана борьбы».

- Ментальный тренинг перед сном.

Особенно важно правильное отношение к выступлению. Предстоящее соревнование – это не трудный экзамен. Нужно думать о следующем выступлении так:

- Это праздник готовности.

- Это возможность оценить качество и количество тренировок.

- Это основание для корректировки тренировок.

Когда вы спортсмен сталкивается с поражением, то сначала нужно проанализировать позитивные стороны, чтобы запомнить их и использовать в будущем. А уже после этого думать о работе над ошибками и новой программе тренировок. Письменный анализ этих моментов поможет вам справиться с отрицательными эмоциями. Ни в коем случае нельзя искать виновных в своей неудаче. Такая логика неконструктивна для. Чтобы вновь найти мотивацию, нужно включить в спортсмене «профессионала»:

- Разбраться в причинах – решить вместе загадку.

- Разработать план «работы над ошибками».
- Назначить дату очередного старта – найдите новый ориентир.

После поражения немаловажно какое-то время позволить спортсмену побыть в эмоциях и позволить им просто быть. Спортсмен должен выспаться и на следующий день с более холодной головой извлечь уроки. Недоработки в подготовке, ошибки на самом этапе – всё это можно взять на вооружение из произошедшего. Когда вы вместе извлекли ценную информацию, нужно забыть о случившемся и заняться другой деятельностью, для того чтобы отвлечься.

Первый шаг к возвращению мотивации – определиться с приоритетами и целью. Если речь идет о любительском спорте, то его основная цель – здоровье и удовольствие. Так что в этой теории поражению просто нет места! С такими приоритетами нельзя ни с кем соревноваться – даже и с самим собой. Мы едим, когда хотим, пьем воду, когда есть чувство жажды. То же самое и в спорте: мы бежим, потому что хотим бежать, а требуем у своего организма выжимать из себя последнее.

То, как мы переживаем наш опыт, во многом зависит от того, в какую рамку мы помещаем. Достижение – это сочетание усилий и удачи. Достаточная подготовка, создание психологического настроя, правильный режим нагрузок/восстановления – это усилия. Удача – факторы на дистанции: питание, погода, физическое состояние в день соревнования.

Если что-то пошло не так, то для начала необходимо разрешить спортсмену погоревать. Поражение – это серьезный удар. Нужно сказать спортсмену слова поддержки: «Да, очень хотелось. В этот раз не получилось. Ужасно жаль». Дать возможность спортсмену поговорить с кем-нибудь из его близких, кто не будет обесценивать его переживания или наставлять, а сможет похлопать по плечу и сказать: «Сочувствую тебе. Понимаю, как это нелегко».

Второй шаг – посмотреть на произошедшее как на опыт, изменить рамку. Это не поражение – это опыт. Проанализировать, что пошло не так;

найти слабое звено; понять, что можно изменить в следующий раз при подготовке.

Результат – это продукт интереса и любви к тренировке. Если мотивирует только достижение результата, а провал демотивирует настолько, что нет сил продолжать даже после восстановления, то нужно задуматься над сменой деятельности.

Теория самодетерминации (self-determination theory; SDT) связывает стабильно высокую внутреннюю мотивацию с удовлетворением трёх базовых потребностей: потребности в компетентности, автономии и привязанности. Если смотреть сквозь это на выбранный вид спорта, можно задаться следующим вопросом:

– Спортсмен действительно любит фигурное катание, или он ходит на тренировки, потому что родители заставляют?

– Зачем спортсмену фигурное катание?

– Насколько физически и психологически спортсмен готов к нагрузкам?

– Достаточно ли времени спортсмен выделяет на подготовку и восстановление?

Поддерживают ли его близкие это увлечение?

1.5. Методы педагогической работы с родителями спортсменов

Стоит заметить, что спортсмены не единственные объекты, с которыми взаимодействует тренер во время тренировочного процесса. С ребёнком «прилагаются» его родители, что может стать настоящей головной болью для тренера в случае неграмотного общения. В отличие от ребенка, родитель – взрослый человек со своими, годами сформировавшимися, понятиями и принципами и не всегда истинными знаниями насчет спорта. Не редко встречаются заботливые мамы/папы, которые убеждены, что они лучше

знают, как тренировать своё чадо. Задача тренера заключается в том, чтобы, найдя подход даже к самым недоверчивым родителям, убедить их в своей компетентности и четко разграничить задачи обеих сторон в самом начале взаимодействия. От того, насколько точно тренером будут выявлены желания родителей и их настрой на будущее сотрудничество, зависит психологическая обстановка «треугольника», и, как следствие, результат на соревнованиях.

Пока дети на льду, все вершится в раздевалке. Родители сплетничают обо всем: кто куда ходил, кого с каким тренером видели, кто незаслуженно попал в сборную, кому вообще давно пора заканчивать. Их не пускают на тренировки, потому что они принимают слишком активное участие в тренировочном процессе. Быстро забывают, что на льду есть тренер. Думают, что знают больше. Кричат ребенку как поставить ногу, как поднять руку. Поэтому они сидят в раздевалке!

На некоторых катках есть стеклянные окошки в раздевалках, их специально покрасили, но родители отковыривают краску и подглядывают. Они делают все возможное, чтобы увидеть ребенка: смотрят через любую щелочку, забираются к заливщику в комнату. А потом приходят в раздевалку и говорят какой-нибудь соседней мамаше: «Ой, Маш, на твоего ребенка сегодня тренер вообще внимания не обращал». И тут начинается: «Почему вы больше внимания обращаете на нее, а на мою вообще не обращаете?». Подумайте, сплетни и провокации - отличный способ испортить отношения с тренером.

Родителям необходимо доверять своему тренеру, а педагогу добиться этого доверия.

Может показаться странным это утверждение, но тренировочный процесс вращается совсем не вокруг спортсмена, а – вокруг тренера. Так же, как и съёмочный процесс – вокруг режиссёра, а не вокруг актёра. Спортивный результат – тренерский проект. Арифметическая логика прогресса такова, что результат спортсмена будет всегда выше результата,

которого когда-то достиг его тренер. И если спортсмен собирается достичь своей цели, у тренера должен быть полный карт-бланш и от самого спортсмена, и тем более от его родителей.

К сожалению, мало кто осознаёт, что тренер – не просто дипломированный специалист. Хороший тренер располагает набором уникальных инструментов, которые не достигаемы ни родителям спортсмена, ни тем более самому фигуристу.

В отличие от родителей, тренер не располагает врождённым доверием и уважением ребёнка. Ему необходимо найти способы воспитать доверие к себе с «0» до «100». Это компетенция, точно недостижима никому из родителей по определению: они никогда не проходили такой сложный путь длиной в сто пунктов. Родителям достаточно не скатиться с достигнутой отметки в противоположном направлении.

Родители просят быть с их детьми помягче, так как считают их чувствительными. Тут до них нужно донести что без боли невозможно усадить на шпагат а без твердого тренерского слова настоять через усталость сделать на ещё одну попытку тройного прыжка в конце тренировки, так как родители не компетентны в вопросе предела необходимой жесткости. Тренер четко видит рамки эффективного давления на спортсмена, в том числе и для его безопасности на льду. Родители ни в коем случае не должны вмешиваться в тренировочный процесс и устанавливать границы дозволенного на льду.

Часто родители переживают, что тренер требует от их детей слишком много. Слишком много тренировок в неделю, слишком много соревнований в сезоне. Слишком тяжелый темп тренировок. Однако, на самом деле, тренер всё держит под контролем. Нельзя долгое время тренироваться в одном темпе. Мышцы привыкают, тренировочный процесс становится рутинным. Границы возможного необходимо постоянно расширять. Изучать новые сложные элементы, чередовать сильную физическую нагрузку с восстановлением и повторением пройденного материала. Родителям

недоступны оперативные данные о постоянно прогрессирующих возможностях спортсмена. Также и спортсмен всегда считает, что запросы тренера – за пределами его возможностей: его организм каждый день доводится до сильной усталости. И кажется, что больше точно невозможно. И только у тренера есть инструменты, благодаря которым, он может точно дать ответ на вопрос, что спортсмен может сегодня и что сможет завтра если будет придерживаться этого темпа.

Часто родители и дети не подозревают о скрытых изменениях, связанных с конкретным видом спорта. Изменения в судействе, в постановке программ, в оценках элементах, а также все традиции, опасности и козыри – тёмный лес, который однажды прошел тренер, и без него преодолеть этот путь без ошибок и неудач не получится.

Тренер преодолел всё то, что в данный момент приходится преодолевать его спортсменам. Он понимает все переживания и чувства спортсмена. Но, все эти ощущения тренер смог осознать и пересмотреть. И он точно знает к чему эти ощущения приведут. Поэтому тренер не опирается на субъективные ощущения спортсменов. А лишь на многолетний опыт и анализ, проверенный многократно на других спортсменах.

"Зачем ему это надо? Просто научите его кататься!" Тренер верно знает, зачем. Правда, некоторым родителям не всегда получается это объяснить. Тренеру на много ходов вперёд ведомы все объективные постановления, с которыми встретится фигурист: физические изменения тела, при взрослении, и ломка техники, психологические проблемы переходного возраста и то, как они отразятся на отношении к тренировкам, сложности с совмещением графиков школы и спорта, «волны» роста и падения мотивации, предвзятость судейства, травмы и неверие в себя, давление «первого номера» и угнетённость «аутсайдера». Тренер знает, что этого не избежать. Родителям не обязательно знать и понимать для чего тренер это всё делает.

Тренер не гадает, а знает наперед все потенциальные возможности спортсмена, или же наоборот, не предрасположенности. Как показывает практика, тренеру точно ясен потенциал каждого спортсмена, даже если этот потенциал скрыт от глаз родителей.

Таким образом, родители, принимающие слишком активное участие в тренировочном процессе, мешают работе тренера и своего ребенка. Тренеру следует с первых минут знакомства, убедить родителей не только в собственной компетенции, но и в их дилетантстве перед опытным специалистом. Как правило, проблема молодых педагогов в том, что активные родители быстро садятся тренеру на шею и начинают руководить тренировочным процессом вместо него. На моей практике такие родители встречались 8 из 10. В самом начале нашего сотрудничества родителям выдаётся памятка, в которой подробно расписаны все права и обязанности родителей в отношении тренировочного процесса. Со многими путём твёрдых и уверенных высказываний, удавалось найти общий язык и установить их границы дозволенного. С другими же приходилось расстаться.

Самые недоверчивые родители начинают много читать литературы, общаться с другими тренерами, беспорядочно собирать и накапливать не всегда достоверную информацию, а потом не зная, что с ней делать, бегут к своему тренеру выяснять подробности тренировочного процесса. Этот процесс, как правило, уже не обратим. Родителя, начавшего искать подтверждения действиям тренера, уже не переубедить. В скором времени, ребенка переводят к другому тренеру, и на новом месте через какой-то период начинается всё сначала. Таким образом, родители сами вставляют палки в колёса своим детям.

Глава 2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Оформление данной главы внимательно смотри образец, который я тебе вчера отправила

Это зачем??? Психология спорта – это раздел психологии, который изучает закономерности психологических проявлений человека в процессе соревновательной и тренировочной деятельности. Коротко можно сказать, что психология спорта – это наука о человеке в области спорта. Надобность появления этой науки обусловлена специфическими условиями спортивной деятельности, прежде всего тягой к большим достижениям, состязательностью, большими, а иногда и максимальными, физическими и психическими нагрузками.

Спортивная психология как научная и учебная дисциплина включает в себя ряд общих и специальных разделов, но, к сожалению, не все аспекты изучены одинаково полно.

В данной работе описано изучение психологических особенностей взаимоотношений между тренером, спортсменами и их родителями. Исследование проходило в школе-студии фигурного катания «Айсберг» под руководством старшего тренера школы Погадаевой Ольги Олеговны **должны быть твоя ФИО!!!!**.

Для исследования школой предоставлено:

1. Ледовая арена для проведения тренировок на льду(4 часа в неделю);
2. Спортивный зал для проведения тренировок в зале (2 часа в неделю);
3. Инвентарь в спортивный зал и на ледовые тренировки (коврики, скакалки, барьеры, обручи, спиннеры);
4. Конференц-зал для проведения теоретических занятий со спортсменами и родительских собраний.

Также в здании школы-студии имеется тренерская с рабочим столом, компьютером, канцелярской продукцией и методическими пособиями.

2.2. Методы исследования

Это зачем??? Смотри образец!!!!

Методы, используемые в психологии спорта для изучения психологических особенностей спортсменов, тренеров, спортивных команд, такие же, как и в общей психологии. Их разделяют на четыре группы: организационные, эмпирические, количественно-качественного анализа.

Организационные методы определяют стратегию исследования и включают в себя сравнительный и лонгитюдинальный.

Сравнительный метод используется для изучения психологических различий между спортсменами специфики тренировочного и соревновательного процесса.

Лонгитюдинальный метод используется для длительного прослеживания психического и психомоторного развития одних и тех же групп спортсменов. Он дает возможность наглядно и в динамике проследить влияние тренировки на трансформацию психологических особенностей спортсменов.

Эмпирические методы весьма разнообразны и включают в себя объективное наблюдение, самонаблюдение, экспериментальный метод и психодиагностику.

Объективное наблюдение служит целью изучение различных поведенческих, эмоциональных проявлений спортсменов в естественных условиях их деятельности (на тренировках и соревнованиях). Такие наблюдения будут проводиться по заранее составленным планам и схемам. Они должны быть систематическими, что обеспечит достаточно полный сбор материала по интересующему вопросу.

Также во время тренировочного и соревновательного процесса будут внедряться методы самонаблюдения, тем самым подкрепляя организацию самостоятельной деятельности спортсменов. Самонаблюдение является способом самопознания и используется спортсменами при анализе своих состояний, поступков, техники выполняемых движений для совершенствования. Самонаблюдение также должно носить систематический характер, стать для спортсмена привычкой. Результаты должны фиксироваться в журнале для возможности осуществления качественного самоанализа.

Экспериментальный метод имеет две разновидности – лабораторный и естественный эксперименты:

- лабораторный эксперимент в нашем случае не подходит;
- естественный эксперимент организуется в естественных условиях, то есть на тренировке и соревнованиях, и имеет две разновидности – констатирующий и формирующий. При этих видах экспериментов также используется аппаратура.

Психодиагностические методы направлены на обнаружение склонностей, отдельных способностей и талантов спортсмена в целом, имеющих у него типологических особенностей свойств нервной системы и темперамента, свойств личности, диагностики состояний, изменения психологических аспектов после нагрузок.

Методы количественно-качественного анализа используются для математико-статистической обработки полученных в исследовании данных и содержательного их анализа. Такой метод подходит для наглядного сравнения результатов экспериментальной и контрольной группы.

Термин «психология спорта» впервые определен русским психологом В. Ф. Чижем, хотя еще раньше, в самом начале XX века, это понятие использовал в своих статьях и основатель современного олимпийского движения Пьер де Кубертен. В 1913 году по инициативе Международного олимпийского комитета в Лозанне был создан конгресс по психологии

спорта, и с этого момента наука получила официальный статус. Однако слабое развитие спорта не привело к быстрому развитию науки, которой занимались лишь некоторые ученые, в основном в США, Германии, СССР. В нашей стране зачинателями психологии спорта были А. П. Нечаев, опубликовавший в 1927 году монографию «Психология физической культуры», З. И. Чучмарев, А. Ц. Пуни, П. А. Рудик. В довоенные годы были разработаны программы спецкурса «Психология спорта» для институтов физической культуры.

Активное развитие психологии спорта началось во большинстве странах после Второй мировой войны. Это было связано с ростом престижности спорта, а также борьбой двух политических систем – социалистической и капиталистической, стремившихся доказать свое преимущество, в том числе и через спорт.

Немного позже стали систематически проводиться Международные конгрессы по психологии спорта, в 1970 году был учрежден «Международный журнал по психологии спорта», в 60-х годах XX века возникли Европейская и Североамериканская ассоциации психологов спорта.

В нашей стране в 1952 году А. Ц. Пуни была защищена первая докторская диссертация по психологии спорта, а затем появились монографии, посвященные исследованиям в этой отрасли психологии, авторами которых были С. Ч. Геллерштейн, Г. М. Гагаева, А. А. Лалаян, В. Г. Норакидзе, А. Ц. Пуни, О. А. Черникова. В последующие годы большой вклад в развитие психологии спорта внесли многие ученые: О. В. Дашкевич, Е. А. Калинин, В. М. Писаренко, Р. А. Пилюян, А. В. Родионов, О. А. Сиротин, В. А. Толочек, И. П. Волков, Г. Д. Горбунов, Т. Т. Джамгаров, Р. М. Загайнов, Ю. Я. Киселев, А. Н. Николаев, В. Л. Марищук, В. К. Сафонов, Н. Б. Стамбулова, Б. Н. Смирнов, Е. Н. Сурков, Ю. Л. Ханин, Б. А. Вяткин, А. А. Лалаян, А. Д. Ганюшкин, Ю. А. Коломейцев и многие другие.

В наше время психология спорта стала не только теоретической, но и практической дисциплиной, оказывающей существенную помощь

спортсменам и тренерам в их стремлении достичь высоких спортивных результатов.

Спортивная психология как отдельное направление психологии получила всемирное признание в 1965 году, когда в Риме было создано Международное общество психологии спорта. Сейчас психология спорта переживает бурное развитие. В национальных и олимпийских сборных практически всех стран имеются штатные психологи, нередко — для каждого вида спорта.

Однако каждый тренер сам по себе должен быть еще и психологом и уметь не только правильным образом строить тренировочный процесс, но и грамотно воспитывать детей во время тренировок. Психологическая подготовка – необходимая часть любой спортивной деятельности, наряду с физической, технической, тактической и «фармакологической», в хорошем смысле этого слова. Когда мы уделяем внимание этим пяти компонентам, мы берём в свои руки важнейшие составляющие спортивного успеха. Шестой элемент – удача. Физическая, техническая и тактическая подготовка имеют психологические аспекты. Вклад «психологии» в итоговую самореализацию спортсмена составляет от 20 до 90%.

Для исследования проблемы психологического взаимодействия между субъектами спортивной деятельности, были выбраны две группы детей 6-7 лет, занимающихся фигурным катанием на коньках разного уровня подготовки, физических и психологических особенностей, а также семейных обстоятельств. В ходе исследования, в одной группе (экспериментальной) проводилась психологическая работа, а с другой (контрольной) – нет. В конце исследования, через год, произведен сравнительный анализ результатов обеих групп.

В обеих группах у спортсменов наблюдался низкий результат на соревнованиях, а также схожие психологические проблемы как причины неуспеваемости.

Подробные сведения о спортсменах экспериментальной группы приведены в таблице 1.

Таблица 1

Сведения о спортсменах экспериментальной группы

Имя	Возраст	Год обучения	Результат на соревнованиях до исследования	Особенности спортивной деятельности
1.Таня	6	3	11.25	Синдром отличницы, тяжело переживает поражения
2.Аня	6	3	11.31	Трудности в общении тренера с мамой спортсменки. Недоверие со стороны родителей.
3.Ксюша	8	5	10.46	Не замотивирована, не поставлены четкие цели – нет желания трудиться. Работает по принципу «папа заставил». Сложная ситуация в семье.
4.Алёна	7	4	9.93	На тренировках занята самокопанием. На соревнованиях всегда не довольна собой. Неуверенность в своих силах. Трудности с управлением своим психологическим состоянием.
5.Катя	7	4	11.12	Сложности в настрое перед стартами. Уходит в себя. Предсоревновательное волнение.

С такой проблемой я столкнулась, когда в мою спортивную группу детей 6-7 лет попала девочка Ксюша. Несмотря на все её прекрасные данные, у ребенка не наблюдалось стремление и старание на тренировках, которое могло способствовать высоким результатам. Мой брат, двукратный чемпион мира по фигурному катанию, с большим тренерским стажем, утверждает, что способности – это всего лишь 50 процентов успеха. Остальное зависит от целеустремленности спортсмена, чего у Ксюши не наблюдалось.

На момент начала исследования спортсменка каталась в исследуемой группе первый год. Четыре года она ходила на тренировки к другому тренеру, поэтому при знакомстве со мной, как с новым педагогом, уже имела определенную базу физической и психологической подготовки. В данном случае это очень осложняло задачу. Девочка довольно способна, однако отставала от своих сверстников в выполнении спортивных нормативов. На тренировке внимательно слушала и трудилась, ничем особым не отличаясь от согруппников, на основании чего, было выдвинуто предположение, что низкая успеваемость вызвана ошибками в психологической подготовке спортсменки. В частности, низкий уровень мотивации и постановки целей перед спортсменом.

Для подтверждения или опровержения этой теории, для спортсменки была составлена анкета, получив ответы на вопросы которой, можно было бы составить подробное представление о психологическом настрое девочки.

Анкета спортсмена

Вопросы	Ответы
Каким спортом ты занимаешься.	фигурное катание
Почему ты выбрала именно этот вид спорта?	Папа привел меня на тренировки
Что главное в этом виде спорта.	красиво кататься
Чего бы ты хотела добиться в фигурном катании?	научиться прыгать
Что тебе больше всего нравится	кататься на льду
Что тебе больше всего НЕ нравится?	когда ругают
Кто тебя ругает?	папа ругается, когда у меня что-то не получается.
Как часто ты тренируешься?	почти каждый день по два часа
Остаётся ли у тебя свободное время на общение с друзьями, другие интересные занятия?	мало
Чем бы ты еще хотела заниматься кроме фигурного катания?	я люблю петь и рисовать
Чем тебе помогает спорт?	я быстро бегаю, сажусь на шпагат

Чем тебе мешает спорт?	мне бы хотелось петь
Кто с тобой чаще всего ездит на тренировки?	папа
Чего ты боишься на тренировке?	
Ты выступаешь на соревнованиях?	да
Тебе нравится выступать?	я не понимаю зачем, я каждый раз падаю с прыжков, очень волнуюсь. Не могу выполнить разряд

Анкетирование проводилось моим помощником в форме дружеской беседы, не в присутствии тренера и кого-либо из родителей. Так что наотвечающего спортсмена не оказывалось никакого психологического давления, способного повлиять на ответы. Беседа записывалась на диктофон.

Во время беседы, Ксюша ни разу не коснулась темы соревнований, хотя соревнования являются основной целью в любом виде спорта. Проанализировав ответы, был сделан вывод, что ребенок абсолютно не понимает для чего ходит на тренировки и к чему стремится, а значит – спортсмен не замотивирован. Отсутствие мотивации способствует угасанию заинтересованности в тренировках, что и приводит к их неэффективности.

Также девочка четко дала понять, что боится осуждения одного из родителей и ходит на тренировки, чтобы не расстраивать папу. В связи с этим, была составлена анкета для родителей (Таблица 3.) для того, чтобы выяснить, кто в семье оказывает влияние на решения спортсменки. Как было

известно ранее, воспитанием Ксюши занимается преимущественно отец, мама девочки живет отдельно, забирает девочку на выходные.

Таблица 3

Анкета для родителей

Вопрос	Ответ папы	Ответ мамы
Как Вы участвуете в жизни Ксюши?	Ксюша живёт со мной, я вожу ее в школу, на тренировки и другие занятия.	Ксюша живёт с папой, я провожу с ней немного времени, мы обычно видимся на выходных или между её занятиями.
Вы поддерживаете её занятия фигурным катанием?	Да, именно я впервые привел её на лёд. Сам я бывший хоккеист, из-за травмы пришлось бросить. Старшая дочь - очень творческий человек, сделать из неё спортсменку мне не удалось, думаю, что из Ксюши получится хорошая фигуристка.	Если бы ей нравились тренировки, и она добивалась успехов, то я была бы за неё только рада. Но на мой взгляд они с папой зря тратят время, не нужно заставлять детей заниматься тем, что им не нравится.
Вы считаете, что ф.к. это то, что ей действительно нужно?	Определенно. Она любит сцену, ей нужна публика. Тем более для девочки важно быть стройной и грациозной. К тому же кататься на	Заниматься спортом очень хорошо. Но главное, чтобы ребенку это нравилось. Я не уверена насчет фигурного катания,

	льду полезно для здоровья.	возможно, ей бы больше подошла гимнастика или танцы.
Как по-вашему Ксюша относится к ф.к.?	Она очень любит кататься, любит выступать на сцене - в школе играет в театре. Правда, иногда ленится. Наверно просто устаёт.	Она делится со мной, что ей не нравится, она хотела бы петь, она ходит на вокал. Но папа настаивает на тренировках.
Бывает ли так, что Вам приходится заставлять Ксюшу идти на тренировки?	Ксюша иногда видится с мамой. Маме не нравятся занятия фигурным катанием, и она всячески настраивает Ксюшу против тренировок. После этого мне приходится долго переубеждать Ксюшу.	Часто, Ксюша не хочет идти на тренировки, я полагаю, это из-за отсутствия интереса к занятиям. Я не хотела бы заставлять дочь делать то, чего не хочется, поэтому на тренировки водит её отец.
Если Ксюша обратится к Вам с предложением бросить фигурное катание, как Вы отреагируете?	Буду с ней разговаривать и пытаться переубедить. Нельзя бросать что-либо не доведя до конца, тем более уже потрачено столько сил и времени.	Если Ксюша обратится к Вам с предложением бросить фигурное катание, как Вы отреагируете? -Если ребенок не хочет, заставлять не имеет смысла. Будем выбирать новое занятие

		по душе.
--	--	----------

Проанализировав ответы всех трех анкет (Таблица 3), можно сделать вывод, что Ксюше фигурное катание не интересно как спорт. Ей нравится кататься, но она не стремится к победе, не грезит о медалях и не рвется в бой. Интерес к занятиям подорван требованием одного из родителей. Девочке с одной стороны внушают, что она должна заниматься спортом, а с другой – учат думать за себя самостоятельно и прислушиваться к собственному мнению. В результате чего спортсменка, пытаясь угодить каждому родителю, в полном смятении.

Ксюша по своему складу характера мягкий и ранимый ребенок, чутко реагирующий на замечания и критику. Она действительно любит выступать на сцене, но речь не идет о соревнованиях и конкуренции.

Я, как тренер, своей задачей вижу решение проблемы дальнейшего занятия спортом. После беседы с каждым из родителей и с Ксюшей, спортсменкой был сделан выбор прекратить ежедневные тренировки, направленные на подготовку к соревнованиям и выбрать комфортный для себя график посещения занятий, который не мешает девочке качественно готовиться к школе, общаться с друзьями и посещать другие интересные для неё занятия. Таким образом, спортсменка начала больше стараться на тренировках, пребывая в лучшем эмоциональном настрое. В сезоне 2017-2018 она успешно выступила на трех соревнованиях в классе любителей (табл. 4).

Результаты на соревнованиях после исследования

№	Соревнования Дата	Примечание	Общая оценка
1	Соревнования на призы РЦ Луна 21.10.2017	Наблюдалось некое волнение, присущее предыдущим соревнованиям, но в целом, спортсменка была более уверена в своих силах, она выступала с новой программой под музыку, которую выбрала сама. Улучшила свой предыдущий результат на 3,5 балла, что является существенным шагом вперед. Был сорван один элемент в самом начале программы, однако, потом Ксюша собралась и докатала программу без ошибок. Получила компоненты на 1.75 баллов выше.	Увеличени е балла.
2	Соревнования на приз Деда Мороза г.Нижний Тагил 18.12.2017	Спортсменка не волновалась, была сосредоточена на задачах, которые мы перед соревнованиями четко проговорили. Ксюша выполнила все обязательные элементы и сдала на 3 юношеский разряд.	Сдача разряда
3	Весенние ласточки г.Екатринбург 3.04.2018	Соревнования превратились для Ксюши в праздник, к которому она готовилась не только физически на тренировках, но и в день выступления. Она стремилась в прокате показать всё, чему научилась, получая от выступления удовольствие.	II место

По графику (Рис. 1) видно, как изменился результат Ксюши по сравнению с прошлым сезоном, и насколько увеличился прирост баллов.

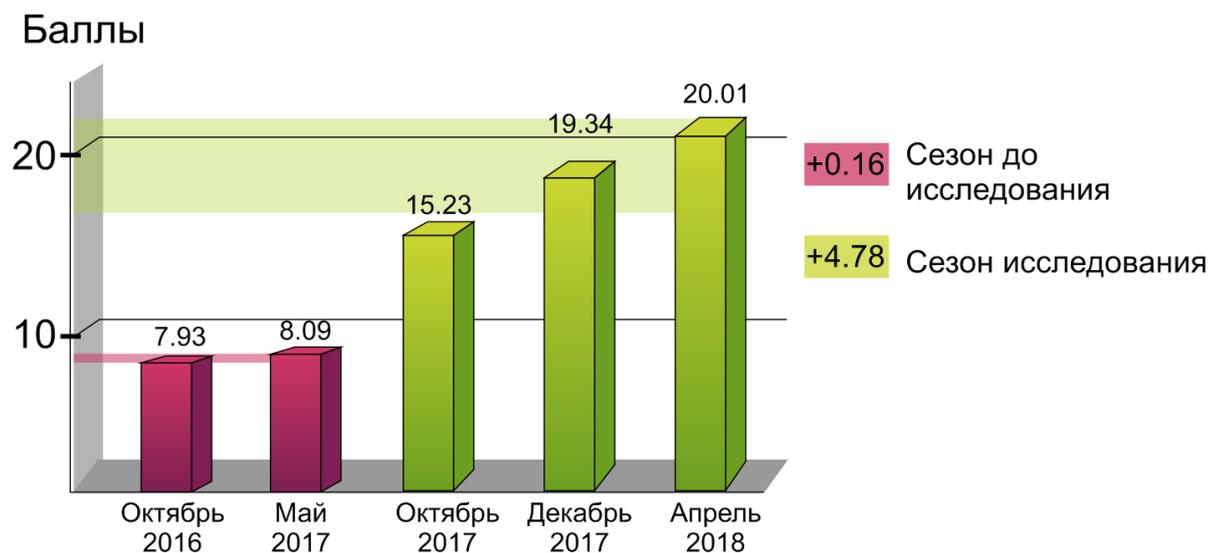


Рис.1. Сравнение показателей спортсменки Ксюши на соревнованиях до и после исследования.

Тренируется в моей спортивной группе способная, но очень неуверенная в себе девочка Алёна. По моей версии, её низкие спортивные успехи являются следствием её подавленного эмоционального состояния на тренировках. Причем эта подавленность и неуверенность проявляется только на льду. В зале же, Алёна занимается в числе лучших учеников, с высокой точностью и трудолюбием выполняя все поставленные перед ней задачи.

На льду, спортсменка зажимается, горбится, становится визуально заметна дрожь в ногах, особенно при прокате программы и при других деятельности, когда существует ограниченное количество возможных

попыток. Спортивная деятельность часто сопровождается переживанием страха, влияющее на успешность выступления на соревнованиях или на качество тренировочного процесса. Предполагается, что именно страх является основной причиной неудач на соревнованиях (табл. 5).

Таблица 5

Результаты тестов и соревнований до психологической работы

Элемент	Оценка			Примечания
	Судья 1	Судья 2	Судья 3	
Тест на скольжение 1	-1	-1	-1	Невыраженная реберность, слабая работа колен, низкая скорость скольжения
Тест на скольжение 2	-1	-1	-1	Невыраженная реберность, слабая работа колен, низкая скорость скольжения
Тест на скольжение 3	-1	-1	-1	Невыраженная реберность, слабая работа колен, низкая скорость скольжения
Комбинированное вращение	-1	-1	-1	Низкая скорость вращения, базовые позиции, нечеткие смены позиций.
Вращение на одной ноге	0	0	0	Базовые позиции.
Прыжок Аксель 1.5 оборота	-3^^	-3^^	-3^^	Недокрут в четверть оборота
Каскад 1+1	-1	-1	-1	Приземление с касанием льда одной руки
Компонент 1: техника	1.75	2.00	1.75	Невыраженная реберность, слабая работа колен, низкая скорость

скольжения				скольжения
Компонент 2: представление программы	2.00	2.25	2.0	Выполнение элементов не в такт музыке.
Компонент 3: интерпретация	3.25	3.75	3.75	Не передан характер музыки, плохая осанка, низкая скорость.

Таблица 6

Результаты через год психологической работы с тренером

Элемент	Оценка			Примечания
	Судья 1	Судья 2	Судья 3	
Тест на скольжение1	0	0	+1	Более выраженные ребра, четкая работа колен, увеличилась скорость скольжения, исправилась осанка.
Тест на скольжение2	0	0	0	Более выраженные ребра, четкая работа колен, увеличилась скорость скольжения, исправилась осанка.
Тест на скольжение3	0	+1	+1	Более выраженные ребра, четкая работа колен, увеличилась скорость скольжения, исправилась осанка.
Комбинированное вращение	+1	0	+1	Две усложненные позиции, увеличение скорости вращения.
Вращение со сменой ноги	0	0	0	Увеличилась скорость вращения, четкие правильные позиции
Прыжок Аксель1.5 оборота	0	0	0	Правильно исполненный элемент.
Каскад 1+1	+1	+1	+1	Прыжок исполнен на скорости с усложненным выездом.
Компонент1: техника скольжения	2.75	3.00	2.75	Более выраженные ребра, четкая работа колен, увеличилась скорость скольжения, исправилась осанка, уверенное скольжение.

Компонент2: представление программы	2.75	3.25	3.0	Спортсменка попадала в музыку, программы усложнились за счет хорошего исполнения разученных элементов и добавления новых.
Компонент3: интерпритация	3.25	3.50	3.25	Увеличение скорости скольжения, улучшение танцевальности в программе.

Спустя год психологической работы со спортсменом, можно сделать вывод, что Алёна смогла преодолеть свои страхи и неуверенность на тренировке, что не могло не отразиться на результатах в соревнованиях. Спортсменка стала более уверена в своих действиях, она начала доверять тренеру, слышать четкие задачи и следовать им. Благодаря этому, у неё увеличилась скорость скольжения, перестали трястись ноги перед сложными элементами и исполнение их стало гораздо более четким и непринуждённым. Подтверждением правильности теории служит график прироста результатов на соревнованиях (рис. 2).

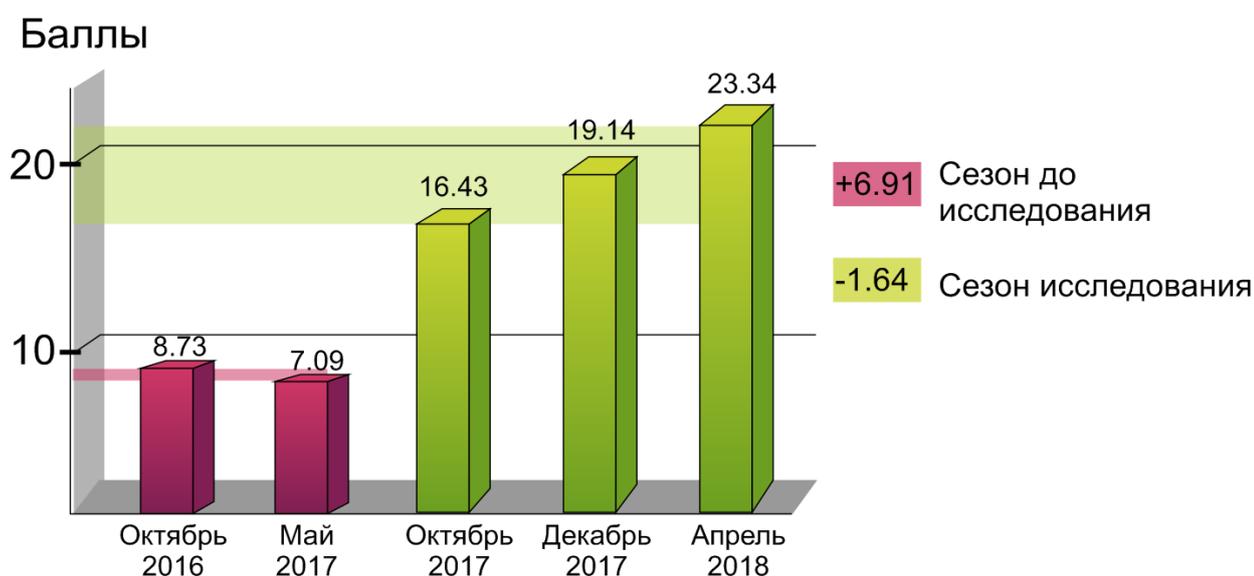


Рис. 2. Сравнение показателей спортсменки Алёны на соревнованиях До и после исследования.

Спорт – это не только особый вид человеческой деятельности, но и – социальное явление, способствующее повышению престижа отдельных личностей, а также целого государства. На каждом этапе перед спортсменом стоят определенные задачи. В том числе и психологические. Владимир Сопов утверждает, что физические возможности во многих видах спорта исчерпаны. Чтобы установить новый рекорд, спортсменам нужно использовать психологический резерв.

Спортсменка Катя никогда не пропускала тренировки по неуважительным причинам. Во время работы на льду ей не мешали внешние факторы. Она не зависела от настроения, и единственное, что могло сказаться на её продуктивности – это физическое состояние, однако, даже недомагая, Катя изо всех сил старалась выложиться на сто процентов. Тем самым, она очень быстро осваивала новые элементы и числилась в лидерах среди своих соперников. Чего нельзя было сказать о её результатах на соревнованиях. Перед стартом Катя поддавалась волнению, что приводило её в плохое психологическое состояние, которое мешало достижению высоких результатов.

Было ясно, что без грамотной психологической помощи тренера, спортсменке не справиться с собственными негативными мыслями. Для начала был проведен анализ предсоревновательной деятельности за 24 часа до старта с выявлением её влияния на психологическое состояние.

1. В день соревнований, Катя пропускает уроки в школе, высыпается дома и приезжает на место проведения соревнований. Примерное время прибытия в ледовый дворец – за 2-2,5 часа до выступления. Катя разминается в общем зале, в медленном темпе, с частыми перерывами.

2. Перед выходом на лед, Катя уже давно ходит в коньках, не зная чем себя занять. Подолгу сидит в раздевалке либо на арене смотрит выступления других участниц. Оба варианта ожидания негативно

сказываются на её эмоциональном состоянии. Пытаясь не слушать провоцирующие разговоры соперниц и оценки судей, Катя уходит в себя. После этого, любые попытки настроить спортсменку заканчиваются отрицательно.

3. Перед стартами с Катей находятся её родители, которые активно принимают участие в психологической подготовке. Мама без умолку что-то бормочит, подбадривая её, на что Катя со временем всё меньше реагирует, взгляд потупляется, и спортсменка оказывается в полностью подавленном состоянии.

Проанализировав деятельность девочки перед соревнованиями, стало очевидным, что именно состояние предстартовой апатии характерно для Кати.

Всё это было проговорено родителям и спортсменке. Не все задачи были решены в первые же соревнования, но постепенно правильный режим соревновательного дня вошел в привычку. Наблюдая за поведением спортсменки, можно сделать вывод, что она научилась справляться с предсоревновательным волнением. Её действия были собранными и четко организованными. Пульс и артериальное давление соответствовало норме.

Таблица 7

Биометрические данные спортсменки перед стартом

пульс	давление	визуальное состояние	результат на соревнованиях
145	122-100	Суетливость, внимательность, слегка потерянный вид	Улучшение общей оценки на 0.75 балла
135	125-108	Спокойствие, внимательность	На незнакомом льду спортсмен не растерялся и откатал программу без грубых нарушений.
132	123-100	Снижена раздражительность на внешние факторы	Исправлены ошибки предыдущего выступления
110	122-105	Сосредоточенность, спокойствие, отлаженность действий	Улучшение общей оценки на 4.48 баллов в сравнении с соревнованиями до исследования

Она сохраняла спокойствие на разминке даже в случае неудач, слышала задачи тренера и не поддавалась влиянию внешних раздражителей. За сезон 2017-2018 она приняла участие в 8 крупных соревнованиях, выполнила 3 юношеский разряд и заняла два призовых места.

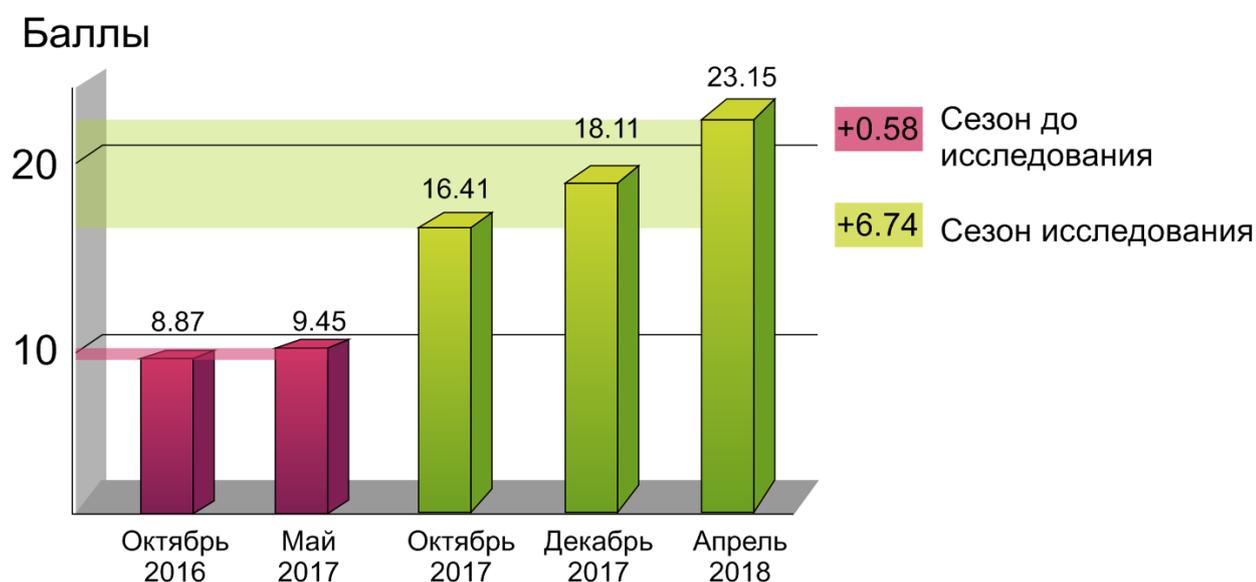


Рис. 3 Сравнение показателей спортсменки Ксюши на соревнованиях до и после исследования.

Каталась в моей группе девочка Таня, которая очень переживала каждые соревнования. Волновалась она исключительно из-за боязни неудач. «Боюсь подвести своего тренера» - делилась она с мамой. На тренировке упражнения ей давались нелегко. У неё совершенно не спортивная фигура, слабые мышцы. Она старалась изо всех сил, но ей требовалась гораздо больше времени для изучения элементов по сравнению с остальными девочками её группы.

Девочка отличалась усердностью, характерен для неё синдром отличницы. «или всё, или ничего» - её твёрдое убеждение. В школе она также стремилась к высшим оценкам и очень расстраивалась, когда что-то получалось не так хорошо как она бы хотела. И речь не идёт о самокритике. Сама девочка была всегда вполне довольна собой. Для неё главное было – получить положительную оценку и одобрение от значимых для неё людей.

В спорте – от тренера. Поэтому она так боялась неудач на соревнованиях – она не хотела быть отвергнутой тренером.

Выход на лёд для неё всегда был очень сложным. Ей очень нравилось выступать, но она боялась услышать после выступления оценки. Не редко случались поражения.

После таких неудачных выступлений спортсменку было очень сложно вернуть в боевое состояние на тренировках. Она замыкалась, переставала стараться и быстро теряла физическую форму. А однажды, после соревнований, она не пришла совсем. Её мама объяснила, что Таня приняла решение уйти из спорта.

На решающих соревнованиях она пропустила обязательный прыжок, объяснив позже это тем, что боялась, что она у неё не получится. И Таня решила не прыгать его совсем, даже не поборовшись.

Это было поражение для меня, как для тренера, тоже. Всеми силами я старалась настроить спортсмена на борьбу, объяснить, что в спорте не могут быть только победы, а побед, к слову говоря, тоже было не мало. Поражения – это неотъемлемая часть спортивной жизни. Без достижений нет того вдохновения, которое двигает вперед, но зато без неудач нет развития. Если не знать свои слабые стороны, которые становятся отчетливо видны на соревнованиях, то и дальнейшего пути тоже не видно. Однако, девочка решила всё сама. С одной стороны, конечно, она прекратила борьбу, и жить с синдромом отличницы ей будет очень сложно, а спорт мог бы помочь ей справиться с этим. А с другой стороны – она приняла решение. Не волокла своё присутствие на льду только потому, что родители привезли её на тренировки. А сделала свой осознанный выбор.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

По графику (рис.4) видно, что в контрольной и экспериментальной группах наблюдается прирост в показателях, однако в случае контрольной группы прирост менее значителен, чем в экспериментальной. К тому же средний балл в конце исследования контрольной группе не соответствует проходному баллу на отборочных соревнованиях. Из этого следует вывод, что психологическая работа в экспериментальной группе была эффективна в отношении результатов на соревнованиях.

Экспериментальная группа после проведенного ряда психологических исследований с отстающего уровня (8,21 балл по разряду юный фигурист) поднимается на лидирующие позиции на соревнованиях (22,16 баллов по разряду 3 юношеский), в то время как результаты контрольной группы так и остались на уровне «ниже среднего» (8,51 по юному фигуристу и 16,02 по 3 юношескому).

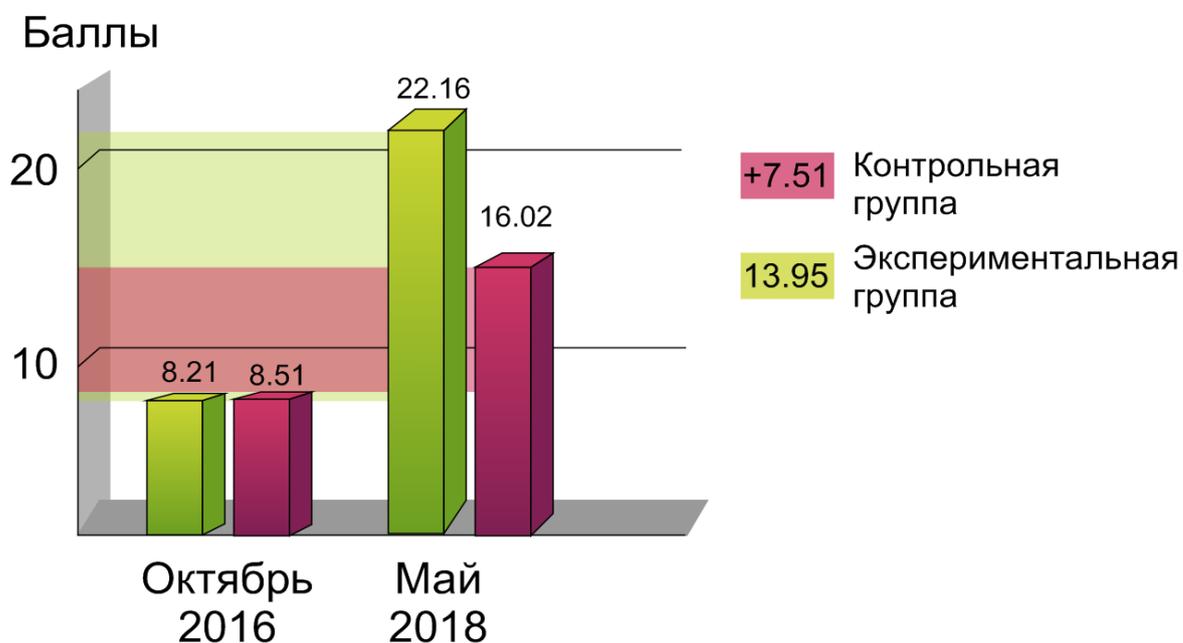


Рис. 4. Сравнение результатов на соревнованиях контрольной и экспериментальной групп до и после исследования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе я поделилась моим многолетним опытом тренерской работы с маленькими детьми. Главным выводом могу считать важность психологической работы со спортсменами и с их родителями. Тренировать может каждый, кто умеет кататься на коньках, тренировать детей – уже лишь тот, кто понимает особенности детского склада ума и восприятие ими действительности. Но грош цена такому педагогу, который стремится научить только своему предмету. Главное в обучении – воспитание личности, а спорт является самым мощным средством воспитания характера.

Опираясь лишь на физические данные, мы не можем получить полное представление о спортсменах. Главное, что необходимо принять во внимание, – это психология, осмысление тех личностных качеств, которые устанавливают высшие достижения в спорте. Если спортсмен способен управлять стрессом, устойчив к помехам и умеет адаптироваться к изменяющимся условиям, то мы имеем полный набор. Подготовка должна проводиться комплексно, с учетом разных аспектов, но особенно психологических.

Пройдя путь большого спорта, мы всерьез не задумывались о роли психологии в подготовке спортсменов различного уровня, не уделяли нужного внимания индивидуальному подходу, взаимоотношениям тренера и спортсмена, а также его родителей, в чем сильно проигрывали. Часто одержимый финансовой мотивацией тренер считает себя психологом. Но после, оглядываясь назад, с сожалением приходит понимание, что талантливые спортсмены не смогли достичь больших результатов. Мне приходилось ни раз прибегать к помощи психолога в своей практике, однако в идеальном случае тренер должен сочетать в себе функции психолога и педагога. Считаю, что, используя рекомендации психолога, удалось не только сохранить многих спортсменов в спортивной группе, но и добиться заметных результатов. Такое соприкосновение с психологической наукой –

через исследование – дало повод многое переоценить, увидеть ее огромные возможности. К каждому спортсмену я всегда подхожу индивидуально, опираясь на предыдущий опыт.

Главной задачей исследования было выявление эффективного педагогического взаимодействия между тренером, спортсменами и их родителями, при котором спортсмены показывают максимальный результат на соревнованиях. Эту задачу я разбила на пять пунктов и исследовала на примере спортсменов с ярко выраженной проблемной ситуацией.

В первом случае со спортсменкой Ксюшей я искала пути мотивации на тренировках. Было проведено исследование и эмпирическим методом выявлена причина незаинтересованности ребенка. В процессе работы был найден компромисс, при котором и ребенок, и родители, и тренер смогли остаться при своих интересах. Можно считать, что гипотеза о влиянии на спортивные результаты педагогической и психологической помощи спортсменам в проблеме мотивации оказалась верна.

Во втором случае на примере спортсменки Алёны я смогла подтвердить гипотезу о влиянии психологического климата тренировочного процесса на спортивные результаты.

Предстартовое волнение мы преодолевали со спортсменкой Катей на протяжении целого сезона и достаточно хорошо справились с ним. В этом случае мне также удалось подтвердить гипотезу необходимости психологической подготовки к соревнованиям.

К сожалению не все гипотезы оказались верны. Спортсменка Таня приняла решение оставить спорт, так как не смогла справиться с послестартовым состоянием. Каждая неудача воспринималась ребенком настолько болезненно, что на следующих соревнованиях она показывала результаты всё хуже и хуже предыдущих. В этом случае я как педагог оказалась бессильной.

Самая сложная психологическая работа оказалась с родителями. Вынуждена признать, что полностью переубедить их мне не удалось. Но

методом бесед и опросов мы смогли наладить доверительное отношение в группе. В настоящий момент родители не принимают излишне активного участия в тренировочном процессе, а прислушиваются к наставлениям тренера и интересам своих детей. Таким образом в группе нормализовалась дружеская атмосфера, что не могло не сказаться положительно на общие спортивные успехи группы.

Главным выводом можно считать, что психологическая работа со спортсменами, особенно с детьми, должна быть неотъемлемой частью подготовкой к соревнованиям. Одними лишь физическими упражнениями не добиться хороших результатов, не превратив при этом детей в роботов. Исследовательская деятельность дала мне возможность проникнуться к спортсменам как к личностям и осознать, что каждый ребенок спортсмен может добиться больше, если тренер сможет вовремя подключить психологическую работу.

Сила тренера - в мастерстве организовать работу так, что каждому есть дело по его способностям.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Оформляем по образцу, смотри образец

По алфавиту!!!!

1. Загайнов Р. М. Психолог в команде. М.: ФиС, 1984. С. 77
2. Плахтиенко В. А., Блудов Ю. М. В сб.: Психический стресс в спорте. Пермь, 1975. С. 115–116
3. Бычков М. С. Биоэлектрические явления в моторной зоне коры головного мозга и в мышцах при так называемом идеомоторном акте // Ученые записки ЛГУ. 1953. № 147
4. Радченко Л. Н. В сб.: Психологическая подготовка спортсменов разных видов спорта к соревнованиям. М.: ФиС, 1968. С. 136
5. Генев Ф. Влияние масштаба соревнования на время сосредоточения тяжелоатлетов // Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям. М.: ФиС, 1968
6. Радченко Л. Н. В сб.: Расширенная научная конференция кафедры психологии, посвященная 70-летию профессора А. Ц. Пуни. Тезисы докладов. Л., 1968. С. 68
7. Егоров А. С. Психологическая характеристика трудностей и их преодоления в беге на длинные, сверхдлинные дистанции и в спортивной ходьбе // Проблемы психологии спорта. М.: ФиС, 1962
8. Виру А. А. В сб.: Проблемы психологии спорта. М.: ФиС, 1962. С. 262
9. Ильина М. Н. Связь способности к проявлению выносливости и волевого усилия с некоторыми психофизиологическими и психовозрастными характеристиками человека: Автореф. дис. канд. наук. Л., 1976
10. Гаврилюк В. К. К вопросу о психологических барьерах в соревнованиях у спортсменов // Проблемы психологии спорта. М.: ФиС, 1962. С. 105

11. Кикнадзе А. Окинь противника взглядом. М.: ФиС, 1968. С. 70–72
12. Ангерлейдер С. В поисках успеха (уроки побед). СПб., 1999. С. 110
13. Келишев И. Г. Динамика мотивов и интересов в спорте // Материалы научной конференции кафедры психологии ГЦОЛИФК по проблемам психологии спорта. М., 1972
14. Ангерлейдер С. В поисках успеха (уроки побед). СПб., 1999. С. 112
15. Березин Ф. Б., Рожанец Р. В. Особенности личности и спортивная деятельность студентов // Вопросы спортивной психогигиены. М., 1973. Вып. 2
16. Палайма Ю. Ю. Мотивы спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. 1966. № 8
17. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. М.: ФиС, 1978
18. В. Гошек, М. Ванек и Б. Свобода. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности // Психология и современный спорт. М.: ФиС, 1973
19. Пилюян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. М.: Фис, 1984
20. Шаболтас А. В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: Автореф. дис. ... канд. наук. СПб., 1998
21. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. М.: ФиС, 1978. С. 196–197
22. Калинин Е. А., Кирюшин Ю. Я. Исследование особенностей мотивации достижения у высококвалифицированных спортсменов // Вопросы спортивной психогигиены. М., 1975. Вып. 3
23. Сидоров Е. А. Повышение двигательной активности школьников на уроках физической культуры с учетом педагогических и психологических факторов: Автореф. дис. ... канд наук. М., 1984

24. Щербаков Е. П. Исследование интереса к спорту у школьников 2-10-х классов и экспериментальное обоснование возможности управления им при спортивной ориентации: Автореф. дис. ... канд. наук. М., 1970
25. Афиногенова С. В. Биологический и психологический пол в связи с профессиональными и спортивными интересами в подростковом и юношеском возрасте: Автореф. дис. канд. наук. СПб., 2007
26. Староста В. Обосновано ли деление видов спорта на мужские и женские // Теория и практика физической культуры. 1999. № 8. С. 55–56
27. Гасанова З. А. Женщины в изначально мужских видах спорта // Теория и практика физкультуры. 1997. № 7. С. 20–21
28. Афиногенова С. В. Биологический и психологический пол в связи с профессиональными и спортивными интересами в подростковом и юношеском возрасте: Автореф. дис. ... канд. наук. СПб., 2007
29. Ганюшкин А. Д. Исследование состояния психической готовности человека к деятельности в экстремальных условиях: Автореф. дис. канд. наук. Л., 1972
30. Родионов А. В. Психология спортивного поединка. М.: Фис, 1968
31. Дашкевич О. В. Эмоции в спорте и их регуляция: Автореф. дис.... канд. наук. М., 1970
32. Музыка как психофизиологическое средство организации учебно-тренировочных занятий // Теория и практика физической культуры. 1975. № 3
33. Горбунов Г. Д. Учитесь управлять собой! Л., 1976
34. Филатов А. Т. В сб.: Психический стресс в спорте. Пермь, 1975. С. 98
35. Ангерлейдер С. В поисках успеха (дорогою побед). СПб., 1999. С. 77
36. Скрябин Н. Д. Изучение адаптации школьников к ситуации риска // Психофизиологические особенности спортивной деятельности. Л., 1976
37. Советский спорт. 1977. 15 августа

38. Советский спорт. 1969. 19 августа

Приложение 1

Протоколы соревнований в конце сезона. Контрольная группа.

Соревнования на призы РЦ Луна								
Место	Имя участника	Nation	Старт. номер	Общая сумма за вид	Сумма за элементы	Сумма за компоненты (умноженная)	Общая сумма снижений	
19	Багданова Анна «Айсберг» Екатеринбург	ЕКБ	8	15.33	3.53	4.80	0.00	

#	Исполненные элементы	Info	Базовая стоимость	GOE	J1	J2	J3	J3	J3	Оценка бригады
1	USpB		1.00	-0.10	0	0	-1	-	-	0.90
2	ChSq1		2.00	0.00	0	0	0	-	-	2.00
3	1Lo+1Lo		0.22	0.00	0	0	0	-	-	0.22
4	1S		0.44	-0.03	0	-1	0	-	-	0.41
5	1T	<<	0.00	0.00	-	-	-	-	-	0.00
6	Ssp	*	0.00	0.00	-	-	-	-	-	0.00
			3.66							3.53
	Компоненты программы			Фактор						
	Навыки скольжения			1.20	2.00	1.75	2.00	0.00	0.00	1.92
	Представление программы			1.20	2.25	2.00	2.00	0.00	0.00	2.08
	Сумма за компоненты программы (умноженная)									4.80

Снижения	0.00
-----------------	-------------

Соревнования на призы РЦ Луна								
Место	Имя участника	Nation	Старт. номер	Общая сумма за вид	Сумма за элементы	Сумма за компоненты (умноженная)	Общая сумма снижений	
24	Нестеренко Полина «Айсберг» Екатеринбург	ЕКБ	7	16.34	8.74	5.80	0.00	

#	Исполненные элементы	Info	Базовая стоимость	GOE	J1	J2	J3	J3	J3	Оценка бригады
1	USpB		1.00	-0.30	1	1	1	-	-	0.70
2	ChSq1		2.00	-0.17	0	0	1	-	-	1.83
3	1W		0.22	0.00	0	1	1	-	-	0.22
4	1Lo+1Lo		0.55	0.00	0	1	0	-	-	0.55
5	1T		0.44	0.00	1	1	0	-	-	0.44
6	Ssp	*	0.00	0.00	-	-	-	-	-	0.00
			3.66							3.73
	Компоненты программы			Фактор						
	Навыки скольжения			1.20	2.25	2.0	2.00	0.00	0.00	2.83
	Представление программы			1.20	2.75	2.75	2.50	0.00	0.00	2.67
	Сумма за компоненты программы (умноженная)									4.60

Снижения	0.00
-----------------	-------------

Приложение 2

Протоколы соревнований в конце сезона. Экспериментальная группа.

Соревнования на призы РЦ Луна								
Место	Имя участника	Nation	Старт. номер	Общая сумма за вид	Сумма за элементы	Сумма за компоненты (умноженная)	Общая сумма снижений	
2	Маркунина Алёна «Айсберг» Екатеринбург	ЕКБ	7	23.34	8.74	5.80	0.00	

#	Исполненные элементы	Info	Базовая стоимость	GOE	J1	J2	J3	J3	J3	Оценка бригады
1	USpB		1.00	-0.30	1	1	1	-	-	0.70
2	ChSq1		2.00	-0.17	0	0	1	-	-	1.83
3	1S+1Lo		0.22	0.00	0	1	1	-	-	0.22
4	1Lo		0.55	0.00	0	1	0	-	-	0.55
5	1A		0.44	0.00	1	1	0	-	-	0.44
6	Ssp	*	0.00	0.00	-	-	-	-	-	0.00
			3.66							3.73
	Компоненты программы			Фактор						
	Навыки скольжения			1.20	3.25	3.75	3.75	0.00	0.00	2.83
	Представление программы			1.20	3.75	3.75	3.50	0.00	0.00	2.67
	Сумма за компоненты программы (умноженная)									6.60

Снижения	0.00
-----------------	-------------

Соревнования на призы РЦ Луна								
Место	Имя участника	Nation	Старт. номер	Общая сумма за вид	Сумма за элементы	Сумма за компоненты (умноженная)	Общая сумма снижений	
4	Павлова Екатерина «Айсберг» Екатеринбург	ЕКБ	15	23.15	8.53	6.70	0.00	

#	Исполненные элементы	Info	Базовая стоимость	GOE	J1	J2	J3	J3	J3	Оценка бригады
1	USpB		1.00	-0.10	0	0	1	-	-	0.90
2	ChSq1		2.00	0.00	1	1	1	-	-	2.00
3	1Lo+1Lo		0.42	0.00	0	0	0	-	-	0.22
4	1A		0.44	-0.03	0	1	1	-	-	0.41
5	1F		0.40	0.00	-	-	-	-	-	0.00
6	Ssp		0.00	0.00	-	-	-	-	-	0.00
			3.66							3.53
	Компоненты программы			Фактор						
	Навыки скольжения			1.20	3.50	3.25	3.50	0.00	0.00	1.92
	Представление программы			1.20	3.25	3.00	3.00	0.00	0.00	2.08
	Сумма за компоненты программы (умноженная)									6.80

Снижения	0.00
-----------------	-------------

План теоретической подготовки

План теоретической подготовки			
№	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	2	3	4
1.	Физическая культура и спорт в России.	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.	С-О, НП.
2.	История вида спорта. Развитие Фигурного катания на коньках.	История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта.	Весь период подготовки.
		Искусство катания на коньках в дореволюционной России.	
		История и развитие фигурного катания в СССР.	
		Советские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх.	
		История Фигурного катания в регионе, городе.	
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения, кишечник. Почки. Легкие. Кожа. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.	Весь период подготовки.
		Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему.	
		Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.	

4.	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	<p>Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви.</p> <p>Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках.</p> <p>Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).</p> <p>Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря.</p> <p>Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста.</p>	Весь период подготовки.
5.	Правила поведения во дворце спорта.	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.	С-О и НП.
6.	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	<p>Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий.</p> <p>Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта.</p> <p>Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях.</p> <p>Первая помощь при ожогах и обморожениях.</p> <p>Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.</p>	С-О, НТП и УТГ.
7.	Новая система судейства	Вся теоретическая подготовка по новой системе судейства, Судьи, технические специалисты, дата ввод и тд. Кто за что отвечает (Название элементов, GOE, Компонеты, Уровни)	С-О, НТП.

		Правила сдачи экзаменов судей, технических специалистов, и остальных в России и ИСУ.	
		Семинары для судей и тренеров	
8.	Правила организации и проведения соревнований.	Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила оценки элементов при исполнении короткой и произвольной программ.	УТГ.
9.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.	<p>Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее настроение.</p> <p>Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке.</p> <p>Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после тренировки и соревнования. Противопоказания массажу.</p>	УТГ свыше двух лет.
10.	Физическая подготовка.	Краткая характеристика основных физических качеств. Особенности развития основных физических качеств фигуриста.	УТГ свыше двух лет.
11.	Единая всероссийская спортивная классификация	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.	Все группы