

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

на тему:

**Роль тренера в построении взаимоотношений
тренер-спортсмен**

Тренер
по боксу СШ « Олимп»

Чичеров Александр
Фёдорович

Казань, 2018

Содержание.

Введение	2
Глава 1. Особенности психологии взаимоотношения между тренером и спортсменом.	4
1.1 Модель личности тренера.	4
1.2 Тренер и спортсмен как главные участники межпредметной связи спорта и психологии.	8
1.3 Предстартовое состояние спортсмена и пути управление им со стороны тренера.	11
Глава 2. Изучение особенностей межличностного взаимодействия в процессе воспитания спортсменов.	14
2.1 Особенности межличностного взаимодействия в спортивном коллективе	14
2.2 Отношения наставника и воспитанника в боксе .	16
Заключение.	19
Использованная литература:	21
Приложение	23

Введение

На международном форуме «Молодежь – Наука - Олимпизм», проходившем в дни Всемирных юношеских игр в Москве, было сказано немало слов о принципе «Фейр – плей», о необходимости утверждения в современном спорте гуманных, добрых взаимоотношений. Эта проблема весьма актуальна, так как нередко приходится видеть, как тренеры, особенно работающие с детьми, то и дело кричат на них, почему – то полагая, что таким способом помогают процессу обучения.

А ведь есть работы, в частности Л.Н. Рогалевой, показавшие, что при авторитарном стиле руководства рост спортивных результатов идет хуже, чем там, где преобладает демократический подход к обучающимся. Следовательно, тренеры, исповедующие авторитаризм, не знают, что мешают себе, делу, когда кричат или как – то «давят» на своих учеников. Авторитарный стиль руководства, как единственно эффективный способ управления людьми, обществом, государством, сформировался за годы советской власти. Основной эмоцией, которая в то время пронизывала отношения между руководителями и подчиненными, был страх во всех его вариантах и проявлениях. Подчиненные опасались не справиться с заданиями своих руководителей, которые, в свою очередь, боялись показаться несостоятельными в глазах вышестоящего начальства. Давно доказали, что страх, особенно длительно воздействующий, ухудшает и психическое и физическое здоровье, ведет к снижению жизненного тонуса, учащается брак в работе. Тем не менее, и в последние годы, несмотря на то, что социальная структура общества во многом изменилась и сейчас казалась, бы нет больших причин жить в атмосфере прежнего страха, все еще немало сторонников авторитарного руководства подчиненными, полагающих, что именно страх – основная сила в процессе управления людьми. К сожалению, такой вариант взаимоотношений начинается и в спорте высших достижений [

Тренера не всегда будут добрыми. Нередко для поддержания дисциплины необходима соответствующая строгость. Но она должна быть основана на утверждении справедливости, быть такой, чтобы вызывать у спортсменов чувства уважение к тренеру, а не страх пред ним. В умении варьировать разными средствами воздействия на ученика так чтобы, в конечном счете, преобладающим у них оказались положительные эмоции: удовольствие, уважение, радость – и состоит искусство педагогического мастерства тренеров. Немало тренеров обладают так называемыми врожденными способностями к подобному ведению занятий. Но немало и таких, которые

не умеют и не хотят разбираться в душевном и физическом состоянии своих учеников, сразу, же переходят на грубость, крик и оскорбление.

К сожалению, будущим тренерам, пока они учатся в институтах, не прививают навыки гуманного отношения к ученикам. Вина здесь лежит на тех программах, которым все еще следуют преподавание на кафедрах психологии и педагогика, где конечно готовятся о высоком знании гуманных отношений, но где не учат практическому умению создавать гуманную атмосферу во взаимоотношениях между тренерами и их воспитанниками. Поэтому заповедь – «тренер не раздражается, а спокойно анализирует» различные неудачи своих учеников очень часто остается лишь призывом, за которым не следует конкретных дел. А ведь весьма нередко не спортсмены виноваты в своих промахах, а тренеры не сумевшие найти правильный путь к сердцу и уму тех, кого они обучают.

Цель: рассмотреть и проанализировать основные аспекты психологических взаимоотношений тренера и спортсмена.

Объектом исследования в нашей курсовой работе будут являться психологические особенности межличностного взаимодействия «тренер-спортсмен».

Задачи:

1. Установление значения личностей тренера и спортсмена как основных участников межпредметной связи спорта и психологии.
2. Рассмотреть особенности предстартового состояния спортсмена и выявить пути управления им.
3. Изучить особенности межличностного взаимодействия в процессе воспитания современных спортсменов в коллективе.

Глава 1. Особенности психологии взаимоотношения между тренером и спортсменом.

1.1. Модель личности тренера.

В спорте тренер, безусловно, самый главный наставник, причем для юного спортсмена он является еще и ориентиром в становление личности. В нашей стране тренеру кроме прямых профессиональных обязанностей приходится выполнять функции селекционера, менеджера, администратора и естественно, психолога. Этому всему тоже обучают в институтах физической культуры, и со всеми обычными психологическими задачами выпускник ИФК может справиться.

В случае с психологией существуют дополнительные «подводные камни». Это, во-первых, незаметность проблемы для неопытного глаза до возникновения кризиса, когда спортсмен вдруг становится неуправляемым, не слушает никого, замкнувшись на собственных переживаниях. Во-вторых, базовые знания по психологии, которые получены в ИФК или из популярной литературы, нередко создают иллюзию о способности разрешить любую психологическую проблему, а неграмотное применение психотехники может привести к негативным последствиям. Сказанное, конечно, не относится к тем людям, кто серьезно пытается понять и разобраться в механизме работы психики и способах воздействия на нее. Ведь большинство спортивных психологов – это спортсмены или тренеры, которые глубоко знают и спорт, и психологию.

Общая классификация тренеров начинается с разделение их на две основные группы – тренеров личных и тренеров сборных команд.

Первая группа – наиболее многочисленная и делится на следующие категории:

- Тренеры, ведущие своих воспитанников от начала спортивного пути и до уровня высшего мастерства. Отлаженный в их школах «конвейер» регулярно и на протяжении длительного периода времени «выдает» одаренных спортсменов, составляющих как бы «полуфабрикат» для сборных команд различных рангов, хотя при этом вполне вероятен и отсев. Тренеры этой категории являют собой лучшую часть группы личных тренеров;

- Тренеры, для которых подготовка выдающегося спортсмена – чаще эпизод в его творческой биографии, во много зависящий от везения и удачи при наборе учеников. Воспитанники таких тренеров, как правило, предоставляют собой законченный «продукт» обучения, и потому специалисты этой многочисленной категории – основные «поставщики» сборных команд;
- Тренеры, работающие с детьми, подростками, юношами, юниорами (реже со взрослыми) на начальных этапах многолетней подготовки, а затем передающие своих учеников более опытным или именитым коллегам. Они составляют незаменимое звено тренировочного «конвейера», во многом обеспечивающие успех работы специалистов двух предыдущих категорий;
- «тренеры - ювелиры», принимающие эстафету от личных тренеров предыдущих категорий (чаще всего - третьей) и доводящей спортсменов до престижных результатов и знаний. Их чаще других привлекают к работе с учениками в сборных командах – на централизованных сборах и в период ответственных соревнований. Они представляют собой своего рода «живой мост» между тренерами личных и тренерами сборных команд.

Эти последствия составляют вторую группу, более узкую по численности и состоящую из трех категорий.

Первая категория – главный тренер. В большинстве случаев это организаторы тренировочного процесса, в целом осуществляющие контроль за работой привлеченных личных тренеров, а также тренеров двух нижеследующих категорий. Сложность этого контроля заключается в том, что в ряде дисциплин сборные команды представляют собой конгломераты спортсменов совершенно различных специальностей (например, легкая атлетика, пулевая стрельба, фигурное катание и т.п.), а эффективность работы обуславливается многообразием «узкоспециальных» тренировочных направлений и средств.

Вторая категория – тренеры по подготовке отдельных групп членов сборной команд. Это могут быть между собой родственные легко – атлетические дисциплины (прыжки, метания и т.п.), весовые категории у бойцов или

боксеров (легкие, средние, тяжелые), близкие по техническим характеристикам группы оружия в стрельбе (винтовка, пистолет). К этой же категории следует отнести старших тренеров мужских и женских команд, проходящих подготовку на объединенных сборах.

Третья категория – «узкие» специалисты, обеспечивающие техническую, тактическую, физическую, теоретическую и иные виды подготовки спортсменов. Интенсивность и частота привлечения тренеров категории к практике подготовки сборных команд различных видов спорта неодинакова, но в ряде случаев они постоянно участвуют в тренировочном процессе (скажем, хореографы в фигурном катании, акробаты и хореографы в гимнастике и т.п.). [19]

Модель личности тренера – решающий фактор в определении принадлежности специалиста к той или иной категории, его функций и перспектив работе в клубе, школе или другой спортивной структуре. Модель личности – это обобщенный образ, совокупностей должностных и общественных обязанностей, профессиональных и деловых качеств, а также социально – психических свойств. При создании следует учитывать:

- Идеиные, нравственные и волевые свойства специалиста;
- его профессиональные качества, уровень спортивного мастерства и педагогической зрелости;
- особенности его взаимоотношений с воспитанниками, коллегами, представителями администрации, организаторами соревнований, спортивными судьями и прочими лицами, вовлеченными в сферу профессиональной деятельности.

Содержание работы характеризуется деятельностью тренера, раскрывающей перечень знаний и навыков, необходимых в процессе подготовки спортсменов. Эта модель служит основанием при конструировании учебных дисциплин и разработке содержания учебных программ подготовки и переподготовки тренеров. Изучение многолетней практики работы позволило выявить и сформулировать 20 профессиональных функции, владение которыми необходимо спортивным наставникам. Оценить их значение было предложено 180 специалистам высокого класса (опрос проводился в основном среди тренеров по разным видам спортивной борьбы), чтобы определить степень их важности в практической работе тренера.

К очень важным были охарактеризованы семь функций, или разделов работы (нумерация их по «местам», занятым в результате опроса):

1. управление технико-тактической подготовкой спортсменов.
2. Повышение личного профессионально – культурного уровня.
3. Организация воспитательной работе в коллективе.
4. Планирования процесса подготовки спортсменов.
5. Управление волевой подготовкой спортсменов.
6. Контроль за ходом тренировочного процесса и состоянием спортсменов.
7. Управление физической подготовкой спортсменов.
8. Управление соревновательной деятельностью спортсменов.

Десять функций, или разделов, работы вошли согласно, опросу в разряд важные:

9. Проведение спортивного отбора.
10. Организация воспитательных процедур.
11. Управление теоретической подготовкой спортсменов.
12. Организация тренировочных сборов.
13. Решения организационных вопросов подготовки.
14. Оказание медицинской помощи при болезнях и травмах.
15. Организация и проведение соревнований.
16. Контроль за общеобразовательной учебой спортсменов.
17. Учет работы и составление отчетности.
18. Участие в научно - методической работе.

И наконец, менее важными (второстепенными) были признаны такие разделы работы:

19. Участие в судействе соревнований.
20. Подготовка тренеров общественников и судей.

Анализируя степень эффективности работы тренеров клубов, спортшкол и сборных команд разных уровней, мы пришли к выводу, что сложившаяся в результате опроса «иерархия тренерских функций» вполне согласуется с теоретической моделью прогнозирования спортивных достижений и потому может быть рекомендована как вспомогательный материал при планировании профессиональной деятельности тренера.

Если какой – либо из обозначенных компонентов будет отсутствовать в этой схеме, то система неизбежно начнет давать сбои, что обязательно негативно

отразиться на качестве труда тренера и на уровне подготовленности воспитанников.

Вывод: Рассмотрены и проанализированы психологические особенности взаимоотношений между тренером и спортсменом. Личность тренера играет важную роль в становление нормального взаимодействия в спортивном коллективе.

1.2. Тренер и спортсмен как главные участники межпредметной связи спорта и психологии.

Организация спортивной жизни еще очень далеко от совершенства, да и суть спорта такова, что совершенства здесь достичь просто невозможно. Сколько талантов, не выдерживает этих непривычных, а часто неестественных с гигиенической и психогигиенической точки зрения условий, меняли характер и направления свой деятельности. Два главных действующих лица спорта: спортсмен и особенно тренер, выдерживают и добиваются успеха чаще всего в том случае, когда отличается личностными свойствами, далекими от стандартов обывательских представлений.

Талантливый тренер наделен даром самомотивации на пути самовыражения. Одной из особенностей выдающейся личности вообще является некоторая непредсказуемость поведения. Иногда это частицы, элементы гениальности, которые всегда находятся за границами стандартных путей, путей так сказать, предписания, методики способствует сохранению существующего порядка, но никак не открывает новые пути в науке, искусстве, спорте. «Выбросы» в поведение супер классного тренера всегда шокируют окружающих. И каких только негативных эпитетов не сыплется в его адрес, особенно за глаза. Случается, что далеко не всегда правила хорошего тона или даже просто элементарный такт сопровождают его поведения. Да и истина вовсе необязательно окажется на его стороне. Но он ищет. Он рассчитывает, пробует, проверяет, провоцирует; играя, как актер, меняет маски; дергая и лаская свою интонацию, слушает ее, как музыкант, настраивает инструмент. И вдруг выдает такой перл, иногда сам и не понимаешь до конца его значения. Конечно, он ошибается, ошибки режут и колют его не меньше, чем другого, но он их не боится, они его не останавливают, а только вливают новую энергию в его поиск. Он, как драчун, окруженный врагами, от каждого удара свирепеет только больше и чаще всего находит пути каждого, казалось бы, замкнутого круга проблем. Природа заложила в него рефлекс «антиординара», без которого, находясь на вершине достижений, просто невозможно двигаться вперед. Известно, что умение видеть главное среди сотен проблем и задач составляет основу

деловой прогрессивной личности. По другим исследованиям, успеха достигает человек, умеющий ладить с людьми. Но выдающийся тренер и эти заповеди выполняет по своему, даже в них рефлекс «антиординара» оказывается сильнее каких – либо закономерностей. В этом главном тренер наводит порядок, а потом ломает его, наводит порядок и опять все перестраивает. Он – враг закостенелости, стандартности. Иногда, кажется, что он получает высшее удовольствие от того, что рушит блоки структурно – системного здания в своей работе, с таким трудом созданное им же самим потому, что расчищает себе площадку для новых построений. И если в новом сезоне тренер работает по старой схеме, опытный спортсмен начинает сомневаться в успехе. В подобном стиле работы можно усмотреть немалую долю авантюризма. Но психологические основы авантюризма могут быть как положительными, так и отрицательными, равно, так как его результат. И нередко малозаметная грань отличает хорошие от плохого в подобном стиле деятельности тренера. Но именно в этом суть поиска и риска, единства и борьбы противоположностей. Для творца вообще характерна готовность к риску. Основа здорового авантюризма состоит в том, чтобы не терять, постоянно видеть, чувствовать конечную цель, нередко очень высокую, очень трудно достижимую, но реальную. Авантюризм, в основе которого лежит не авангардная перспектива развития, а надуманное фантазийное прожектерство, безусловно, может принести много вреда. Тренер – творец уверен в себе, в своих возможностях, но он должен быть уверен и в реальности своих максималистских устремлений.

Соревнование – это главное в спорте. Но все, же это экзамен, контроль, так сказать, измеритель подготовки спортсмена. Соревнование, будучи яркими, броскими, зрелищными, рекламными, затмевают собой неизмеримо более длительный путь подготовки к ним, путь не просто продолжительный, но часто тяжелый, монотонный, а нередко даже изнуряющий и угнетающий.

К спортивному достижению, родившемуся за секунды или минуты, идут постепенно, изо дня в день долгие годы. Ему приносят в жертву вначале привычные детские игры, затем безмятежное времяпрепровождение подростков, нередко первую юношескую любовь, иногда систематическое образование всегда массу мелких радостей, потому что спорт высших достижений чаще всего не оставляет для всего этого времени. Но большинство людей в спортивном рекорде, победе видят только яркие вспыхнувшую вверх ракету, а как она туда поднялась, известно лишь очень узкому кругу людей. Даже ученые поддаются этой тенденции и чаще разрабатывают психологию спортивного соревнования, а не психологию

спортивной тренировки, занимающей большую часть времени в спортивной деятельности.

Люди, достигающие успеха в спорте; спортсмены, тренеры, организаторы – как правило, хорошие практические психологи. Развитие психологии в XX столетие привело к ее дифференциации на различные отрасли. Одна из этих отраслей – психология спорта – заметно отличается от других четко выраженным прагматизмом. Психология родила свое очередное дитя от отца – спорта, практика которого не приемлет учебных догматов и голого академизма. Спорт как модель жизненной борьбы представляет собой прекрасную арену для научных исследований. Используя эту арену, приумножили научные данные в различных отраслях психологии: общей, социальной, возрастной, педагогической, инженерской и др. будучи практической по своей сути, психология спорта избежала в своем развитии болезненной для академической психологии тенденции – уходя в область интеллектуальных упражнений. Безусловно, она опирается на теорию и эксперимент. Но с первых своих шагов она видела конечный результат не в статьях и книгах, наполненных терминами, схемами и графиками, а в конкретных практических мероприятиях, помогающих спортсмену и тренеру совершенствовать процесс спортивной тренировки и соревнований. С ходом времени центральные, ведущие проблемы сменяли друг друга, но задачи не только исследовать, но и оказывать позитивное психолого-педагогическое воздействие оставалось главной. В 20-30-е годы это проблема физических нагрузок на психологическую сферу человека, в 40-50-е – формирование двигательного навыка, в 50-60-е – эмоционально – волевая подготовка, в 70-80-е – психологическая подготовка к соревнованиям и саморегуляция, в 80-90-е – глобальная проблема психологического обеспечения спортивной деятельности и ментального тренинга, включая использование гипноза, транса, нейролингвистического программирования для формирования и совершенствования спортивного характера, для лучшего восстановления после тренировочных нагрузок, для вскрытия глубинных резервов спортсменов, как в тренировочном процессе, так и в соревнованиях.

В истории спорта много примеров того, как психология становится прямой среди наук про достижения спортсменами вершин спортивной славы именно тогда, когда она тесно сливалась с педагогической практикой в спорте, когда на длинном и трудном пути покорения этих вершин тренер и спортсмен либо самостоятельно, либо с помощью профессионального психолога использовали широкий арсенал методов изменения сознания и подсознания, разработанный современной психопедагогикой.

Научно – практическая работа по обеспечению подготовки спортсменов сборных команд должна предусматривать разработку методов психологического прогноза поведения спортсменов в экстремальных ситуациях и опосредованно – результатов спортивной деятельности. До сих пор много «белых пятен» в проблеме управления мотивацией высших достижений, воспитания у спортсменов чувства патриотизма, без которого невозможно дальнейший прогресс отечественного спорта.

Вывод: Главенствующую роль в современном обеспечении высоко интенсивного ценностного обмена играют психолого-педагогические характеристики деятельности тренера, в число которых входят стиль руководства тренера, его активность во взаимодействии со спортсменами и педагогическое мастерство.

1.3. Предстартовое состояние спортсмена и пути управление им со стороны тренера.

Предстартовое состояние – рефлекторная эмоциональная реакция, наступающая у спортсмена перед ответственным стартом. В физических условиях она характеризуется усилением и мобилизацией всех функций организма.

Виды предстартовых состояний: боевая готовность, стартовая лихорадка, стартовая апатия и болезненные (патологические) состояния.

Оптимальный уровень предстартового возбуждения называется состоянием боевой готовности. В этом периоде могут наблюдаться нарушение сна, некоторое учащение ЧСС, умеренное повышение АД, нарушение основного обмена, содержание адреналина и сахара в крови, укорочение скрытого периода двигательной реакции и т.д.

Перевозбуждение нервной системы может смениться тормозными процессами – стартовой апатией.

Стартовая апатия в большинстве случаев приводит к снижению спортивных результатов, но это не является основанием для обвинения спортсмена в трусости и слабости морально – волевой подготовки.

Для этого чтобы спортсмен вышел на старт в состояние боевой готовности, проводится широкий комплекс индивидуальных профилактических мероприятий. Психическая готовность к соревнованиям не может рассматриваться изолированно, независимо от многолетнего спортивного совершенствования.

Этапы предстартовой подготовки имеют следующие условную схему:

1. Перспективная подготовка;
2. Непосредственная подготовка к конкретным соревнованиям;
3. Стартовая подготовка;
4. Подготовка в процессе участия в соревнованиях;
5. После соревновательная (восстановительная) терапия. [12]

Перспективная подготовка тесно взаимосвязана с рациональным построением всей многолетней системы обучения и спортивного совершенствования. При рациональном планировании нагрузок с учетом здоровья, типа нервной системы, функционального состояния, индивидуальных особенностей и т.д. удастся постепенно создать морфофункциональный облик спортсмена, приближающийся по представлению тренера к идеальному.

В периоде настройки применяется специфическая для каждого вида спорта упреждающая – это основная часть психологической и технической разминки.

Один из основных методов управления предстартовым состоянием – профилактика выраженных эмоциональных мероприятий.

Психотерапия включает в себя психотерапевтическое убеждение и внушение в бодрствующее состояние, самовнушение и психомышечная тренировка (ПМТ). Гипнотическое внушение применяется только специалистами для лечения определенных заболеваний.

Психомышечная тренировка – новый вариант совершенствования методов самовнушения: аутогенной и психорегулирующей тренировки (ПРТ).

Применяется как одно из средств восстановления; метод регулирования предстартового состояния и уровня эмоционального возбуждения; достижение и сохранение оптимального боевого состояния; способ погружение в дозированный сон и т.д. Для освоения ПМТ при ежедневных занятиях (по 5-6 мин) 2-3 раза в день потребуется примерно 2-3 недели (рекомендации по практическому освоению техники ПМТ приведены в приложении).

При овладении ПМТ необходимо выработать умение: произвольно расслаблять различные группы мышц; вызывать необходимое ощущение (расслабления, тепла, неподвижности и т.п.) без психического напряжения; фиксировать внимание на определенных отделах своего тела; прибегать к самовнушению в условиях сниженного уровня бодрствования.

Занятия могут проводиться самостоятельно или под руководством подготовленного специалиста (врача, психолога) или тренера.

Таким образом, в современном спортивном мире психология становится первой среди наук, способствующей достижениям спортсменами верши спортивной славы, тесно сливаясь с педагогической практикой в спорте. Главным участником подобных достижений становится как спортсмен, так и его тренер, который использует в своей работе широкий арсенал методов изменения сознания и подсознания, разработанный современной психопедагогикой. Современная научно – практическая работа по обеспечению подготовки спортсменов сборных команд должна предусматривать разработку методов психологического прогноза поведения спортсменов в соревнованиях, а также обеспечивать эффективное управление предстартовым состоянием спортсменов во многих видах спорта.

Вывод: для управления предстартовым состоянием, необходимо предстартовая подготовка, ведь психологический настрой играет немало важную роль именно в этот период.

Глава 2. Теоретический и практический анализ особенностей межличностного взаимодействия в процессе воспитания спортсменов.

2.1 Особенности межличностного взаимодействия в спортивном коллективе

Перед спортивной группой как формально организацией с момента ее возникновения стоят конкретные и четкие задачи, на выполнения которых нацелены как тренер, так и весь коллектив.

Деятельность по выполнению поставленных задач заставляет тренера и рядовых членов команды взаимодействовать, кооперировать свои усилия, искать и устанавливать личные, деловые контракты, которые являются первым и основным условием возникновения формальных отношений. В ходе этого процесса устанавливаются, сохраняются и изменяются отношения между участниками совместной деятельности.

В процессе формализованных совместных действиях благодаря личным контактам и общению делового характера постепенно возникают контакты и связи, окрашенные эмоциями, симпатиями, взаимным интересам друг к другу, т.е. возникают не формальные отношения.

Возникновение и формирование межличностных отношений в спортивных коллективах происходят в соответствие с общими закономерностями формальных организаций и проходят сложный, но всегда однонаправленный путь, который можно разбить на несколько этапов:

1. Возникновение потребности в ее сознание
2. Превращение потребности в ее стойкий интерес к той или иной деятельности удовлетворять возникшую потребность
3. Сравнение и оценка своих возможностей, способностей с требованием той деятельности, в которой надлежит принять участие для удовлетворения потребностей
4. Формирование мотива поведения, направленного на поиск деятельности, способной удовлетворять возникшую потребность
5. Установление контактов и связей с тренером и спортсменами в процессе деятельности; возникновение формальных взаимоотношений, способствующих удовлетворению потребности.

Взаимоотношения в спортивной группе делится на отношения между спортсменами (горизонтальный уровень) и отношение спортсменов с тренером (вертикальный уровень). Каждый из этих видов взаимоотношений может, в свою очередь, делиться на формальные и неформальные. Формальная структура отношений в команде создается и в процессе учебно-тренировочного и соревновательной деятельности благодаря приказам, распоряжениям, указаниям вышестоящих организаций и требованиями тренера, регламентирующим процесс взаимодействия и взаимоотношения членов команды в этой деятельности. Предполагается, что строгое соблюдение правил и инструкций членами команды гарантирует им удовлетворения их личных потребностей, потребностей тренера и вышестоящих организаций. Однако чтобы успешно функционировать, формальная организация, каковой является команда, должна предусматривать определенные «допуски» в своей структуре, «степень свободы» для развития связей, основанных на симпатии, взаимном предпочтении, общих интересах и потребностях. Эти нерегламентированные, спонтанно возникающие взаимоотношения, нормы поведения и действия получили в психологии название неформальных отношений.

Формальные отношения в этих системах «спортсмен-спортсмен» и «спортсмен-тренер» заранее «запрограммированы» и обусловлены требованием деятельности, подчинены ее задачам, и «сценарий», по которому они должны развиваться, для каждого вида спорта, в общем-то, известны. Значительно труднее предугадать, как в этих системах будут складываться отношения неформальной сфере, так как развитие их происходит спонтанно, на основе нерегулируемых симпатий и антипатий, предпочтений, совместных интересов и увлечений. Доля некоторых тренеров, особенно начинающих, неформальный отношения нередко представляют значительные трудности, обусловлены самим характером деятельности тренера, в которой он занимает двойственную позицию: с одной стороны, он руководитель, лицо, определяющие и планирующие действия коллектива; с другой стороны – он равноправный член данного коллектива. Тренер должен обладать многими нравственными и педагогическими качествами, чтобы сохранить субординацию, своевременно пресечь по отношению к себе проявления панибратства и фамильярности. Строгость и сохранение дисциплины в отношениях не должны способствовать изоляции тренера от группы, создавать образ человека недоступного, без чувств и эмоций, спортсмена, умение понять своего ученика и оказать ему помощь словом или делом, справедливость и последовательность в требованиях – вот тот далеко не полный перечень

личностных качеств тренера, которые формируют у спортсменов чувство уважения к нему.

Установление правильных взаимоотношений в системе «тренера-спортсмена» - дело исключительно сложное и тонкое, граничащее с искусством, где многое зависит от личностных качеств, самого тренера, так и его учеников. Кроме этого, взаимоотношения подвержены влиянию объективных факторов (возраст, пол, уровень спортивного мастерства) и субъективных (уровень культурного и интеллектуального развития тренера и спортсменов, стиль руководства, психологическая совместимость и идентичность системы ценностей и мировоззрения и т.д.).

2.2. Отношения наставника и воспитанника в боксе.

Отношения наставника и воспитанника в боксе, как впрочем, и в других видах единоборств — тема, о которой можно говорить и писать много. Но, пожалуй, основное — это спортивный рост твоего ученика, его восхождение на боксерский Олимп.

Непередаваемы ощущения, когда выводишь своего ученика на ринг. Когда он достигает результатов — становится разрядником, мастером спорта.

Приятно уходить с соревнований с чувством проделанной работы.

Тренер почти как отец для боксера. Особенно в период соревнований. Именно тренер контролирует режим воспитанника, распорядок его дня, рацион питания и даже следит за режимом сна и отдыха.

У тренера складывается психологический портрет воспитанника, представление о его характере. Тренер знает, что ему надо сказать в перерыве соревнований: кого-то надо успокоить и сказать — все хорошо, все идет по плану; кого-то — наоборот накрутить и сказать, что надо бить, а не быть размазней. Может быть, даже использовать ненормативную лексику, но сильно увлекаться ей нельзя, поскольку ученик быстро привыкает к такому общению. А это не есть хорошо, ведь спорт — это, прежде всего, культура. И тренер, который разговаривает исключительно матом, конечно же, роняет свой авторитет.

Сам поединок боксеров, если на него посмотреть, под особым углом — это бой между обоими тренерами, секциями, клубами, школами бокса, регионами, странами. Это противостояние, развивающее бокс, совершенствующее бокс как вида спорта.

Конечно же, в боксе не может быть и речи о какой-то унификации. Каждый боец индивидуален и задача тренера его индивидуальные способности. Не навязывать ученикам определенную технику, а выявлять и развивать задатки.

Ринг — это не демонстрация наработанных приемов, но осмысленное ведение боя. Боксер должен, прежде всего, уметь думать во время поединка и это тоже задача тренера.

Роль Наставника, Учителя во всех этих вопросах безмерно высока. Тренер должен дозировать жесткость боя. И с помощью определенной работы выводить учеников на пик жесткости. Именно в этом скрыт секрет нокаутирующего удара. Это во многом умение разделять силу и мощь.

Со временем у ученика вырабатывается свой стиль. Но именно тренер закладывает основы «школы бокса». А также основы уверенности в себе. Все получится! Пусть даже на это уйдет много времени. Не смотрите на календарь. Надо жить сегодняшними тренировками и боями и анализировать их для дальнейшего роста. Так тренер должен настраивать ученика. И тогда воспитанник полностью поглощенный магией боя, с удивлением замечает, что время раунда истекло...

Ученик по мере «вхождения» в бокс начинает полностью доверять своему наставнику, обсуждать с ним проблемы не только спортивного, но и личного плана. В независимости от методик подготовки спортсмена, тренер должен донести одну важную истину: нельзя смешивать жизнь и ринг. Ни в коем случае не пускать в ход кулаки при решении своих проблем, какими бы они ни были. Важно превосходить не физической силой, но умом и силой распоряжаться также с умом. И не только в жизни, но и на ринге нужны хладнокровие и выдержка. Это и есть истинная сила духа. Предельная концентрация, когда ничего постороннего не может отвлечь спортсмена от его дела, на пути к самосовершенствованию физически и духовно. Именно такая сила духа позволяет достойно проходить и преодолевать временные неудачи и промахи. А задача тренера здесь честно и открыто указать на недостатки и слабые места. Ученик при правильном подходе спокойно воспримет урок и будет точно знать, почему он сегодня потерпел неудачу. Почему он сегодня не первый. Здесь, как и в военном деле — поражение в битве не означает проигрыш войны. И за условным «сорок первым годом», грядет победный «сорок пятый». Но, естественно, для этого нужно работать на износ. Изнурять себя на тренировках, спаррингах, соревнованиях и сборах.

Соревнования заканчиваются, проходят сборы. Продолжаются тренировки. Все это укрепляет отношения, завязавшиеся, может быть, еще на первых тренировках, а может быть, когда вплотную шла подготовка к выступлению на ринге. Заканчиваются сборы, проходят соревнования, но ваши отношения уже сформировались. И это доверие остается. Продолжаются тренировки, потом опять сборы и соревнования — отношения развиваются. Развиваются они на почве приверженности общему делу и принадлежности к боксерскому братству, ведь когда ученик достигает определенных высот, он и наставник становятся коллегами.

Мы с радостью, испытывая самые положительные эмоции, занимаемся любимым делом. Но есть в этом деле место и боли, и поражениям, и разочарованиям. Но это наш общий мир, и он нас сделал — сформировал характеры и мировоззрения как на ринге, так во многом и в жизни. Многим, очень многим бокс помог состояться не только в спорте, но и в жизни, например, в бизнесе. И соревнования это всегда экзамен — не только в боксе, но и в становлении человека. Но соревнования для нас это всегда еще и праздник. Праздник, на котором мы стремимся порадовать зрителей, своих родных и близких, пришедших за нас болеть, своим мастерством, а если повезет — то и победой.

Заключение.

Каждый вид спорта для успешных выступлений требует определенного состояния физических и психических качеств и сегодня, когда физическая подготовленность спортсменов находится на очень низком уровне, решающим фактором для победы в соревновании становится психологическая готовность. Помочь найти будущих чемпионов, определить предпосылки развития необходимых психических качеств – это задача психологического отбора и спортивной профориентации.

Подготовка спортсменов осуществляется по различным направлениям, но порой недостаток воли или неумение управлять своими эмоциями может свести к нулю результаты многолетних тренировок. При регулярной психодиагностике и активном участии психолога в тренировочном процессе становится возможным учет индивидуальных особенностей спортсмена, формирование и развитие необходимых для победы качеств и умений.

В большом спорте нередко выдающийся спортсмен является обладателем уникальных способностей, на проявление которых основывается вся его соревновательная деятельность или тактика команды. Своевременно определить особенности деятельности и разработать для каждого занимающегося индивидуальный план развития способностей, стратегию предсоревновательного и соревновательного поведения – это тоже область деятельности тренера и спортивного психолога.

История спорта знает немало примеров, когда вовремя сказанное слова, пауза, жест и т.п. решали судьбы упорного противоборства. В спортивной психологии для такой деятельности есть специальное название – секундирование, которое пришло из дальнего прошлого. Поэтому современный тренер – это именно тот человек, который может самостоятельно, с помощью спортивного психолога или товарищей по команде оказать небольшое, но решающее воздействие на психику спортсмена.

В профессиональной карьере любого спортсмена бывают кризисные периоды, которые могут быть вызваны самыми различными причинами: неудачей в соревнованиях, переходом в другой клуб, обстоятельства личной жизни и другими. Тренер может помочь спортсмену разобраться в проблемах и найти такой выход из ситуации, который придаст силы для новых спортивных достижений.

Повышение роли гуманистических ценностей в спорте требуется более выстроенного и глубокого комплексного изучения личности спортсмена, его индивидуально-типологических особенностей, закономерностей

психического и физического развития совершенствование в единстве процессов развития, обучение и воспитание.

Особую перспективу имеют психосоматические исследования, в результате которых можно изучить психические последствия травм у спортсменов (и вообще травм) с разработкой научно обоснованных средств психической реабилитации.

С точки зрения возрастной психологии спорта и физического воспитания интерес представляют исследования психогенетических маркеров, возрастных границ сенситивного развития психических качеств, особенностей психических акселератов и ретардантов, динамики психофизиологического свойств индивида на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

Совершенствования спортивной подготовки делает необходимым более глубокое изучение системы психологического образования тренеров, врачей и самих спортсменов, дальнейшее исследование резервных возможностей спортсменов, комплексное решение вопросов психического восстановления после больших физических и психологических нагрузок.

1. Модель личности тренера – решающий фактор в определение принадлежности специалиста к той или иной категории, его функций и перспектив работы в клубе, школе или другой спортивной структуре.
2. Содержание работы характеризуется деятельностью тренера, раскрывающей перечень знаний и навыков, необходимы в процессе подготовки спортсменов. Эта модель служит основанием при конструировании учебных дисциплин и разработке содержания учебных программ подготовки и переподготовки тренеров.
3. Материал курсовой работы можно рекомендовать для дальнейшего развития темы психологии взаимоотношений тренера и спортсмена в дипломных работах студентов спортивных факультетов российских вузов, а также для включения рассмотренных и проанализированных данных в методические пособия для студентов и начинающих преподавателей физической культуры в учебных заведениях России, а также для практикующих личных тренеров и тренеров команд.

Использованная литература:

1. Алексеев А.В. Факторы добра в спорте // Теория и практика физической культуры. № 10. 1998
2. Волков И. Спортивная психология. Хрестоматия (Серия «хрестоматия по психологии»). СПб: Питер 2002, 384с.
3. Вяткин Л.Г., Кармаев А. А., Капичникова О. Б. Механизм реализации личностно-ориентированного образовательного процесса: Монография Балашов: Изд-во БГПИ 1999, 100с.
4. Газман О.С. и др. Новые ценности образования: содержание гуманистического образования. Вып.2.-М: Ин-т пед. Иннов. РАО «Инноватор» 1995, 103с.
5. Давыдов В.В. теория развивающего обучения.- М: ИНТОР 1996, 544с
6. Закон РФ «Об образовании» 2-е издание – М: Изд-во «ось-89» 2002, 48с.
7. Киселева Е.В. Совершенствование воспитательной работы с юными спортсменами на основе учета социально – психологических особенностей спортивных групп. Автореферат канд. дис. – М 1994, 24с
8. Киселева Е.В. Формирования субъект - объективных отношений в воспитание спортсменов // Теория и практика физической культуры. № 2. 2005
9. Коломейцев Ю.А. взаимоотношения в спортивной команде. – М: Физкультура и спорт 1984, 128с.
10. Краевский В.В. Общие основы педагогики: учебник для студентов высших учебных заведений – М: Изд-во центр «Академия» 2003, 256с.
11. Кричевский Р.Л., Рыжак М.М. Психология руководства и лидерства в спортивном коллективе – М: Изд-во МГУ 1985, 223с.
12. Медицинский справочник тренера. Изд 2, доп и прераб. / сост. В.А. Геселевич – М: Физкультура и спорт 1981, 271с.

- 13.Найдиффер Р.А. Психология соревнующегося спортсмена: (Пер. с англ.)/ Предисл А.В. Родионова- М: Физкультура и спорт 1979, 224с.
14. Неверкович С.Д., Киселева Е.В. Современные проблемы управления воспитательным процессом в детско-юношеской школе// Практика олимпийского образования. Конф. II Международ. форума «Молодежь- Наука - Олимпизм» (15-18 июня 2002г.)-М: советский спорт 2002
- 15.Новые ценности образования: забота-поддержка-консультирование/ Т.В. Анохина и др. Вып. 6- М: Ин-т пед. иннов. РАО «Инноватор» 1995
- 16.Петровский В.А., Калинин В.К., Котова И.Б. Личностно-развивающее взаимодействие – Ростов на Дону: РИО АО «Цвет. печ.» 1995, 88с
- 17.Психология современный спорт: Сб. науч. Работ психологов спорта соц. стран./ Сост. П.А. Рудик и др.- М: Физкультура и спорт 1973, 326с.
- 18.Сластенин В.А., Исаев И.Ф., Шиянов Е.Н. Педагогика: Учеб. пос. для студ. высш. пед. учеб. завед.- М: Изд. Центр «Академия» 2002,576с.
- 19.Тумянян Г., Харацидис С. Профессия- тренер// Тренер № 1. 1998
- 20.Ткач А. Шестьдесят олимпийских лет/ (Пер. с англ.) М. Дементьевой.- М: Терра - Спорт, Олимпия пресс 2001, 320с.
- 21.Шевандирн Н.И. Социальная психология в образование: Учеб. пос. Ч.1. Концептуальные и прикладные основы социальной психологии – М: ВЛАДОС 1993, 154с.
- 22.Щедровицкий П.Г. Очерки по философии образования (статьи и лекции) – М: Пед. центр «Эксперимент » 1993,154с.
- 23.Якимов А.М. Основы тренерского мастерства – М: Ассоц. «Медицина. Культура. Спорт» 1992, 155с.

Приложение

Практические занятия по психомышечной тренировке (ПМТ).

Освоение ПМТ начинается в одной из изобарных поз.

Спортсмен удобно располагается в положение сидя или лежа:

1. В положении сидя принимается поза «кучера» (туловище мягко сгорблено, голова наклонена вперед, подбородок касается груди, руки полусогнуты в локтевых суставах, кисти спокойно лежат на бедрах, нижние конечности согнуты и слегка разведены в коленных суставах).
2. В положении лежа – спортсмену подкладывают под голову подушку или свернутый тренировочный костюм, сумку; верхние конечности не должны соприкасаться с туловищем и нижними конечностями. Руки необходимо слегка согнуть в локтевых суставах (уменьшается тонус мышц-антагонистов) и развернуть ладони в низ.

В первую очередь вырабатываются умение расслабить мышцы верхних конечностей. Для этого на не глубокий вдохе следует напрячь мышцы верхней конечности и сжать в кулак пальцы (вполсилы). После 2-3 с задержки дыхания мышцы быстро расслабляются, и следует спокойный выдох, на фоне которого мысленно произносятся слова (...расслабляются...). В момент напряжения и расслабления внимание удерживается на избранном объекте. Только после уверенности в том, что мышцы действительно расслаблены, переходят к дальнейшему обучению ПМТ.

Следующим этапом является освоения ощущения тепла в верхних конечностях. Выполняется легкий вдох и на замедленном, спокойном дыхании произносятся окончание формулы «тепеют». На протяжении дальнейших занятий постепенно отпадает необходимость в мышечных напряжениях и задержки дыхания. Появляется возможность самоуправления расслаблением и согреванием верхних конечностей. Далее последовательно спортсмен овладевает процессом и расслабления и вызывания ощущение тепла в нижних конечностях, затем в мышцы туловища, в области таза, шеи, мышц лица. В результате учебы формируется блок всех изученных формул ПМТ:

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь.
2. Мои руки расслабляются и теплеют.
3. Мои руки полностью расслабленные, теплые, неподвижные.

4. Мои ноги расслабляются и теплеют.
5. Мои ноги полностью расслаблены, теплое, неподвижное.
6. Мое туловище расслабляется и теплеет.
7. Мое туловище полностью расслабленное, теплое, неподвижное.
8. Моя шея расслабляется и теплеет.
9. Моя шея полностью расслабленная, теплая, неподвижная.
10. Мое лицо расслабляется и теплеет.
11. Мое лицо полностью расслабленное, теплое, неподвижное.

Каждую четную (начальную) формулу (2,4,6,8,10) рекомендуется выполнять 2-4 раза подряд (спокойно, не торопясь, не напрягаясь, а сосредоточившись на каждом объекте). Занятие полезно проводить несколько раз в день (по 5-6 мин). Нечетные (окончательные) формулы (3,5,7,9,11) изучаются только после полного освоения ощущений расслабления и тепла.

В последующем количество повторений сокращается, а затем и опускается начальные (четные) формулы.

Занятие завершают следующие формулы:

12. Состояние глубокого покоя (повторять не менее 2 раз с перерывом 10-30 сек).
13. Весь мой организм отдыхает (повторять не менее 2 раз с перерывом в 10-30 сек).
14. Я отдохнул (ла) и успокоился (лась).
15. Самочувствие хорошие.

Восстановительный сон-отдых используется как в процессе тренировок, так и в процессе условия соревнований. Для самовнушения сна после 12-й фазы «Состояние глубокого покоя» следует новый блок формул:

1. Появляется сонливость.
2. Сонливость усиливается.
3. Становится все глубже и глубже.
4. Приятно тяжелеют веки
5. Приятно темнеет в глазах.
6. Все больше и больше.
7. Наступает сон..сон...Приятный сон...сон... Глубокий сон...сон...сон.

Для активизации после отдыха и сна используют также и другие блоки формул.