



Уральский
федеральный
университет

имени первого Президента
России Б.Н.Ельцина

Институт физической
культуры, спорта и
молодежной политики

В. Р. МАЛКИН
Л. Н. РОГАЛЕВА

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОТА В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ

Учебное пособие



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
УРАЛЬСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ПЕРВОГО ПРЕЗИДЕНТА РОССИИ Б. Н. ЕЛЬЦИНА

В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОТА В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ

Рекомендовано методическим советом УрФУ
в качестве учебного пособия для студентов, обучающихся
по программе магистратуры по направлениям подготовки
37.04.01 «Психология», 49.04.03 «Спорт»,
49.04.01 «Физическая культура»

Екатеринбург
Издательство Уральского университета
2016

ББК Ч511.14я73-1
М194

Рецензенты:

кафедра теории и методики физической культуры
Уральского государственного профессионально-педагогического университета
(заведующий кафедрой кандидат педагогических наук,
доцент Т. В. А н д р ю х и н а);

И. И. М а л о з е м о в а, кандидат педагогических наук, доцент
(Институт педагогики и психологии детства
Уральского государственного педагогического университета)

Научный редактор

В. Н. Л ю б е р ц е в, кандидат биологических наук, профессор

Малкин, В. Р.

М194 Психологическая работа в детско-юношеской спортивной школе : [учеб. пособие] / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; [науч. ред. В. Н. Люберцев] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2016. – 102 с.

ISBN 978-5-7996-1753-0

В учебном пособии рассматриваются актуальные вопросы воздействия спорта на личность ребенка, показана роль тренера в воспитании личности юного спортсмена, рассмотрены особенности психологической работы тренера и психолога в детско-юношеской спортивной школе.

Адресовано магистрантам для эффективного овладения методами и средствами психологической работы с юными спортсменами.

ББК Ч511.14я73-1

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Глава 1. РОЛЬ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА В ВОЗДЕЙСТВИИ НА ЛИЧНОСТЬ ЮНОГО СПОРТСМЕНА	6
1.1. Противоречия современного спорта	6
1.2. Влияние спорта на личность юного спортсмена	17
<i>Контрольные вопросы</i>	22
Глава 2. ВЛИЯНИЕ УСТАНОВОК ТРЕНЕРА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ ЮНОГО СПОРТСМЕНА	23
2.1. Роль тренера в воспитании личности юного спортсмена	23
2.2. Изучение влияния установок тренера на личность юного спортсмена	30
2.2.1. Исследование взаимоотношений в системе «тренер – спортсмен» в зависимости от установок тренера	30
2.2.2. Исследование динамики развития спортивного коллектива в зависимости от установок тренера	39
<i>Контрольные вопросы</i>	61
Глава 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ	62
3.1. Проблема подготовки спортивного резерва и подходы к ее решению	62
3.2. Учет психологических трудностей юных спортсменов, связанных с началом спортивной карьеры	67
3.3. Помощь спортсменам в преодолении соревновательного стресса	69
3.4. Методы и средства формирования оптимального мотивационного климата в детской команде	71
3.5. Рекомендации тренеру по повышению мотивации к занятиям у юных спортсменов	72

3.6. Формирование личностной готовности к спортивной деятельности у юных спортсменов	74
3.6.1. Понятие личностной готовности к спортивной деятельности	74
3.6.2. Деятельность тренера по формированию личностной готовности к спортивной деятельности у юных футболистов 8–10 лет	76
3.7. Создание условий для развития значимых личностных характеристик юных спортсменов	78
3.8. Формирование самооценки и уровня притязаний	81
<i>Контрольные вопросы</i>	83
Глава 4. ПСИХОЛОГ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ	84
4.1. Роль психолога в детско-юношеской спортивной школе	84
4.2. Основные проблемы в работе спортивного психолога в ДЮСШ	87
4.3. «Первые шаги» психолога в ДЮСШ	90
4.4. Особенности работы психолога с юными спортсменами на начальном этапе обучения	92
4.5. Особенности работы психолога с юными спортсменами на этапе специализации (13–15 лет)	94
4.6. Содержание работы психолога со спортсменами 16–18 лет	97
<i>Контрольные вопросы</i>	98
Список рекомендуемой литературы	99

ПРЕДИСЛОВИЕ

В учебном пособии рассматриваются вопросы психологического сопровождения детско-юношеского спорта.

Пособие состоит из четырех глав, в каждой главе представлены общие понятия, конкретные методы и технологии, раскрывающие проблемы детско-юношеского спорта, а также аспекты психологической работы тренера и психолога в детско-юношеской спортивной школе.

В главе 1 рассматриваются противоречия современного спорта, обосновываются причины его неоднозначного воздействия на личность юного спортсмена.

В главе 2 уделяется внимание особенностям установок тренеров в детско-юношеском спорте, обосновывается роль тренера в воспитании личности юного спортсмена, представлены результаты исследований по влиянию спорта на личность юного спортсмена в зависимости от установок тренера, раскрывается специфика взаимоотношений и динамики развития спортивного коллектива в группах тренеров с различными установками.

Глава 3 посвящена психолого-педагогической работе тренера в детско-юношеском спорте. Показаны психологические трудности юных спортсменов, связанные с началом спортивной карьеры и предлагаются методы и средства оказания помощи спортсменам в преодолении соревновательного стресса. Большое внимание уделяется проблеме деятельности тренера по формированию личностной готовности к спортивной деятельности и создание им условий для развития значимых личностных характеристик юных спортсменов.

В главе 4 рассматривается роль спортивного психолога в детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ), показаны основные проблемы в его деятельности, даются рекомендации по организации психологической работы в ДЮСШ, предлагаются программы работы психолога в общении с юными спортсменами на разных возрастных этапах.

Глава 1

РОЛЬ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА В ВОЗДЕЙСТВИИ НА ЛИЧНОСТЬ ЮНОГО СПОРТСМЕНА

1.1. Противоречия современного спорта

Отмечая социальную природу спорта, ряд авторов в качестве основной отличительной черты спорта выделяют его соревновательность.

«Спорт утратил бы свой смысл, если не было бы соревнований, в которых наиболее концентрированно проявляется социальная сущность спорта. Через соревнования и в соревновании спорт предстает в качестве специфических общественных отношений, которые называются спортивными отношениями»¹. Спорт представляет собой соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, специфические личностные отношения и установку в сфере этой деятельности, ее общественно значимые результаты, взятые в целом².

Признавая соревнование как основную и характерную черту спортивной деятельности, некоторые авторы рассматривают достижение максимального спортивного результата, рекорда в качестве предмета спортивной деятельности.

Н. И. Визитей писал: «Предметом спортивной деятельности является максимально возможный для конкретного индивидуума результат... постоянная “нацеленность” на высокий результат, установка на активное преодоление соперника, высокий престиж спор-

¹ Кучевский В. Б. Спортивные отношения и личность // Спорт и личность. М., 1975. С. 49.

² См.: Матвеев Л. П., Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания : в 2 т. М., 1976. Т. 1. С. 15.

тивной победы, необходимость бороться и побеждать в соревнованиях международного ранга»³.

Подчеркивает чрезвычайную значимость рекорда в спорте и В. М. Выдрин: «Спорт представляет собой одну из тех областей деятельности, в которой ее сущностные силы, во всем их многообразии связей, раскрываются на предельных и субпредельных уровнях. Установление рекорда, скажем, и есть конкретное и вместе с тем интегративное проявление сущностных сил не только одного человека, но и коллектива, а в известном смысле общества и даже человечества. Чемпион или рекордсмен как бы “персонифицируют” в себе общество, поскольку рекорд есть плод объединенного творчества многих людей и интеграции этого творчества в действиях личности»⁴.

В то же время существуют и другие точки зрения на социальную сущность спорта. Так, ряд авторов отмечают, что все же изначально спорт выполнял в обществе воспитательную функцию. Особенно ярко цель спорта, по их мнению, была выражена в идеалах олимпийского движения: достижения гармонизации развития личности.

Не случайно в Древней Греции на первых Олимпийских играх в Афинах наряду со спортивными соревнованиями проводились конкурсы поэтов, ораторов и другие культурные зрелища. Возрождение Олимпийского движения в конце XIX в. также было вызвано идеями мира, гуманизации, гармонизации развития личности.

«Идея международных игр – счастливая идея. Она отвечает насущной потребности современного человечества, потребности физического и нравственного возрождения молодого поколения», – писал член Международного олимпийского комитета, представитель России генерал А. Д. Бутовский⁵.

Многие авторы отмечают и то, что спорту присущи высокие эстетические и духовные ценности.

³ *Визитей Н. Н.* Спортивная деятельность как социальный феномен. Кишинев, 1985. С. 46.

⁴ *Выдрин В. М.* Культура, физическая культура, спорт // Спорт в современном обществе. М., 1990. С. 39.

⁵ От Афин до Москвы / сост. В. Штейнбах. М., 1983. С. 30.

В. Агеев и И. Вишневский подчеркивают, что «современный спорт по своему характеру все более становится разновидностью творческой деятельности, требующей значительного потенциала интеллектуальных, нравственных, эстетических и физических сил личности»⁶. На это же указывает Г. Иванов, считающий, что «не рекорд, а содействие гармоничному развитию человека – вот основная функция спорта»⁷.

Таким образом, можно констатировать, что в отечественной спортивной науке существуют различные точки зрения на социальную сущность спорта.

Для одних авторов сущностью спорта выступает соревновательность, достижение максимального спортивного результата, для других – содействие гармоничному развитию личности.

Если соревновательная сущность спорта вытекает из его специфики (оценка успехов спортсмена дается на основе определенного результата, достигнутого в процессе участия в соревнованиях), то рассмотрение спорта как средства формирования личности требует более глубокого анализа.

Исследования социализации личности в процессе занятий спортом были начаты в 70-х гг. XX в.

В. А. Пономарчук, С. В. Молчанов, В. И. Старшинов отмечали: «Социализация и интеграция личности в спорте являются объективными и естественными результатами функционирования личности в данной области деятельности. В то же время они проходят достаточно противоречиво и оказывают неоднозначное влияние на личность спортсмена»⁸.

Выявив то, что социализирующая роль спорта выражается в том, что она оказывает глубокое и многостороннее воздействие на существенные стороны человека, развивая его физически и духовно,

⁶ Агеев В., Вишневский И. Спорт как элемент индивидуальной культуры личности // Всемирный научный конгресс «Спорт в современном обществе». М., 1974. С. 47.

⁷ Иванов Г. Социализм и физическая культура // Всемирный научный конгресс «Спорт в современном обществе». С. 59–60.

⁸ Пономарчук В. А., Молчанов С. В., Старшинов В. И. Человек в мире физической культуры и спорта. М., 1987. С. 54.

ученые отметили, что наряду с положительным влиянием спорта на интеллектуальное, физическое и нравственное развитие личности, спорт может оказывать негативное действие на становление личности.

По мнению В. У. Агеевца, В. М. Выдрина в спорте прослеживаются наряду с положительными тенденциями также отрицательные, ведущие к уменьшению или искажению нравственного воздействия спорта на личность. Авторы считают, что прежде всего это зависит от системы проведения некоторых соревнований, которые несут в себе субъективные возможности для отрицательных нравственных последствий. Как правило, спортивное достижение определяет результат без нравственной оценки средств и методов достижения этого результата⁹.

Другие авторы видят негативное влияние спорта на личность в его соревновательной специфике. Доказывается это тем, что в ряде случаев спортивная борьба порождает индивидуалистическую направленность сознания и поведения спортсменов, затрудняет проявление таких простых норм нравственности, как сострадание, жалость, доверие, поддержка и т. д. Ю. Я. Киселев пишет, что «правила в спорте базируются на одной и той же схеме – схеме строгого соперничества, которая является грубой логической копией “военно-коммерческого конфликта”». Именно схема строгого соперничества снижает воспитательную роль спорта в определенных ситуациях, она вступает в противоречие с этическими нормами, присущими другим видам деятельности»¹⁰.

А. И. Воробьев также считает, что «надо смотреть правде в глаза: опасность появления атлетов, несущих в своем нравственном облике чуждые нам черты, была, есть и будет. Дело в том, что сама специфика спорта направлена на выявление превосходства одного человека над другим»¹¹. Другая точка зрения на причины негатив-

⁹ См.: Агеевец В. У., Выдрин В. М. Влияние спорта на воспитание интеллектуальных, нравственных качеств и социальной активности личности // Всемирный научный конгресс «Спорт в современном обществе». С. 117–118.

¹⁰ Киселев Ю. Я. Влияние спортивной деятельности на личность спортсмена. М., 1984. С. 72.

¹¹ Воробьев А. И. Железная игра. М., 1980. С. 261.

ного влияния спорта на личность спортсмена заключается в том, что не спорт как таковой «имманентно» несет в себе тенденцию отрицательного воздействия, а это зависит от различных социальных факторов и прежде всего от воспитательной работы со спортсменами. Н. Н. Визитей, Л. Н. Полозкова, отмечая в своих работах в основном положительное влияние спорта, считают, что он может, как и другие виды деятельности, создавать предпосылки для развития негативных качеств личности¹².

С точки зрения Т. Любецкой, спорт сам по себе ни нравственен, ни безнравственен. Спорт, как и другие виды деятельности, может создавать предпосылки для формирования как многих положительных качеств личности, так и для развития негативных качеств личности.

Только в совокупности целого ряда факторов, важнейшими из которых являются качество и уровень воспитательной работы, эти предпосылки могут реализовываться в ту или иную сторону, т. е. содействовать или препятствовать формированию определенных черт духовного мира личности¹³.

О том же пишет Ю. П. Власов: «Безусловно, спорт противоречив... Его болезни – фетишизация, превращение в оружие для достижения, может быть, не совсем порядочных целей. Однако его заблуждения вообще так же естественны, как заблуждения в науке и искусстве. Но изначальная суть спорта благородна, чиста и в тысячелетиях напрочь спаялась с культурой... И нелишне помнить: спортсмены таковы, какими их создают условия общества, они только отзываются и следуют этим условиям. Самостоятельного обособленного мира спорта не существует. Он такой же продукт общества, как и культура вообще»¹⁴.

Вышесказанное позволяет считать, что существуют разные точки зрения о направленности влияния спорта на личность спортсмена.

¹² См.: *Визитей Н. Н.* Спортивная деятельность как социальный феномен.

¹³ См.: *Любецкая Т.* Вместо славы. М., 1989.

¹⁴ *Власов Ю. П.* Справедливость силы: Из истории высшей спортивной силы. М., 1984. С. 165.

Одни авторы говорят о положительном влиянии спорта на личность, другие отмечают неоднозначность этого влияния, третьи считают, что спорт «имманентно» несет отрицательное воздействие.

Причины неоднозначного воздействия спорта на личность одними авторами видятся в специфике спортивной деятельности, другими – в противоречиях общественного строя, ведущей идеологии в обществе, третьими – в слабой воспитательной работе.

Нам представляется, что рассмотрение спорта только с позиции положительного или негативного влияния на личность спортсмена является явно недостаточным. Необходимо более широко взглянуть на эту проблему как на проблему общечеловеческих ценностей, культивируемых в спорте, так как именно в процессе принятия или непринятия этих ценностей и происходит формирование личности. В этом случае становится возможным объективное понимание процессов, происходящих в спорте, что, в свою очередь, позволяет раскрыть проблему формирования личности спортсмена.

А так как среди общечеловеческих ценностей именно проблеме гуманизации отводится важнейшее место, то это, в свою очередь, требует рассмотрения спорта с позиции гуманизирующей функции в обществе.

Рассматривая роль спорта в гуманизации социальных отношений в обществе, нельзя не отметить, что и здесь нет единой точки зрения. Одни авторы утверждают, что спорт имеет гуманистическую ценность в обществе, другие, в свою очередь, отмечают нарастание дегуманистических тенденций в спорте, особенно в спорте высших достижений.

Сторонники признания положительной роли спорта в современном обществе отмечают, что спорт оказывает существенное позитивное воздействие не только на физическое развитие человека, но и на его духовный мир – мир эмоций, эстетических вкусов и мировоззренческих представлений.

Спорт дает каждому человеку огромные возможности для самосовершенствования, самовыражения и самоутверждения.

Указывая на негативные стороны спорта, другие авторы отмечают, что нередко спортсмены, стремясь к достижению максимальных результатов, принимают стимулирующие вещества, угрожающие их здоровью. В ряде случаев спорт служит одним из средств отвлечения людей от насущных социально-политических проблем, манипуляции общественным мнением, поводом для насилия, межнациональных конфликтов и т. д. Доказывая антигуманную направленность современного спорта, они констатируют опасное увеличение числа соревнований, повышение интенсивности тренировок уже в юношеском возрасте, возросшую коммерциализацию спорта.

А. Жемильски в своей статье проанализировал изменения, происходящие в спорте, прежде всего, он отметил, что XX век – удивительное столетие спорта¹⁵.

Спорт как реальный общественный, экономический, политический феномен получил такое значение, которым уже нельзя пренебречь. В течение последних десятилетий в сфере спорта, его функциях, силе воздействия, структуре произошли громадные изменения. Они выразились в следующем:

1. Спорт «убегает» от природы, отрывается от нее, он преследует цели утилитарные, экономические.

2. Когда-то под словом «спортсмен» понимали определенный образец личности человека. Сегодня за этим словом видят носителя престижа социальной группы или ее общественных отношений с внешним миром.

3. В спорте уже нет идеалов эллинской красоты, есть функциональная выразительность специализированного и наивысшего мышечно-волевого усилия.

4. Теряется убеждение в положительном влиянии спорта на личность человека, подрывается гипотеза о воспитательном автоматизме спорта вообще. Социальный опыт не подтверждает веры в перенесение выработанных в спорте черт на другие области жизни, ситуации и социальные роли личности.

¹⁵ См.: Жемильски А. Скептический взгляд на спорт // Всемирный научный конгресс «Спорт в современном обществе».

Большинство ученых сходятся во мнении, что сущность спорта, его роль в обществе, гуманистическая ценность или антигуманная направленность таковы, каково общество.

Спорт приобретает то или иное содержание в зависимости от конкретных исторических условий, структуры общества, в рамках которого он развивается, от сознательной деятельности людей, которые его организуют и используют в определенных целях. Об этом же писал и П. Кубертен: «Спорт может возбуждать самые благородные и самые низменные страсти. Он может вызывать как бескорыстие и честность, так и корыстолюбие, может быть рыцарским и продажным, гуманным и жестоким»¹⁶.

Таким образом, учитывая тесную взаимосвязь общества и спорта, представляется необходимым рассмотрение гуманистических ценностей в отечественном спорте.

Проблема гуманистической ценности спорта в нашей стране с наибольшей остротой встала в настоящий период, поскольку идеологические постулаты, господствующие прежде, не позволяли объективно оценивать спорт, а были направлены на подчеркивание преимуществ советского спорта.

В последние годы появилось достаточно большое количество публикаций, посвященных вскрытию негативных сторон спорта. Наиболее активное участие в этом приняли бывшие чемпионы, тренеры, познавшие как положительные, так и негативные стороны спорта на своей судьбе.

В статье Михаила Богена «Спорт – благословение или проклятие?»¹⁷ в концентрированном виде передается драматизм реалий современного спорта. Автор делает акцент на противоречиях спорта. Согласно М. Богену противоречия в спорте возникают в силу того, что изначально исторически сложившаяся цель спорта как средства развития способностей человека, подготовки его к жизни была заменена целью победы.

¹⁶ Цит. по: *Новоскольцев В. А.* Пылающая эстафета. М., 1976. С. 12.

¹⁷ *Боген М.* Спорт – благословение или проклятие? // Конфликт. М., 1989. С. 4–26.

«В спорте всегда содержится установка на завоевание мировых рекордов и первенств по ведущим видам, на собрании любой спортивной команды – от дворовой до национальной сборной – спортсменам напоминают, что от них ждут победы; участие в том или ином соревновании зависит от того, сможет ли спортсмен занять достойное место, победить; работа спортивного коллектива оценивается по количеству и рангу побед, квалификация тренера, его заработанная плата, карьера, почетные звания и награды – все определяется по тому же критерию: количеству и рангу побед его учеников. Все это, по мнению автора, привело к тому, что победа возведена общественным мнением в ранг цели спорта»¹⁸.

Автор указывает, что спорт, в котором главная цель – победа, ведет к потере здоровья более чем 85 % членов сборных, отсеву из спорта более 90 % новичков в течение первого года тренировок из-за непосильных нагрузок на всех «этажах» спортивной иерархии. Таким образом, считает автор, подобный спорт противоречит цели всестороннего развития людей, он должен быть не средством удовлетворения потребностей общества, а целью общественного бытия, забот, деятельности общества. Спорт должен стать средством воспитания человека во имя его собственного блага. «В спорте, где победа не является целью, а лишь выражает прогресс спортсмена, исключено жертвование спортсменом во имя победы; исчезает необходимость форсирования подготовки, применения стимуляторов, нечестных приемов борьбы. Более того, победителем может стать каждый в начале и всегда над собой, затем над более сильными соперниками. Государственный престиж только повысится от того, что лучшие из лучших не будут превращены в инвалидов к сроку проведения следующих соревнований. Спорт и спортивные победы должны выражать эффективность усилий общества, направленных на совершенствование людей, а не на эффективность системы подготовки чемпионов из человеческого сырья»¹⁹.

Данная точка зрения присуща и другим авторам. В работах спортивных психологов и социологов также указывается на то, что

¹⁸ *Боген М.* Спорт – благословение или проклятие? С. 25–26.

¹⁹ Там же. С. 4–6.

современный спорт соединяет в себе две тенденции: гуманистическую и антигуманную. «Антиспорт» (негуманное культивирование спорта) выражается в том, что до предела интенсифицированный, нацеленный только на спортивный результат соревновательный спорт порой приводит к деформации личности.

Существующая в спорте жесткая, порой жестокая, несправедливая система отбора и спортивная иерархия («звезды», «зачетники», «продажные», обеспечивающие призовые места звездам, «неудачники» и др.) приводят, с одной стороны, к фиксированным переживаниям спортсменов своей незначительности, ничтожности, отверженности («комплекс вины») или, напротив, исключительности, необходимости, незаменимости, вседозволенности («звездная болезнь»), а с другой способствуют взаимной психологической изоляции людей, принадлежащих к разным слоям «спортивного общества». Таким образом, спорт из деятельности, призванной объединить людей, перебросить между ними мост взаимопонимания, взаимопомощи и сотрудничества, превращается в свою противоположность – «антиспорт».

В чем еще выражается сущность «антиспорта»? В негуманности системы подготовки спортсменов. В большой спорт вовлекаются совсем молодые люди, подчас дети, для тренировки которых применяются методы дрессировки, натаскивания, калечащие их физически и духовно. Грубое обращение тренера, жизнь вне семьи, без родителей, часто формальное, символическое (иногда совершенно фиктивное) обучение в школе, ограниченные возможности культурного и интеллектуального развития, отчисление из спортивной школы или команды ввиду «неперспективности» (до уровня высшего мастерства добираются единицы из десятков тысяч) делают большой спорт «поставщиком» малообразованных, плохо подготовленных к реальной и повседневной жизни людей.

Трансформации спорта в «антиспорт» способствует культивирование специфической мотивации, привлекающей людей в эту сферу человеческой деятельности потому, что здесь можно заработать деньги, приобрести иные материальные блага, стать знамени-

тым, поднять свой престиж, достигнуть превосходства над другими людьми, проявить агрессивность, жестокость, грубую физическую силу.

Среди «болезнетворных» агентов «антиспорта» – излишнее увлечение физическим развитием человека в ущерб развитию духовному. Не во все виды спорта он проник в равной мере, но эффект не замедлил сказаться. В итоге возможна не только интеллектуальная, но и моральная, духовная деградация личности, ущербность ее внутреннего мира²⁰.

Таким образом, можно сказать, что уже с середины 80-х гг. XX в. эти негативные тенденции стали предметом обсуждения и анализа в среде публицистов и ученых. Видимо, реакцией на эти факты стало принятие 13 апреля 1989 г. манифеста спортивно-гуманистического движения²¹.

Идеи нового мышления, предполагающие осознание приоритета общечеловеческих ценностей, гуманизации общественной жизни во всех сферах ее проявления, в настоящее время все сильнее пробивают себе дорогу и требуют гуманистической оценки самых различных социальных явлений и событий, и, естественно, спорт не может быть здесь исключением.

В связи с этим исследования о влиянии спорта на личность спортсмена приобретают особую значимость, тем более что выявленные антигуманные, негативных проявления в спорте являются больше моментом констатации фактов, а не научных исследований.

Соглашаясь со многими положениями авторов, анализирующих современное состояние спорта, мы в то же время считаем бесспорным ряд их высказываний о спорте высших достижений.

Нельзя практически отрицать право спорта высшего мастерства на жизнь, в том числе и юношеского, который остро критикует Ю. Власов. Он пишет: «Спортсмен больше подвергается моральным нагрузкам... Все знают, что мы эксплуатируем детей,

²⁰ См.: *Ганюшкин А. Д., Приставкина М. В.* Проблемы «антиспорта» с позиций психологии / под ред. А. Г. Егорова. Смоленск, 1991. С. 74.

²¹ См.: *Сьюэне Л.* Спорт и его гуманизирующее или дегуманизирующее воздействие на человека // Спорт и образ жизни. М., 1979. С. 134–139.

втягивая их в большой спорт. Калечим физически и духовно, ибо на них сразу обрушивается все (допинг, нагрузка, материальная заинтересованность).

...Детский спорт – это альфа и омега бытия большого спорта. И потому, что спорт вообще помолодел, и потому, что спортивный век становится все короче. Детский спорт, по сути, лишает детей детства. Какой мир остается непознанным ими в детстве, когда человек особенно восприимчив. К чему и с каким нравственным и духовным багажом они приходят в зрелую жизнь?»²²

Проведенный анализ современного состояния спорта позволяет сформулировать следующую проблему: современный спорт неоднозначно воздействует на формирование личности спортсмена, но в то же время остается неясным механизм, оказывающий положительный или отрицательный эффект на процесс формирования личности спортсмена.

1.2. Влияние спорта на личность юного спортсмена

Анализ работ по проблеме формирования личности юного спортсмена показал явную недостаточность разработки этой темы. В основном данные исследования посвящены изучению особенностей развития отдельных личностных свойств, черт характера в зависимости от занятий тем или иным видом спорта. Несколько публикаций посвящены анализу развития типологических свойств в процессе занятий спортом.

Еще ряд работ посвящен изучению направленности личности юных спортсменов, процессу ее формирования и влияния на спортивный результат. Данные работы представляют особый интерес, так как они напрямую связаны с проблемой противоречий в становлении личности юных спортсменов.

²² Власов Ю. П. Справедливость силы. С. 52.

Так, В. А. Зобков²³, изучавший условия формирования мотивационной сферы юных спортсменов, выяснил, что в зависимости от содержательных особенностей доминирующих мотивов их можно разделить на две группы: со «спортивно-деловой» и «лично-престижной» мотивацией.

Для подростков с доминированием спортивно-деловых мотивов характерно стремление к достижению спортивного результата, к активной жизненной позиции в системе отношений спортивного коллектива, чувство социальной ответственности, коллективизма, и, как следствие, возникновение у них более высокой психической готовности на всех этапах соревновательной борьбы.

Общей особенностью спортсменов с доминированием лично-престижных мотивов является стремление к личному самоутверждению средствами спорта, желание получить от окружающих положительные оценки в ущерб задачам спортивной деятельности, боязнь поражений и т. д. Они отличаются эмоциональной неустойчивостью во время выступления в соревнованиях, что приводит к снижению соревновательной результативности.

Подобные данные были получены А. Я. Дука²⁴. При исследовании направленности личности членов юношеской сборной по легкой атлетике была выявлена связь между видом направленности и поведением спортсменов. Так, спортсменам с коллективистической направленностью присущи адекватные реакции на неуспех, оптимальные притязания; спортсменам с личной и двойственной направленностью (на неосознаваемом уровне доминируют личные мотивы, а на сознательном – коллективистские) свойственны неадекватные реакции на неуспех, неадекватный уровень притязаний. Главный же вывод этой работы – в том, что большинству спортсменов с личной и двойственной направленностью присущи глубокие противо-

²³ Зобков В. А. Психология ученика с негативным типом отношения к физической культуре // Тез. докл. XIII науч.-практ. конф. по психологии физического воспитания и спорта. Краснодар, 1992. С. 91.

²⁴ См.: Дука А. Я. Направленность личности и психологические особенности спортсменов-юниоров // Тез. докл. XI Всесоюз. конф. психологов спорта. Минск, 1990. С. 15–16.

речия и конфликты, которые не находят адекватного разрешения, что приводит к формированию дисгармоничной личности.

Таким образом, проведенный анализ имеющихся немногочисленных работ выявил наличие как положительных тенденций в воздействии спорта на развитие личности юного спортсмена, так и негативных тенденций, ведущих к дисгармоничному развитию личности спортсмена.

В то же время проведенные исследования, на наш взгляд, недостаточно полно отражают особенности личностного развития юных спортсменов, что, в свою очередь, оставляет открытым вопрос о механизмах воздействия спорта на их личность.

Недостатком исследований является, во-первых, ограниченность выбора личностных показателей юных спортсменов: это либо мотивационная сфера, либо самооценка, либо развитие отдельных личностных качеств, что не позволяет дать целостную оценку личности, в которой все структурные характеристики тесно взаимосвязаны²⁵.

Во-вторых, в исследованиях выбирается ограниченный контингент юных спортсменов либо по возрастному признаку, либо по спортивной специализации, либо по мастерству, либо по принадлежности к одной команде или ДЮСШ, что является недостаточным для того, чтобы перенести эти данные на другие группы и сделать обобщающие выводы.

В-третьих, в указанных выше работах лишь констатируется наличие тех или иных негативных проявлений в процессе формирования личности юного спортсмена, при этом не указываются причины, приводящие к дисгармонии в становлении личности юных спортсменов.

В то же время, как нами уже указывалось, именно вскрытие причин неоднозначности воздействия спорта на личность юного спортсмена позволило бы не отрицать спорт высших достижений, а искать пути преодоления отрицательных тенденций в спорте.

В связи с вышесказанным можно выделить существование двух проблем при решении вопроса о влиянии спортивной деятельности на личность юного спортсмена.

²⁵ См.: *Божович Л. И.* Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1968.

Первая проблема связана с более глубоким изучением особенностей личностного развития юных спортсменов в процессе занятий спортом.

Вторая проблема требует исследования механизмов, через которые происходит воздействие спорта на личность юного спортсмена. А это возможно лишь при более глубоком рассмотрении ведущих факторов, влияющих на формирование личности в подростковый период. Согласно деятельностному подходу взаимоотношения, которые складываются в коллективе подростков в процессе деятельности и общения, играют первичную и определяющую роль в формировании личности подростка. При этом большинство авторов указывают на то, что от личности педагога зависит то, какие именно взаимоотношения сложатся в коллективе.

Таким образом, личности педагога отводится важная роль в процессе руководства деятельностью подросткового коллектива и воспитания личности.

С позиции отечественных психологов специфика педагогической деятельности заключается в создании оптимальных личностных взаимоотношений между учителем и учениками.

«Воспитание по своей сути – коммуникативный процесс, т. е. процесс, основой которого является общение: через общение учитель организует поведение и деятельность учеников, оценивает их работу и поступки, вызывает соответствующие переживания по поводу поступков, помогает преодолеть трудности»²⁶. Если отношения строятся на основе взаимного уважения, равенства и соучастия, каждый из партнеров получает возможность самореализации и личностного развития²⁷.

В то же время в ряде работ указывается на различие стилей общения педагогов с подростками. Так, М. М. Рыбакова²⁸ выделила пять типов отношений, существующих между учителями и учениками: отношения диктата – строгая дисциплина, четкие требо-

²⁶ Рыбакова М. М. Конфликт и взаимодействие в педагогическом процессе. М., 1991. С. 24.

²⁷ Психология межличностных отношений / под ред. А. А. Бодалева. М., 1983.

²⁸ См.: Рыбакова М. М. Конфликт и взаимодействие в педагогическом процессе.

вания к порядку, знаниям при официально-деловом общении; отношения нейтралитета (невмешательства) – свободное общение с учениками на интеллектуально-познавательном уровне, увлеченность учителя своим предметом, эрудированность; отношения опеки – забота до навязчивости, боязнь всякой самостоятельности, постоянный контакт с родителями; отношения конфронтации – скрытая неприязнь к ученикам, постоянное недовольство работой по предмету, в общении – пренебрежительно-деловой тон; отношения сотрудничества – соучастие во всех делах, интерес друг к другу, оптимизм и взаимное доверие в общении.

Как показал экспресс-опрос учеников 7–9-х классов разных школ, у них чаще встречались, как реально существующие, отношения невмешательства и диктата, отношения же конфронтации, опеки и сотрудничества в среднем встречались одинаковое количество раз (18, 21 и 23 %). При этом тревожным явился тот факт, что ученики (37 %) выбирают отношения нейтралитета как желаемые во взаимоотношениях с учителем, а 41 % учащихся, выбрав отношения сотрудничества как желаемые, в то же время сомневаются, что такие взаимоотношения с учителем возможны.

Неоднозначность стилей поведения педагогов с учениками объясняет особенности взаимодействия учеников с ними: с одним взаимодействием ограничивается учебной деятельностью, а с другим оно становится более разнообразным, принимает личностный характер. Во втором случае взаимодействие полифункционально, приобретает большую воспитательную силу.

Таким образом, в психологической литературе делается акцент на том, что воздействие на учащихся будет результативным, если учитель пользуется уважением и доверием со стороны учеников как человек, а оценка эффективности воздействия должна касаться не только изменения поведения ученика, но и изменений в личности учителя. Именно при таком общении учитель создает оптимальные условия для собственной деятельности подростка, в которой тот и воспитывается.

Как справедливо указывал Л. С. Выготский, «учитель с научной точки зрения – только организатор социальной воспитатель-

ной среды, регулятор и контролер ее взаимодействия с каждым учеником»²⁹.

Подводя итог, можно сказать, что в отечественной психологии ведущая роль в процессе социализации личности подростка отводится личности педагога как организатора деятельности и общения подростков, в процессе которых и происходит воспитание личности. А это значит, что в период подросткового возраста главным фактором, влияющим на формирование личности, является не деятельность сама по себе, а те отношения, которые возникают в процессе этой деятельности, за которые в большей степени отвечает педагог как руководитель и организатор этой деятельности.

Из вышесказанного следует, что спортивная деятельность, выступающая как ведущая для определенной категории учащихся (школ олимпийского резерва, спортивных интернатов, спортивных классов профессиональных клубов), будет воздействовать на них опосредованно через те взаимоотношения, которые складываются в процессе данной деятельности.

В связи с этим необходимо остановиться на рассмотрении роли тренера в этом процессе, так как именно тренер возглавляет и организует деятельность юных спортсменов.

Контрольные вопросы

1. В чем заключаются противоречия современного спорта?
2. Какие 3 точки зрения о влиянии спорта на личность юного спортсмена существуют?
3. В чем заключается гуманизация спорта?
4. Какие 2 группы мотивов преобладают у юных спортсменов?
5. Как влияют на личность юного спортсмена спортивно-деловые мотивы?
6. Как влияют на личность юного спортсмена личностно-престижные мотивы?

²⁹ *Выготский Л. С.* Собр. соч. : в 6 т. М., 1982. Т. 1. С. 192.

Глава 2

ВЛИЯНИЕ УСТАНОВОК ТРЕНЕРА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ ЮНОГО СПОРТСМЕНА

2.1. Роль тренера в воспитании личности юного спортсмена

Можно отметить, что в научной литературе значению роли тренера в процессе воспитания юных спортсменов уделяется особое внимание. Уже в 50–60-х гг. XX в. классики спортивной педагогики В. В. Белорусова, Н. И. Решетень, П. А. Рудик указывали, что главная задача в работе тренера должна отводиться нравственному воспитанию спортсменов. Именно личность тренера, по их мнению, определяет развитие личности спортсмена.

Подтверждением важной роли тренера служит анализ документальных материалов: биографических книг ведущих спортсменов, тренеров, спортивных журналистов. Указывая на то, что роль тренера в воспитании личности спортсмена чрезвычайно велика, большинство авторов отмечают, что она имеет определенную специфику по сравнению с работой школьных педагогов.

Т. Любецкая пишет: «Мы теперь, по-моему, слишком часто читаем о спортсменах, нарушающих не только законы чести, но и правопорядок. Не плод ли это, в ряду иных причин, той безумной и в итоге безнравственной муштры? Ведь воздействие тренера на подрастающего человека, убеждена, гораздо более сильное, более проникновенное, чем, скажем, воздействие педагогов других сфер, ибо в спортзале степень откровения между учителем и учеником совсем не та, что в классах и аудиториях»¹. О том же говорит

¹ Любецкая Т. Вместо славы. М., 1989. С. 5.

М. Кондратьева: «Именно потому, что детский тренер зачастую ближе к ребенку, чем школьный учитель, и требования к нему должны быть выше. Ведь спорт наш все время молодеет, становится в самом деле большим детским спортом»².

О воспитательном воздействии личности тренера на его учеников говорят и те статьи, где выдающиеся спортсмены высказываются о своих первых наставниках в большом спорте.

В статье «Первый учитель» С. Токарев отмечает, что, отдавая дань уважения первым тренерам, спортсмены главные их достоинства видят в большей степени в воспитании у них моральных качеств, нежели спортивно-технических. «И в самом деле, – делает вывод автор, – навык привить легче, чем человеком сделать»³.

Вот что пишет олимпийская чемпионка Вера Зозуля о своем тренере В. Тикилис: «Это человек, который еще до знакомства со мной повел за меня борьбу. Благодаря ему борьба за себя сделалась свойством моего характера. Тикилис не просто подыскивал спортсменов. Он их лепил... Он оказался сильной личностью, под влияние которой я сразу попала. И это влияние “делало” меня, формировало характер»⁴. О выдающихся тренерах написано много статей, которые объединены одной мыслью: личность тренера формирует личность спортсмена. Об этом говорят и сами тренеры: «Мы, тренеры, наделены огромными полномочиями. С помощью нашей бескомпромиссной требовательности, нашей неременной доброты ребенок должен учиться строить себя как личность... Таково предназначение нашей профессии»⁵.

В то же время в ряде работ наряду с успехами по воспитательной работе в среде спортсменов указывается на значительные просчеты тренеров именно в этой области. Например, М. И. Станкин считает, что к процессу воспитания многие тренеры подходят формально, что они не ставят перед собой задачи донести до сознания воспитанника мысль о самовоспитании, о серьезном отношении

² Кондратьева М. И тучи закрыли солнце // Совет. спорт. 1981. 12 сент. С. 2.

³ Токарев С. Первый учитель // Совет. спорт. 1984. 25 янв.

⁴ Зозуля В. «Владеть собой...» // Совет. спорт. 1982. 7 дек.

⁵ Шестов Л. Суровая нежность // Совет. спорт. 1982. 15 окт.

к учебе. М. И. Станкин видит изъяны в работе тренера тогда, когда тренер перед тем или иным подростком с первых занятий ставит целью достижение высоких личных результатов, что стимулирует работоспособность спортсмена, заставляет безоговорочно выполнять самые жесткие тренировочные требования, но это в дальнейшем приводит к тому, что ученик становится фанатиком, живущим вне интересов коллектива, так как занятия спортом становятся для подростка лишь средством удовлетворения собственных быстрорастущих потребностей. «Он становится эгоистом, что мешает формированию дружного сплоченного коллектива, достижению обихи высоких спортивных результатов»⁶.

Подводя итог, М. И. Станкин делает акцент на том, что именно от тренера зависит правильная постановка перспективы развития спортивного коллектива, а цель должна быть общезначимой для всех, именно она может сплотить коллектив, что и будет определять воспитательный эффект в спорте⁷.

О том, что тренер может быть носителем добра и зла, рассуждает чемпион мира по конькобежному спорту В. Косичкин, который видит проблему в том, что трудно четко определить грань между нравственностью и безнравственностью тренера. Даже если тренер дисциплинирован, вежлив, образован, у него все планы и обязательства выполнены, но он не педагог, он ищет в спорте лишь частную выгоду и его единственная цель – вылепить из неумышленныша чемпиона, а не человека, при этом любыми средствами, и дети у него не живут спортом, не творят, а работают, как роботы. Не исключено, что наиболее способные из них действительно станут чемпионами, но в душе своей так и не поймут величия спорта, не откроют его прелесть и истинные ценности, и в чемпионстве своем, как и тренер, будут искать лишь выгоду и славу. Пусть не все. Пусть даже один – это уже нравственное преступление перед человеком и перед обществом⁸.

⁶ Станкин М. И. Психолого-педагогические основы физического воспитания : пособие для учителя. М., 1987. С. 53.

⁷ См.: Там же.

⁸ Косичкин В. Берег твоей мечты // Совет. спорт. 1981. 17 окт.

Об ответственности тренера за воспитание спортсменов пишет олимпийская чемпионка Е. Вайцеховская: «Мы привыкли награждать чемпионов эпитетом “выдающийся”. Но талант, даже стоящий на верхней ступени пьедестала, увы, далеко не всегда личность. Бывает, это становится понятным лишь тогда, когда карьера завершается, а спортсмен оказывается на пороге иной, неспортивной жизни, где на былых заслугах далеко не уедешь».

Виню в этом прежде всего тренеров. Знаю, как трудно в тринадцать лет предвидеть, что произойдет лет через пять. Чрезмерная тренерская опека, подчинение всех интересов и устремлений одному – спорту – порой приводят к тому, что ребята так и не становятся личностями.

Смотрю на иных атлетов с богатырскими бицепсами и с тревогой замечаю: вялы они, безынициативны, инфантильны. Уверены, что им все позволено, все простится. Думают только о себе и с невероятной легкостью предают интересы родного клуба, тренера»⁹.

Особого внимания заслуживает статья В. Лерина «Тренер и ученик», в которой автор анализирует отношения тренеров и спортсменов «большого спорта». Во-первых, он отмечает, что авторитет тренера для спортсменов велик. «Мировоззрение тренера, его отношение к жизни, к спорту, даже просто слово очень часто становятся основным жизненным критерием, через который ученик смотрит на мир». Во-вторых, В. Лерин указывает на то, что, несмотря на значимость воспитательной работы, «пока еще оценка тренера, его “лицо” в основном определяются не совокупностью проделанной работы, а по успехам одного-двух выдающихся спортсменов». А это приводит к тому, что «в содружестве ученика и тренера, помимо чисто спортивных и человеческих отношений, могут примешиваться конъюнктурные соображения... Если конъюнктурные соображения берут вверх, то тренеру приходится приспособляться, потакать прихотям ученика, не замечать грубости. И все из-за боязни потерять “звезду”»¹⁰.

⁹ Вайцеховская Е. О чем расскажешь, чемпион // Комс. правда. 1985. 8 янв.

¹⁰ Лерин В. Тренер и ученик // На смену! 1978. 11 сент.

Таким образом, анализ материалов о роли тренера в воздействии на личность спортсмена показал, что в силу специфики спортивной деятельности тренеру отводится ведущая роль в этом процессе. Именно на тренера возлагается ответственность за становление гармоничной личности спортсмена.

Одновременно этот анализ позволяет выделить два типа тренеров: тренеров, решающих в процессе своей деятельности как профессиональные, так и воспитательные задачи (профессионально-педагогическая установка), и тренеров, нацеленных в своей работе только на достижение спортивного результата (узкоспортивная установка).

Это подтверждают данные исследования И. М. Быховской, В. В. Горбачевой, изучавших структуру мотивационного компонента деятельности тренеров. В своей работе они показали, что «ведущими мотивами в деятельности тренера являются: мотив достижения цели – 74 %, мотив укрепления здоровья спортсмена – 3,2 %, создание положительного психоэмоционального состояния спортсмена – 21,3 %. А самовоспитание спортсмена – в основном за границей профессиональной деятельности тренера»¹¹.

Выделение установок как регуляторов деятельности тренера требует рассмотрения понятия установки, введенного в отечественную психологическую науку Д. Н. Узнадзе¹². Установка определяется им как неосознанное состояние субъекта, предваряющее и определяющее развертывание любых форм психической деятельности. Установка, отмечает Д. Н. Узнадзе, выступает как состояние мобилизованности, готовности к действию, состояние, обусловленное наличием у субъекта потребности и соответствующей ситуации ее удовлетворения¹³. В связи с этим в каждый момент субъект,

¹¹ Быховская И. М., Горбачева В. В. Исследование структуры мотивационного компонента деятельности тренера // Тез. докл. XIII науч.-практ. конф. по психологии физического воспитания и спорта. М., 1992. С. 81–82.

¹² См.: Узнадзе Д. Н. Основные положения теории установки // Экспериментальные основы психологии установки. Тбилиси, 1961.

¹³ См.: Узнадзе Д. Н. Психология деятельности // Психологические исследования. М., 1966. С. 157.

действующий в определенных условиях, отражает и переживает с достаточной ясностью лишь то, что находится в русле его установки.

Объективными факторами, формирующими установки, являются мотив (предмет потребности), цель и условия осуществления действия. Эти же факторы в структуре деятельности обуславливают такие единицы деятельности, как деятельность, действие и операция. Соотнесение различных форм установок с объективными факторами и структурными моментами деятельности позволило А. Г. Асмолову¹⁴ выделить иерархическую уровневую структуру установок соответственно объективным факторам деятельности. Были выделены следующие уровни установочной регуляции деятельности человека:

1. Смысловой;
2. Целевой;
3. Операциональный;
4. Уровень психофизиологических механизмов – регуляторов установок в деятельности.

Согласно точке зрения А. Г. Асмолова¹⁵ ведущим уровнем установочной регуляции является уровень смысловых установок, которые вызываются мотивом деятельности и выражают в деятельности личностный смысл в виде готовности к совершению определенным образом направленной деятельности. Основная роль смысловых установок заключается в придании всей деятельности устойчивого характера.

Анализ литературы по спортивной психологии показал, что исследований, раскрывающих влияние смысловых установок тренера на личность спортсмена с учетом специфики «большого спорта», где главным критерием выступает максимальный спортивный результат, нет.

Таким образом, подводя итог вышесказанному по проблеме влияния спортивной деятельности на становление личности юного спортсмена, можно отметить следующие моменты.

¹⁴ См.: Асмолов А. Г. Деятельность и установка. М., 1979.

¹⁵ См.: Там же.

Во-первых, проблему становления личности юного спортсмена необходимо рассматривать с позиций деятельностного подхода, согласно которому основными механизмами формирования личности выступают деятельность и общение.

Во-вторых, спорт как социальная деятельность рассматривается с двух разных точек зрения: с одной стороны, предметом спортивной деятельности выступает соревновательность, достижение спортивного результата, с другой – содействие гармонизации личности.

В-третьих, наличие двух противоречивых тенденций в спорте – гуманизирующей и дегуманизирующей – напрямую связано с процессом становления личности юного спортсмена.

В-четвертых, сложились различные точки зрения на то, как влияет спорт на становление личности спортсмена. Одни авторы доказывают положительное влияние спорта на личность, другие считают, что спорт влияет отрицательно на нравственное развитие личности, третьи указывают на противоречивость воздействия спорта на личность.

В-пятых, выделяются различные причины неоднозначности воздействия спорта на личность: для одних – это специфика спортивной деятельности, «природа самого спорта»; для других – особенности социальных условий, в которых существует спорт; третьи видят причину в организации воспитательной работы со спортсменами.

В-шестых, ключом для понимания воздействия спорта на личность является исследование процесса взаимоотношений юных спортсменов в процессе спортивной деятельности.

В-седьмых, ведущим фактором в процессе становления личности подростка-спортсмена выступает личность тренера.

При этом выделено два типа тренеров: тренеры, ориентированные только на спортивный результат (с узкоспортивной установкой), и тренеры с профессионально-педагогической установкой.

Главным фактором противоречивого воздействия спорта на личность юного спортсмена выступает не спортивная деятельность сама по себе, а тренер с его личностными установками:

а) установка тренера только на спортивный результат будет оказывать негативное влияние на формирование личности юного спортсмена;

б) профессионально-педагогическая установка в деятельности тренера оказывает положительное влияние на становление личности юного спортсмена.

Преобладание в деятельности тренера установки только на спортивный результат сопровождается трансформацией спортивного результата из цели деятельности в оценку личности, при этом личность юного спортсмена из субъекта психолого-педагогического воздействия тренера превращается в средство достижения его узкопрофессиональных целей. Именно в этом случае воспитательная работа для тренера теряет всякий смысл, что, в свою очередь, отрицательно влияет на становление личности юного спортсмена.

В свою очередь профессионально-педагогическая установка в работе тренера, ориентированная на личность юного спортсмена, как субъекта саморазвития, способствует гармонизации личности спортсмена в процессе ее становления.

2.2. Изучение влияния установок тренера на личность юного спортсмена

2.2.1. Исследование взаимоотношений в системе «тренер – спортсмен» в зависимости от установок тренера

Изучение взаимоотношений между спортсменами позволяет выделить как группы с благоприятной социально-психологической атмосферой, так и с неблагоприятной.

Наличие групп с различным социально-психологическим климатом показывает, что в процессе спортивной деятельности между спортсменами могут возникать как положительные, так и отрицательные взаимоотношения. Ввиду того, что именно в процессе этих взаимоотношений и происходит становление личности юного спортсмена, становится необходимым выяснить причины возникновения как благоприятного, так и неблагоприятного климата в спортивных коллективах. Учитывая, что на взаимоотношения, складывающиеся в коллективе, большое, если не определяющее,

влияние оказывает педагог-тренер, возникла необходимость продолжить изучение взаимоотношений в группе уже между тренером и спортсменами. Для этого использовалась анкета «Тренер – спортсмен», разработанная Ю. Л. Ханиным – А. Стамбуловым¹⁶.

Полученные данные подтверждают значимость роли тренера для юных спортсменов. Так, 83 % от числа опрошенных юных спортсменов считают, что оценка, даваемая тренером, очень важна для них; причем для 81 % слово тренера – закон; 76 % уверены, что тренер знает их сильные и слабые стороны; для 73 % чрезвычайно важно внимание со стороны тренера. Эти результаты указывают на необходимость более глубокого анализа взаимоотношений в системе «тренер – спортсмен» как в группах с благоприятным, так и с неблагоприятным социально-психологическим климатом.

Данные, полученные в процессе анкетирования, позволяют понять, как оценивают спортсмены профессиональные, личностные качества, а также стиль поведения тренера. При этом оценка его профессиональных качеств отражает особенности складывающихся деловых отношений между тренером и спортсменом, оценка личностных качеств отражает наличие или отсутствие эмоциональных контактов между ними, в свою очередь, оценки по поведенческому компоненту говорят о том, как спортсмен относится к требованиям тренера, принимает или нет его стиль поведения (диапазон оценки по каждой шкале был от 1 до 8 баллов: 1–3 – отрицательная оценка, 4–6 – средняя, 7–8 – положительная).

Положительные и отрицательные результаты по трем компонентам отношений между тренером и спортсменами представлены на рис. 1.

Анализ рис. 1 показывает, что 44 % спортсменов высоко оценивают профессиональные качества тренера, а низкие оценки составили лишь 32 %. В то же время по эмоциональному компоненту, указывающему на личностный контакт между спортсменом и тренером, высокие оценки отмечены только в 26 % случаев, а низкие – в 46 %. В свою очередь, стиль поведения тренера принимают 39 % юных спортсменов и 28 % его отрицают.

¹⁶ См.: Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте. М., 1980.

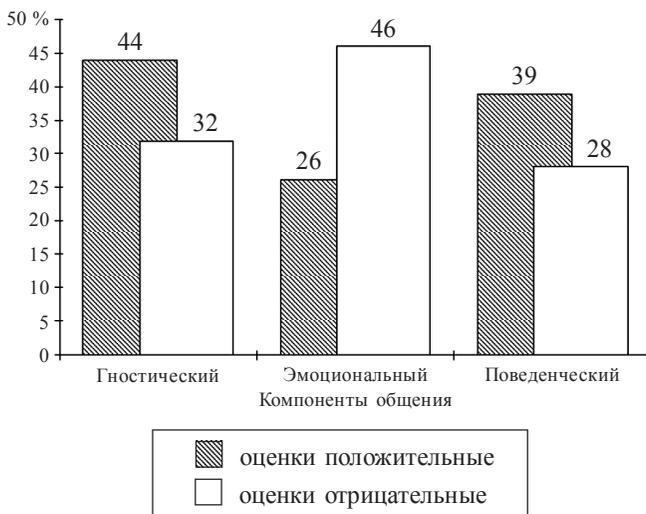


Рис. 1. Данные взаимоотношений в системе «тренер – спортсмен» по 3 компонентам общения, $n = 322$

Понять причины выявленных отрицательных моментов во взаимоотношениях между тренером и спортсменами позволяет дальнейший анализ результатов анкеты «Тренер – спортсмен» (табл. 1).

Ответы юных спортсменов показывают, что наибольшее неудовлетворение в общении с тренером вызвано отсутствием его внимания к ним (54 %) и недостаточным учетом их индивидуальных особенностей (52 %). В личном общении, по их мнению, тренер не проявляет чуткости (57 %) и не учитывает их состояние (51 %).

Наши данные подтверждают также высокую значимость эмоционально-личностных контактов юных спортсменов с тренером. В то же время результаты исследования показывают, что тренеры в своей деятельности в большей степени ориентированы на деловые взаимоотношения. Именно поэтому 69 % юных спортсменов указывают на то, что с тренером у них чисто деловые отношения. В свою очередь низкий эмоциональный контакт в общении не может не снижать авторитета тренера. Согласно нашим данным только 43 % юных спортсменов хотели бы походить на своего тренера, а для 57% опрошенных он не является примером.

**Результаты опроса юных спортсменов
по анкете «Тренер – спортсмен», $n = 322$**

№ п/п	Вопросы анкеты «Тренер – спортсмен»	Ответы	
		Да, %	Нет, %
1	Я не стану делиться с тренером своими мыслями	70	30
2	Тренер плохо чувствует мое настроение	51	49
3	Тренеру не хватает чуткости по отношению к людям	57	43
4	Тренер уделяет мне мало внимания	54	46
5	Тренер не учитывает моих индивидуальных особенностей	52	48
6	Тренер наказывает за малейший проступок	41	59
7	Мои отношения с тренером чисто деловые	69	31
8	Я хотел бы походить на своего тренера	43	57

Таким образом, межличностные взаимоотношения между тренерами и спортсменами складываются достаточно противоречиво: если в сфере деловых отношений большинство спортсменов удовлетворены профессиональными качествами тренера, то в сфере личностных контактов преобладает неудовлетворенность, которая связана с отсутствием доброжелательности, чуткости и внимания со стороны тренера к спортсменам.

В силу того, что именно общение между тренером и спортсменами и является гарантом благоприятных или неблагоприятных взаимоотношений между спортсменами, потребовалось сравнить, как соотносятся показатели в системе «тренер – спортсмен» с показателями шкалы «Атмосфера в группе». Мы выбрали 3 группы с неблагоприятной атмосферой (1–3) и 3 группы с благоприятной атмосферой (4–6), а затем в этих группах проанализировали взаимоотношения между тренером и спортсменами. Полученные данные отражены на рис. 2, 3.

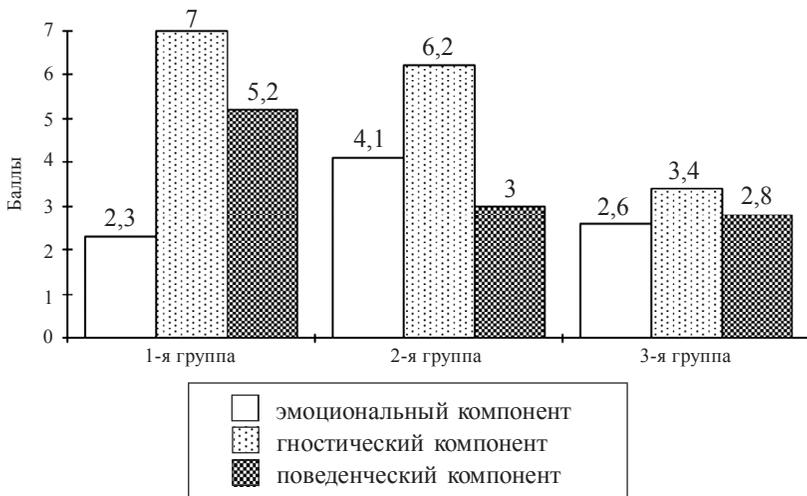


Рис. 2. Результаты анкеты «Тренер – спортсмен» в группах с неблагоприятным социально-психологическим климатом ($n_1 = 16, n_2 = 17, n_3 = 12$)

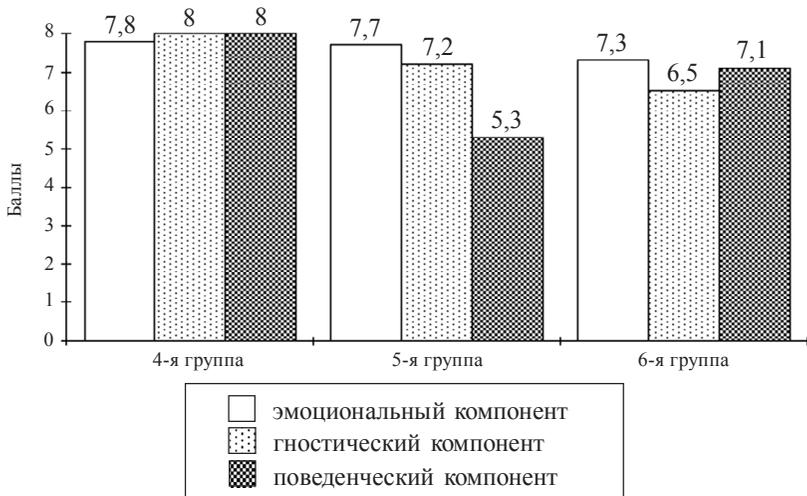


Рис. 3. Результаты опроса по анкете «Тренер – спортсмен» в группах с благоприятным социально-психологическим климатом ($n_4 = 16, n_5 = 15, n_6 = 15$)

Анализ рис. 2 и 3 позволяет заключить, что в группах 4–6 с положительным социально-психологическим климатом взаимоотношения в системе «тренер – спортсмен» отличаются высокими показателями по всем компонентам отношений. А вот в группах (1–3) с неблагоприятным социально-психологическим климатом наблюдаются низкие оценки по эмоциональному компоненту, в то время как по гностическому и поведенческому компонентам оценки могут быть как высокими, средними, так и низкими. Отсюда можно сделать вывод: в группах с неблагоприятным климатом преобладают неадекватные эмоциональные отношения в системе «тренер – спортсмен».

Таким образом, наши исследования подтвердили важную роль тренера в формировании адекватных или неадекватных (позитивных или негативных) взаимоотношений между спортсменами. Положительные взаимоотношения между тренером и спортсменами способствуют созданию благоприятной психологической атмосферы в группе, конфликтные, в свою очередь, не могут не оказывать отрицательного влияния на общение юных спортсменов.

Итак, если тренер в своем общении со спортсменами не ограничивается рамками чисто деловых отношений с ними и ориентирован в своей деятельности не только на функциональную, техническую и тактическую подготовку спортсмена, а также уделяет достаточное внимание процессу формирования благоприятного психологического климата в коллективе, то в этом случае юные спортсмены достаточно высоко оценивают личностные качества тренера, его авторитет при этом значительно возрастает. Беседы с юными спортсменами, проведенные нами в процессе исследования, дополняют материал об особенностях их взаимоотношений с тренерами. Приведем ряд примеров этих высказываний, отражающих точки зрения спортсменов из групп с благоприятным и неблагоприятным психологическим климатом.

Кандидат в мастера спорта Наташа Н. считает, что для ее тренера главное то, «какими мы будем людьми, а наши спортивные результаты не влияют на наши отношения с ним».

Юра П. (1-й разряд, коньки, 14 лет): «Мы со своим тренером не только тренируемся, но и отмечаем дни рождения, ходим в кино, ездим в парк культуры».

Лена Р. (кандидат в мастера спорта): «Тренер старается делать для нас все, помогает в трудные минуты».

Вова К. (мастер спорта, 16 лет): «У нас в команде тренера все уважают, благодаря ему я добился успехов в спорте, многое узнал и увидел».

Выше мы привели положительные отзывы, в которых отражаются именно эмоционально-личностные отношения, возникающие между спортсменами и тренерами в процессе общения. Но, к сожалению, много и совершенно противоположных отзывов в адрес тренеров. Достаточно типичными являются высказывания спортсменов о конфликтах с тренером, возникающих в процессе соревнований и тренировок.

Вера М. (член молодежной сборной): «Мне не всегда удается тренироваться в полную силу, так как у меня часто бывают конфликты с тренером».

Ира К. (кандидат в мастера спорта): «Когда у тренера хорошее настроение, тренировка проходит хорошо, а если у него нет настроения, он нас замучает своими придирками».

Марина П. (член молодежной сборной): «С тренером отношения не очень хорошие, ему трудно угодить, т. к. он считает, что мы должны все делать лучше, чем мастера. Он все время недоволен и почти на каждой тренировке доводит до слез».

Люда Г. (член команды высшей лиги, кандидат в мастера спорта): «Тренер уговаривает меня остаться в команде, но я уже давно конфликтую с ним, он меня всегда старается наказать, я не доверяю ему. От тренера в спорте зависит почти все, если бы был хороший тренер, я бы осталась в команде».

Яна П. (волейбол, 1-й разряд): «А разве бывают добрые тренеры? По-моему, они все жестокие».

Группа девочек (7-й класс, кандидаты в мастера спорта, плавание) в беседе отметили, что занимаются спортом с 3-го класса, и их первый тренер «была очень хорошая, они устраивали дни

рождения, пели и беседовали, а сейчас новая женщина-тренер, которая даже не улыбнется на тренировках, она как робот».

Виктор В. (9-й класс, мастер спорта): «Мы для тренеров не люди, а роботы, которые должны выполнять тренировочную программу».

Света А. (плавание, кандидат в мастера спорта, 8-й класс): «Тренер для меня не авторитет, потому что ему я никогда не могу сказать, что мне плохо или что дома что-то случилось, он нас слушать не хочет».

В этих высказываниях юных спортсменов отражаются конфликты между спортсменами и тренером именно в сфере эмоционально-личностного общения, которые возникают только тогда, когда со стороны тренера отсутствует личностный подход к воспитанникам. Такой деловой (формальный) подход со стороны тренера в общении с подопечными может быть объяснен только его узкопрофессиональной направленностью, когда тренер в своей деятельности ограничивается одной целью: подготовкой спортсменов высокого класса. При этом формирование адекватных межличностных отношений со спортсменами, создание благоприятного социально-психологического климата в спортивной группе выходит за рамки профессиональных интересов этой категории тренеров, вследствие чего возникают те негативные моменты, которые были отмечены выше: низкий эмоционально-личностный контакт во взаимоотношениях с тренером, неудовлетворенность психологическим климатом в группе со стороны спортсменов.

Таким образом, наши исследования еще раз подтверждают наличие тренеров с разной направленностью в своей деятельности. Существование тренеров с преобладанием делового (формального) подхода к воспитанникам и тренеров, ориентированных на личность юного спортсмена, говорит о различных установках в их деятельности. Профессионализация современного спорта, затронувшая детский спорт, причем с самого раннего возраста, привела к тому, что спортивные результаты становятся основными критериями оценки деятельности как тренера, так и спортсмена. Основная цель спортивной деятельности – достижение максимального спортивного результата – неизбежно приводит к тому, что в деятель-

ности тренера совершенно естественно становится доминирующей установка на высокий спортивный результат, при этом воспитательная функция спорта утрачивает свое значение. Этим и вызвано достаточно большое количество тренеров с узкоспортивной направленностью на максимальный спортивный результат в своей работе.

В то же время установка на спортивный результат в деятельности тренера не всегда оправдана как с социальной, так и с нравственной точки зрения. Многочисленные публикации в спортивной прессе о роли тренера, о важности гуманизации спорта говорят о том, что имеется достаточно большое количество фактов асоциального поведения спортсменов высокого класса, деформации личности спортсмена.

В то же время наши исследования свидетельствуют о наличии в спорте другой категории тренеров, а именно тренеров с педагогической установкой в своей работе, ставящих во главу своей деятельности наряду с задачей достижения высокого спортивного результата задачу воспитания гармоничной личности спортсмена. Это позволяет говорить о наличии двух категорий тренеров: тренеров с узкоспортивной установкой на результат и тренеров с профессионально-педагогической установкой.

Процесс становления личности юного спортсмена, как было выявлено, достаточно противоречив. Формирование личности подростка определяется той микросредой, в которой проходит его жизнедеятельность. При этом педагог как организатор деятельности и руководитель коллектива выступает главным фактором, определяющим и контролирующим процесс социализации и индивидуализации личности подростка.

Особенно эта роль возрастает в юношеском спорте, так как в силу специфики спортивной деятельности тренер имеет значительно большую значимость для юных спортсменов, чем другие взрослые.

Выявление различных установок в деятельности тренеров позволило предположить, что неоднозначность воздействия спорта на личность определяется различными установками в деятельности тренера.

Представляется, что процесс формирования личности юного спортсмена в группах тренеров с преобладающей установкой на узкоспортивный результат и в группах тренеров с профессионально-педагогической установкой будет складываться по-разному.

Для проверки данной гипотезы в течении 3 лет проводилось исследование, позволяющее проследить динамику развития спортивного коллектива и его влияния на формирование личности юного спортсмена в зависимости от доминирующей установки в деятельности тренера.

В контрольные группы вошли 6 спортивных коллективов: 1–3 – группы, возглавляемые тренерами с узкоспортивной направленностью, и 4–6 – группы, занимающиеся под руководством тренеров с профессионально-педагогической направленностью. Выделение тренеров с той или иной установкой проводилось в процессе бесед с данными тренерами, спортсменами, другими тренерами, наблюдений за стилем поведения тренеров на тренировках и соревнованиях, на основании письменных работ спортсменов.

2.2.2. Исследование динамики развития спортивного коллектива в зависимости от установок тренера

Развитие спортивного коллектива тесно связано с динамикой тех отношений, которые складываются между тренером и спортсменами, а также между самими спортсменами в процессе тренировок и соревнований. Ввиду того, что подготовка юных спортсменов ведется на протяжении длительного времени, причем под руководством одного тренера и в одном спортивном коллективе, эти взаимоотношения на протяжении 2–3 лет занятий спортом будут иметь свою динамику.

Согласно нашей гипотезе взаимоотношения, складывающиеся в спортивных коллективах в группах тренеров с различной установкой в деятельности, будут значительно отличаться. Для подтверждения данной гипотезы в контрольных группах было проведено 2 обследования: в начале эксперимента и через 2 года. В исследовании использовались методики «тренер – спортсмен», шкала атмосферы в группе (Ю. Л. Ханина, А. Стамбулова).

На рис. 4–6 отражается динамика взаимоотношений между юными спортсменами и тренером по эмоциональному, гностическому и поведенческому компонентам общения, при этом номерами 1, 2, 3 отмечены группы тренеров с узкоспортивной направленностью, номерами 4, 5, 6 – группы тренеров с профессионально-педагогической направленностью.

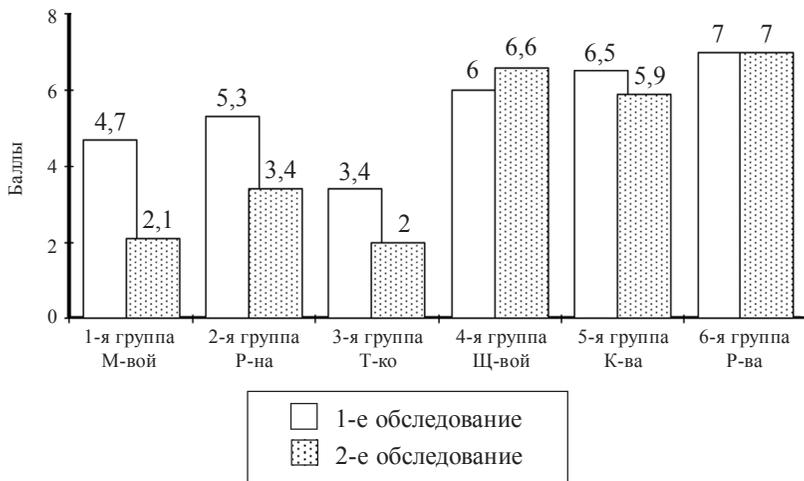


Рис. 4. Динамика развития взаимоотношений в системе «тренер – спортсмен» в зависимости от установок тренера (эмоциональный компонент)

Если сопоставить данные по эмоциональному, гностическому и поведенческому компонентам общения (рис. 4–6), то можно отметить, что в группах тренеров с узкоспортивной направленностью динамика по всем компонентам резко отличается от того, что наблюдается в группах тренеров с профессионально-педагогической направленностью. Если для групп тренеров с профессионально-педагогической направленностью характерны достаточно высокие оценки по всем компонентам общения (от 6 до 8 баллов), которые сохраняются на протяжении всего времени совместной деятельности, то взаимоотношения между тренерами с узкоспортивной направленностью и спортсменами трудно назвать удовлетворитель-

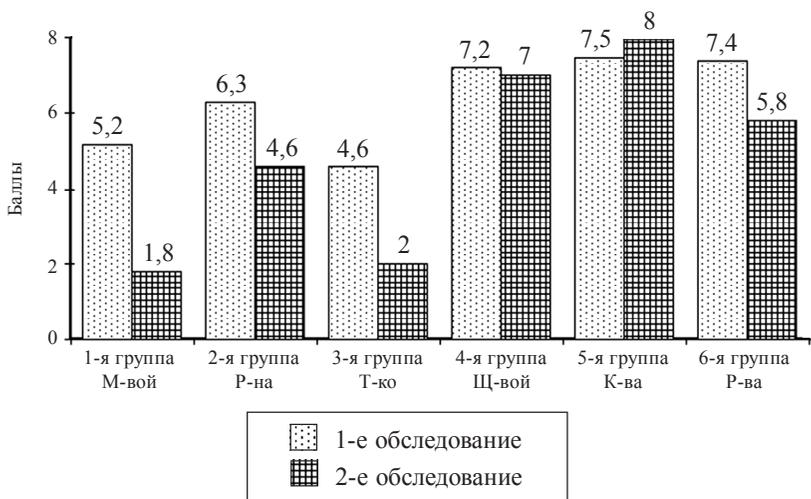


Рис. 5. Динамика развития взаимоотношений в системе «тренер – спортсмен» в зависимости от установок тренера (гностический компонент)

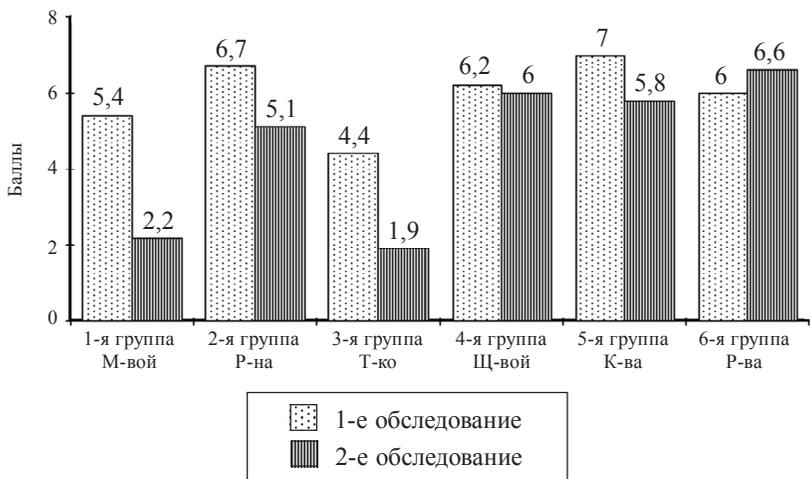


Рис. 6. Динамика развития взаимоотношений в системе «тренер – спортсмен» в зависимости от установок тренера (поведенческий компонент)

ными. Так в их группах мы видим при повторном обследовании снижение оценок по всем показателям.

Как видно из рис. 4, от первого ко второму обследованию разница между показателями по эмоциональному компоненту в группах тренеров с узкоспортивной направленностью достоверно возрастает ($P < 0,01$; $P < 0,05$). Причиной этого может быть только резкое осложнение взаимоотношений между спортсменами и тренерами в группах тренеров с узкоспортивной направленностью. Очевидно, что это результат того, что данная категория тренеров не ориентирована на поддержание эмоционально-личностного контакта с юными спортсменами. О том, какие позиции становятся приоритетными в их работе, мы уточнили в ходе наших бесед.

Так, по мнению тренера высокой квалификации Т-ко: «Тренер обязан только тренировать спортсменов, а не заниматься их воспитанием. Если спортсмен хочет добиться чего-либо в спорте, он пробьет себе дорогу». Эту точку зрения можно признать типичной для тренеров с узкоспортивной направленностью, как и ту, согласно которой все спортсмены априори зачисляются в разряд «лентяев», изнеженных родителями, а поэтому необходимы самые строгие методы наказания и жесткая дисциплина в работе с ними. Данная категория тренеров строит свои взаимоотношения со спортсменами по принципу профессионального спорта, так как они считают, что раз подростки выбрали спортивную деятельность, то должны относиться к тренировкам профессионально и прежде всего выполнять все требования тренера.

Естественно, что следование таким принципам приводит к тому, что личность юного спортсмена уходит из поля зрения тренера, а остается только спортсмен, который должен выполнять определенную тренировочную нагрузку. Поэтому, оценивая свои взаимоотношения с тренером, юные спортсмены говорят как, например, Яна И.: «Тренер М-ва работает по настроению, когда плохое, начинает на нас кричать. У нее есть манера в работе наказывать тем, что не дает играть на тренировке, можешь просидеть на скамейке все время».

А про тренера Т-ко, спортсмены отметили, что он «может накричать, даже стукнуть». Характеризуя отношения с тренером Р-н,

спортсменки сказали: «Он нас изводит, чуть опоздаешь на тренировку начнет унижать, оскорблять». Особенность юношеского спорта заключается в том, что спортсмены в большинстве случаев не могут перейти тренироваться в другую команду, к другому тренеру, поэтому на протяжении 2–3 и более лет они занимаются под руководством одного наставника, даже если отношения с ним резко негативные.

Таким образом, наши исследования подтверждают, что в группах тренеров с установкой на результат складываются неблагоприятные взаимоотношения в системе «тренер – спортсмен» ввиду того, что они ориентированы на чисто профессиональное общение со спортсменами, в то время как сами спортсмены в силу своих возрастных особенностей наиболее чувствительны к эмоционально-личностным контактам с тренером. Отсутствие подобного контакта неизбежно приводит к снижению как деловых (гностический компонент), так и коммуникативных отношений (поведенческий компонент). Это и обнаружилось в ходе исследования, на рис. 5, 6 мы видим, что во втором обследовании в группах 1–3 по гностическому и поведенческому компонентам общения оценки снизились от 1,5 до 3,5 баллов (гностический компонент: $P < 0,01$; $P < 0,05$; поведенческий компонент: $P < 0,01$; $P < 0,05$). Низкие оценки профессиональных качеств тренера в этих группах, как мы убедились в ходе исследования, совершенно не связаны с реальными спортивными достижениями спортсменов, более того, чем выше уровень их мастерства, тем ниже оценки тренера.

Положительные тенденции, характерные для взаимоотношений тренеров с профессионально-педагогической направленностью (группы 4–6), можно объяснить тем, что данная категория тренеров ориентирована на личность юного спортсмена, и, как показали наши беседы, их позиции резко отличаются от первой категории тренеров. Прежде всего, они считают спорт прекрасным средством воспитания. Так, тренер Щ-ва уверена в том, что «раз девушки увлечены спортом, то их жизнь становится более насыщенной и цельной». А тренер К-в указывает на то, что юные спортсмены находятся в коллективе, а значит, проводят много времени с большой

пользой. Тренер Р-в также видит в спорте то средство, которое помогает ребятам стать увереннее, дисциплинирует их, воспитывает характер.

Нами отмечено, что в центре внимания данной категории тренеров наряду со спортивными результатами юных спортсменов стоит и сама личность подростка, что, в свою очередь, и определяет особенности взаимоотношений в системе «тренер – спортсмен». «Я не считаю, – говорит тренер Щ-ва, что криком можно добиться результата. Я стараюсь все объяснять, доводить все до ума спортсмена». Тренер К-в замечает: «Ребята бывают очень грубы во время игры, поэтому приходится пресекать эти нарушения».

Внимание к спортсменам, положительное и заинтересованное отношение к ним со стороны тренера ведут к тому, что и его профессиональные качества оцениваются юными спортсменами достаточно высоко, он становится для них наиболее значимым авторитетом.

Таким образом, наши исследования динамики развития взаимоотношений между тренером и спортсменами показали, что они определяются установками тренера в своей деятельности: при узко-спортивной направленности отношения в системе «тренер – спортсмен» отличаются конфликтностью, низкими эмоционально-личностными контактами, вследствие чего снижается и оценка профессиональных качеств тренера; при профессионально-педагогической направленности, наоборот, наблюдаются положительные тенденции во взаимоотношениях по всем компонентам общения.

А поскольку именно в процессе этих взаимоотношений и происходит нравственное становление личности юного спортсмена, то не менее важным для подтверждения нашей гипотезы являлось изучение взаимоотношений, складывающихся между самими спортсменами в группах тренеров с различными установками. Для этого была использована методика «Атмосфера в группе». На рис. 7–9 отражена динамика развития взаимоотношений в системе «спортсмен – спортсмен» по шкалам «Дружелюбие», «Согласие», «Сотрудничество».

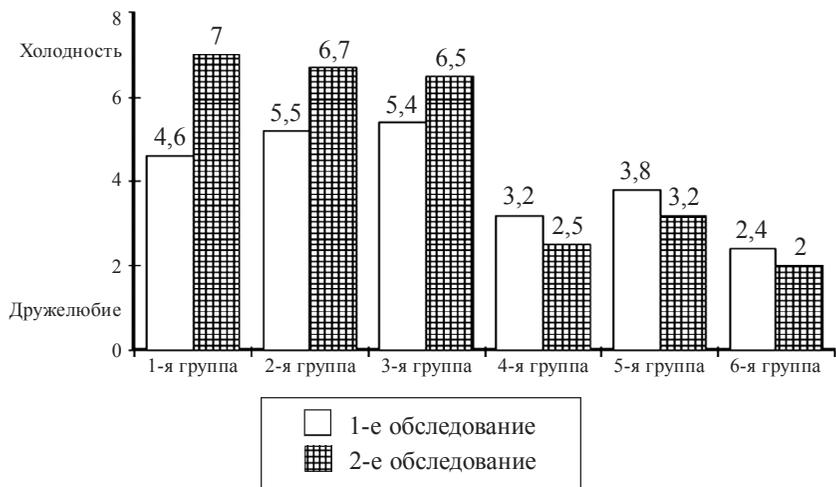


Рис. 7. Динамика взаимоотношений в системе «спортсмен – спортсмен» в группах тренеров с различными установками по показателю «Дружелюбие»

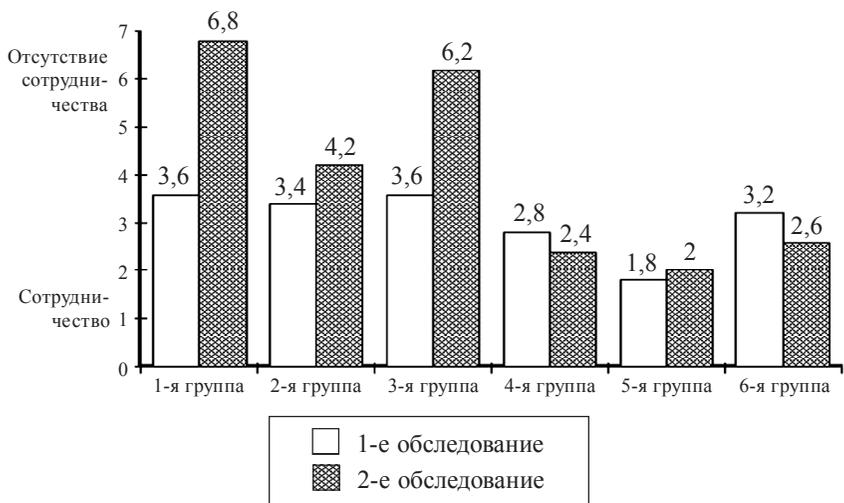


Рис. 8. Динамика взаимоотношений в системе «спортсмен – спортсмен» в группах тренеров с различными установками по показателю «Сотрудничество»

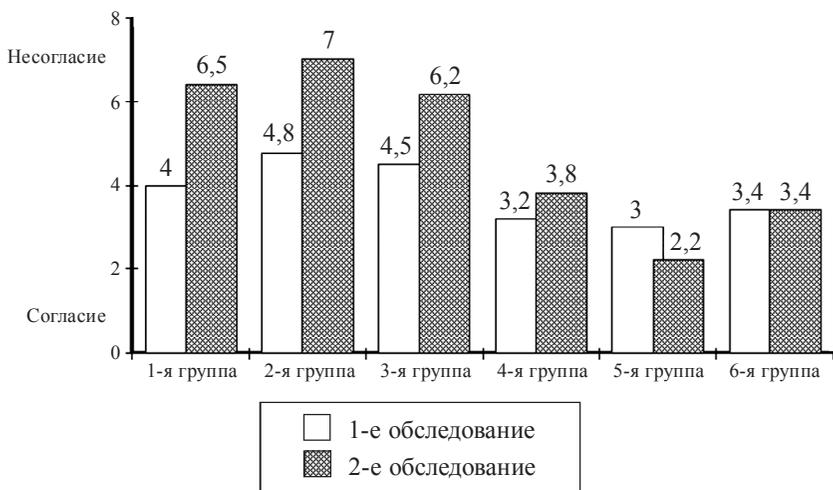


Рис. 9. Динамика взаимоотношений в системе «спортсмен – спортсмен» в группах тренеров с различными установками по показателю «Согласие»

Сопоставление данных 1-го и 2-го обследования, проведенных через 2 года, показало изменение этих взаимоотношений между спортсменами. Как по шкале «Дружелюбие – холодность» (рис. 7), отражающей эмоциональные взаимоотношения между спортсменами, так и по шкале «Сотрудничество – отсутствие сотрудничества» (рис. 8), показывающей деловые отношения, по шкале «Согласие – несогласие» (рис. 9), определяющей совпадение взглядов спортсменов, было выявлено, что в группах тренеров с установкой на результат (1–3) происходит ухудшение этих взаимоотношений. Отмечено достоверное ухудшение взаимоотношений по шкале «Дружелюбие – холодность» в 1-й и 2-й группах, $P < 0,05$, по шкале «Сотрудничество – отсутствие сотрудничества» в 1-й группе, $P < 0,05$, и в 3-й группе, $P < 0,01$, по шкале «Согласие – несогласие» в 1-й и 2-й группах, $P < 0,05$.

Таким образом, можно считать (1–3-я группы), что в процессе занятий спортом в группах тренеров с узкоспортивной направлен-

ностью отношения между спортсменами осложняются конфликтностью, отсутствием сотрудничества, согласия и понимания.

При этом необходимо отметить, что в подростковом возрасте оценки сверстников, взаимоотношения с ними приобретают особую значимость, поэтому они наиболее чувствительны к дружескому расположению товарищей по команде. Как видно из рис. 7, 8, 9 в группах 1–3 при 1-м обследовании оценки по шкалам сотрудничества, согласия вполне благоприятные, хотя несколько ниже по шкале дружелюбия. Но развитие этих положительных взаимоотношений в ходе совместных занятий не наблюдается, наоборот, происходит их осложнение, хотя в процессе спортивной деятельности, особенно в командных видах спорта, как на соревнованиях, так и на тренировках, для успеха очень важны взаимная поддержка, сотрудничество.

В высказываниях спортсменов этих групп типичны ответы, как у Наташи В.: «Мы друг друга в команде уже видеть не можем». Или: «Мы стараемся встречаться только на тренировках, все остальное время проводим в других компаниях» (Аня Е.).

После 3–4 лет совместных занятий юные спортсмены отмечают следующее: «В команде нет никакой взаимоподдержки, каждый за себя» (Толя К.); «Девочки на тренировках специально мешают мне тренироваться, дают неточные подачи, чтобы я бегала по залу, а не играла» (Лена П.); «У нас в команде многие “болеют” звездной болезнью» (Марина Р.).

Главной причиной неадекватных отношений между спортсменами является то, что в группах тренеров с узкоспортивной направленностью между спортсменами в процессе занятий возникают конкурентные взаимоотношения. И этому в какой-то степени способствуют сами тренеры, которые начинают создавать лучшие условия для ведущих спортсменов в ущерб другим. По мнению одного из тренеров: «В группе М-ой существует кастовость, при которой наиболее успешные игроки опекаются, а менее успешные, наоборот, унижаются, наказываются». Отсюда становится ясным, почему у части спортсменов при росте спортивного мастерства формируется зазнайство, почему спортивные успехи приводят к разобщенности спортсменов между собой.

Все сказанное позволяет сделать вывод: в группах тренеров с узкоспортивной направленностью взаимоотношения между спортсменами имеют ярко выраженную тенденцию к нарушениям эмоциональных связей, сотрудничества и взаимоподдержки, согласия и взаимопонимания между спортсменами.

В сравнении с приведенными выше данными взаимоотношения в системе «спортсмен – спортсмен» в группах тренеров с профессионально-педагогической направленностью имеют совершенно отличную динамику.

Из рис. 7 видно, что уже в 1-м обследовании между спортсменами наблюдается благоприятный личностный контакт, это отражается в высоких оценках по шкале «Дружелюбие». Причем этот эмоциональный контакт сохраняется и в дальнейшем, как показал 2-й опрос. В процессе бесед с юными спортсменами этих команд выявлены следующие оценки: «У меня в команде есть очень близкий друг» (Слава Г.); «Нам с девочками всегда вместе весело и интересно» (Оля Р.); «Я очень скучаю по подругам, когда приходится расставаться» (Маша Ч.).

Наши наблюдения показали, что формированию благоприятных взаимоотношений между спортсменами способствуют совместные мероприятия, беседы, проводимые тренером. Немаловажным фактом является и отсутствие выделения более успешных спортсменов. Тренер Щ-ва так говорит об этом : «В моей группе есть менее способные спортсмены, но я их не отчисляю, так как многие из них необходимы команде уже тем, что они являются хорошими товарищами, всегда оказывают поддержку другим». Представляется, что именно такой подход, когда каждый в команде оценивается не только с позиций «перспективности», но и как личность, служит тому, что между спортсменами возникают сотрудничество, взаимоподдержка, которые сохраняются во время тренировок и соревнований. Поэтому оценки по шкале «Сотрудничество» в группах 4–6, по нашим данным, наиболее благоприятные, несмотря на то, что между спортсменами могут возникать и разногласия.

Подводя итог, можно утверждать, что в группах тренеров с профессионально-педагогической направленностью взаимоотношения

в системе «спортсмен – спортсмен» отличаются положительными тенденциями, которые характеризуются дружелюбием, сотрудничеством и взаимоподдержкой.

Проведенное исследование показывает, что в зависимости от установок тренера развитие взаимоотношений в системе «спортсмен – спортсмен» происходит по-разному. В группах тренеров с узкоспортивной направленностью в общении между спортсменами наблюдается снижение эмоционально-дружеских отношений, возрастание конкуренции между собой, отсутствие взаимопонимания и взаимоподдержки. В группах же тренеров с профессионально-педагогической направленностью отмечаются положительные взаимоотношения в системе «спортсмен – спортсмен» в течение всех лет совместной деятельности.

Таким образом, можно утверждать, что развитие спортивного коллектива, определяемое развитием отношений в системах «тренер – спортсмен» и «спортсмен – спортсмен», зависит от установок тренера. Установка на спортивный результат в деятельности тренера выступает главной причиной нарастания конфликтных взаимоотношений в коллективе, сдерживающих его развитие.

Более того, установка в деятельности тренера не может не повлиять на такие характеристики юных спортсменов, как увлеченность избранным видом спорта, чувство удовлетворенности или неудовлетворенности. При этом было бы важно знать также то, как оценивают спортсмены успешность своей деятельности. Для этого использовались данные методики атмосферы в группе по шкалам «Увлеченность», «Успешность», «Удовлетворенность». На рис. 10 представлены результаты по группам 1–3 и 4–6.

Проанализируем полученные результаты (см. рис. 10). В группах тренеров с узкоспортивной направленностью (1–3) как в 1-м, так и во 2-м обследовании достаточно положительно оцениваются успехи в спортивной деятельности, но в то же время наблюдается снижение интереса к занятиям спортом ($P < 0,05$) и, что самое главное, усиливается неудовлетворенность от занятий спортом ($P < 0,05$). Существование такого противоречия можно объяснить тем, что успешность в спорте не выступает основным фактором, опреде-

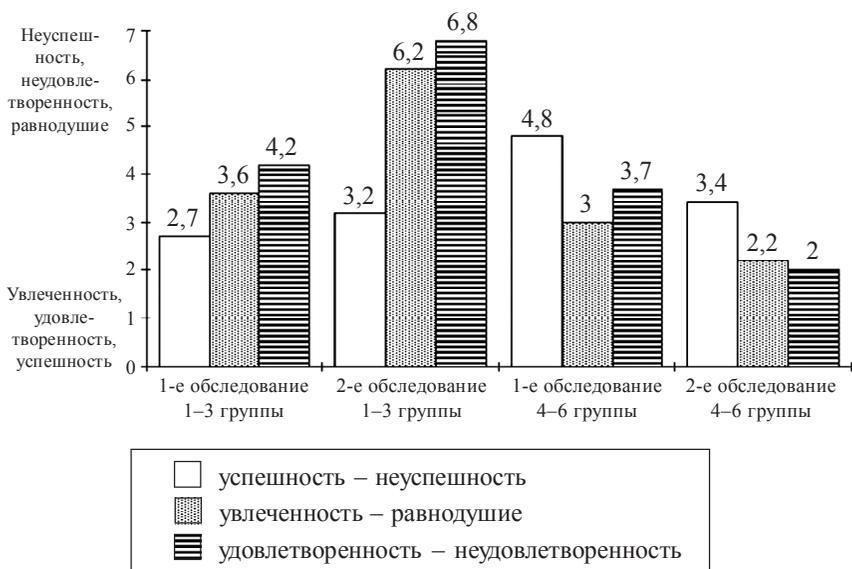


Рис. 10. Данные динамики оценок по шкалам «Увлеченность», «Успешность», «Удовлетворенность» в группах тренеров с различными установками

ляющим удовлетворенность юных спортсменов, как ошибочно считают в кругу тренеров с узкоспортивной направленностью, а скорее всего связана с теми неблагоприятными взаимоотношениями, которые складываются в этих группах. Именно ухудшение взаимоотношений и вызывает резкое снижение удовлетворенности от занятий спортом.

Выявленный факт (снижение интереса к спорту) можно объяснить накапливающейся усталостью спортсменов от напряженных отношений с тренером и конфликтов в команде. Неслучайно для спортсменов типичны такие высказывания: «В команде тренируемся из-за привычки» (Саша Т.); «Интерес к спорту из года в год снижается» (А. Ч.).

Правильность наших выводов подтверждает и тот факт, что в группах тренеров с профессионально-педагогической направленностью (4–6), как видно из рис. 10, отмечены не отрицательные,

а положительные тенденции: при высоком оценивании своих успехов у юных спортсменов сохраняются увлеченность и удовлетворенность в процессе занятий спортом. Это является показателем того, что в этих группах тренеру, благодаря целенаправленной работе, удается сохранять не только оптимальные взаимоотношения в группе, но также поддерживать интерес, увлеченность к занятиям спортом, удовлетворенность от деятельности и общения.

Для спортсменов этих групп характерны такие высказывания: «Спорт помогает в жизни» (Валера Л.); «Без спорта жить не могу» (Тамара К.); «От занятий спортом получаю удовольствие, узнаю все новое и новое» (Лена Е.); «Интерес к спорту растет. Чувствуешь рост спортивных результатов, появляется желание достичь чего-нибудь за свою спортивную жизнь» (Виталий П.).

Полученные результаты дают основание предполагать, что в группах с благоприятной психологической атмосферой спортивная деятельность не будет являться негативным фактором воздействия на личность юного спортсмена, в группах же с неблагоприятной атмосферой возрастает риск действия отрицательного влияния спорта на процесс социализации и индивидуализации личности спортсмена. С целью проверки выдвинутого положения были проведены дальнейшие исследования по изучению становления личности спортсмена в зависимости от установок тренера в контрольных группах.

На рис. 11 представлены данные динамики мотивации юных спортсменов, которая выступает одним из главных показателей уровня развития личности. Выделены группы 1–3, возглавляемые тренерами с узкоспортивной направленностью на результат, и группы 4–6, возглавляемые тренерами с профессионально-педагогической направленностью.

Как видно из рис. 11, при 1-м обследовании у спортсменов в группах 1–3 к ведущим мотивам можно отнести равнозначно и лично-престижные мотивы (37 %), и мотивы совершенствования (28 %), у 18 % опрошенных наблюдается социальная ориентация, а у 17 % – материальная. Результаты 2-го обследования в группах тренеров с узкоспортивной направленностью (1–3) показали, что

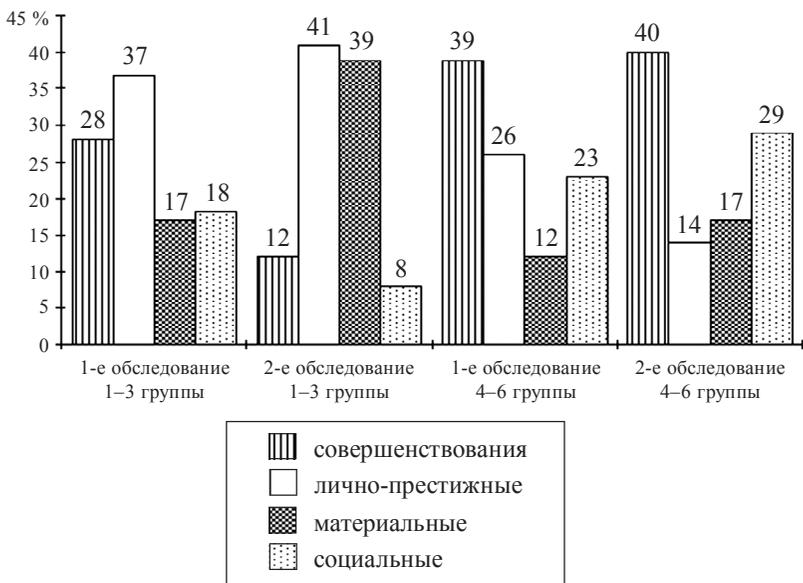


Рис. 11. Динамика мотивов занятий спортом у юных спортсменов в группах тренеров с различными установками

в процессе занятий спортом мотивация значительно изменяется. Доминирующее положение сохраняют лично-престижные мотивы (41 %), а на второе место выходят материальные мотивы (с 17 % до 39 %, $P < 0,01$), при этом мотивы совершенствования и социальные имеют незначительный вес (соответственно 12 % и 8 %).

В группах 4–6, занимающихся под руководством тренеров с профессионально-педагогической направленностью, наблюдается иная тенденция развития мотивов занятий спортом спортсменов. По результатам 1-го обследования видно, что преобладающими мотивами занятий спортом у юных спортсменов являются мотивы интереса и самосовершенствования (39 %), на втором месте социальные и лично-престижные мотивы (23 % и 26 %), материальная ориентация преобладает только в 12 % случаев. Повторное обследование показало, что в группах 4–6 сохраняет свои позиции мотив совершенствования (40 %), повышается мотив социальной

ориентации (29 %), снижается значимость мотива самоутверждения (14 %), а у 17 % преобладающим остается мотив материальной ориентации.

Итак, главное различие динамики мотивации у спортсменов в группах тренеров с различными установками проявилось прежде всего в том, что в группах тренеров с установкой на результат лично-престижные и материальные мотивы стали значительно преобладать над мотивами совершенствования и общения ($P > 0,01$).

Это объясняется тем, что тренеры с установкой на результат подчеркивают значимость спортивных достижений только в случае победы, самоутверждения над соперником, как фактор, приносящий известность и славу, а также материальное вознаграждение. Данная установка со стороны тренера возникает еще и в связи с тем, что сложные взаимоотношения внутри команды между тренером и спортсменом ведут к более формальному отношению к тренировкам со стороны спортсменов. В связи с этим требуются постоянные дополнительные стимулы для повышения активности спортсменов и ими могут быть, как считают тренеры, в первую очередь материальные преимущества «большого спорта».

Юным спортсменам внушается, что спорт открывает большие материальные перспективы (поездки за рубеж, вознаграждения, переход в профессиональный спорт и т. д.). Учитывая тот факт, что другие социальные мотивы не имеют приоритета у данной категории спортсменов, то вполне очевидно, что материальные ориентиры могут быстро занять приоритетное направление в системе мотивов и ведущих ценностей спортсменов.

Представляется, что явное преобладание лично-престижных и материальных мотивов в системе ценностей юных спортсменов резко снижает воспитательные возможности спортивной деятельности, так как спортсмен уже ориентирован не на творческую деятельность, преодоление себя, самосовершенствование, а видит в спорте только возможность получать те или иные блага, при этом сама деятельность отходит на второй план, снижается потребность самореализации в процессе занятий спортом.

В группах тренеров с профессионально-педагогической направленностью доминирующей является ориентация на совершенствование, которая сохраняется на всем протяжении занятий спортом. Это возможно только потому, что данная категория тренеров исходит из постоянного нацеливания спортсменов на преодоление трудностей, самих себя, а перспективы спортивного роста они связывают не столько с материальными перспективами, сколько с возможностями спортивного и личностного совершенствования. Это, в свою очередь, ведет к тому, что спортсмены видят большие возможности в спортивной деятельности для развития своего характера, поглощены интересом к выбранному виду спорта, их привлекает постоянное и разнообразное общение со сверстниками-спортсменами на соревнованиях и тренировочных сборах.

Таким образом, изучение процесса формирования мотивов занятий спортом у юных спортсменов показало, что они опосредованы установками тренера: в группах тренеров с установкой на результат доминирующими мотивами становятся личностно-престижные и материальные, а в группах тренеров с профессионально-педагогической направленностью у спортсменов преобладает ориентация на совершенствование и широкие социальные мотивы.

В связи с тем, что не менее важным показателем развития личности является самооценка юного спортсмена, мы продолжили исследование в плане динамики ее развития. Данные двух срезов самооценок представлены на рис. 12.

Исходя из результатов (см. рис. 12), можно утверждать, что в группах тренеров с преобладающей установкой на результат (1–3) у юных спортсменов преобладают неадекватные самооценки (66 %). В процессе занятий спортом процент юных спортсменов с неадекватной самооценкой увеличивается (с 66 до 74 %), при этом повышается количество спортсменов с заниженной самооценкой с 23 до 36 % ($P < 0,5$) и снижается уровень адекватных самооценок с 34 до 26 %.

В группах тренеров с профессионально-педагогической направленностью (4–6) в процессе занятий спортом у юных спортсменов наблюдается рост адекватных самооценок с 39 до 63 %, $P < 0,01$,

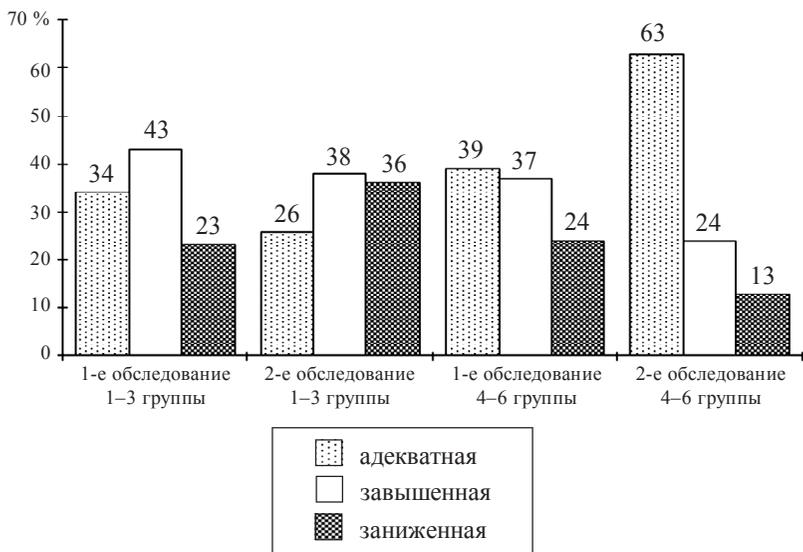


Рис. 12. Самооценка юных спортсменов в группах тренеров с различными установками

соответственно этому снижается количество спортсменов с завышенной самооценкой с 37 % до 24 % и с заниженной самооценкой с 24 % до 13 %, $P < 0,05$.

Из рис. 12 отчетливо видно преобладание неадекватных самооценок у юных спортсменов в группах тренеров с узкоспортивной направленностью. Это является следствием того, что в группах данных тренеров складываются неблагоприятные взаимоотношения, а это, в свою очередь, ведет к разделению спортсменов на «звезд» и «аутсайдеров», «новичков» и «ветеранов». При этом возникает доминирование одних спортсменов над другими, что и определяет либо завышенные, либо заниженные самооценки юных спортсменов.

Бесспорно, что складывающиеся неадекватные самооценки у юных спортсменов определяют не только поведение подростка, но и влияют на его уровень притязаний как в деятельности, так и в самовоспитании. Для юных спортсменов с завышенной самооценкой будет характерна чрезмерная самоуверенность, которая

ведет к необоснованным требованиям как в спорте, так и в общении с окружающими, а это может приводить к нарушениям социальных требований. У юных спортсменов с заниженной самооценкой в поведении будет наблюдаться неуверенность, занижение своих возможностей в спорте и в общении. Неадекватные самооценки, естественно, снижают потенциальное развитие личности. Именно с неадекватными самооценками у спортсменов возрастают конфликтность, агрессивность как защитные механизмы личности.

Дополнительные данные об особенностях становления личности юного спортсмена в группах тренеров с различными установками были получены с помощью 16-факторного опросника (рис. 13).

Данные, полученные в группах тренеров с узкоспортивной направленностью на результат, представлены также на рис. 13.

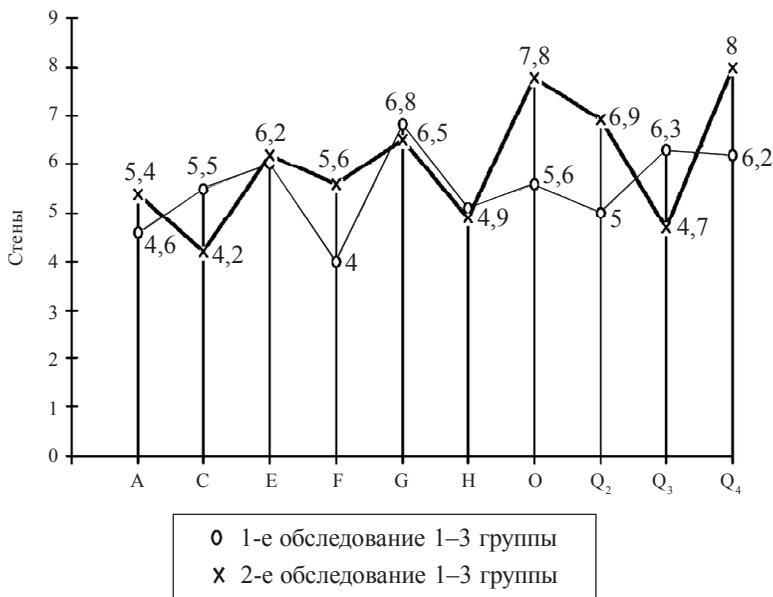


Рис. 13. Динамика группового профиля по 16-факторному опроснику в группах тренеров с узкоспортивной направленностью (1–3)

Приведенные на рис. 13 данные показывают динамику изменений, происходящих в формировании личностных качеств юных спортсменов в процессе занятий спортом. Сравнение профилей 1-го и 2-го обследования показывает, что такие характеристики, как общительность, открытость (А), лидерство (Е), серьезность (F), собранность, обязательность (Н), не подвержены достоверным изменениям и находятся в пределах средних величин. В то же время происходит определенное снижение показателей по характеристике эмоциональной неустойчивости (С) с 5,5 до 4,2, увеличение показателя неуверенности (О) с 5,6 до 7,8, $P < 0,05$ и тревожности (Q_4) с 6,2 до 8,0, $P < 0,05$, при снижении показателей самоконтроля (Q_3) с 6,3 до 4,7.

Таким образом, наши данные подтверждают, что в группах тренеров с установкой на результат у юных спортсменов преобладает неадекватная самооценка, порождающая внутреннюю конфликтность, эмоциональную неустойчивость, неуверенность и высокую тревожность. Этот вывод согласуется и с данными, полученными В. Зобковым и А. Дука. Это свидетельствует о том, что в процессе занятий спортом в группах тренеров с установкой на результат не происходит формирования психологически стабильной личности спортсмена. Отсутствие уверенности в себе, внутренняя конфликтность, беспокойство и тревожность, характерные для юных спортсменов, не только могут привести к различным психологическим срывам, сдерживающим развитие личности, но и снижать успешность выступлений на соревнованиях. Учитывая тот факт, что спорт относится к экстремальным видам деятельности, где психологическая устойчивость наиболее значима, нестабильность в выступлениях на соревнованиях у спортсменов перечеркивает весь вложенный в подготовку труд не только спортсменов, но и тренеров. И, как свидетельствует статистика, большинство юных спортсменов уходят из спорта, так и не реализовав своих возможностей.

Анализ данных, полученных при обследовании юных спортсменов в группах тренеров с профессионально-педагогической направленностью, показал следующее (рис. 14):



Рис. 14. Динамика группового профиля по 16-факторному опроснику в группах тренеров с профессионально-педагогической направленностью

Сравнение профилей 1-го и 2-го обследований (рис. 14) показывает, что у юных спортсменов наблюдается улучшение в развитии таких качеств, как общительность (А) с 5,2 до 7; эмоциональная устойчивость (С) с 6,1 до 7,7, $P < 0,05$; лидерство (F) с 6,2 до 7,9, $P < 0,05$; собранность (H) с 5,5 до 8,2, $P < 0,01$; самоконтроль (Q₃) с 6,2 до 8,5, $P < 0,01$; при некотором увеличении показателя уверенности (O) с 5,5 до 5,5 (улучшение на 0,5) и снижении тревожности (Q₄) с 5,7 до 4,9.

Естественно, что данную тенденцию можно назвать положительной, так как она будет способствовать формированию уверенной, стабильной личности, способной преодолевать не только физические, но и психологические нагрузки.

Для более наглядной картины тех психологических различий, которые наблюдаются у юных спортсменов в группах тренеров с различной установкой, мы сопоставили средние данные 1-го и 2-го обследования в этих группах (рис. 13, 14).

Как видно из рис. 15, наиболее явные различия у спортсменов в группах тренеров с профессионально-педагогической направленностью (4–6-я) и в группах тренеров с установкой на результат наблюдались по таким характеристикам, как эмоциональная устойчивость (С) 7,7 и 4,2, собранность (Н) 8,2 и 4,9, неуверенность (О) 4,9 и 7,8, самоконтроль (Q_3) 8,5 и 4,7, $P < 0,05$ и тревожность (Q_4) 4,9 и 8, $P < 0,05$.



Рис. 15. Сравнительные данные по групповым профилям 16-факторного личностного опросника Кеттелла

В то же время анализ данных показателей первых обследований в группах тренеров с узкоспортивной направленностью и группах тренеров с профессионально-педагогической направленностью не показывает таких различий (рис. 16).

Сравнение показателей этих обследований позволяет считать, что достоверные различия, полученные после 2-го обследования, вызваны прежде всего теми взаимоотношениями, которые созда-

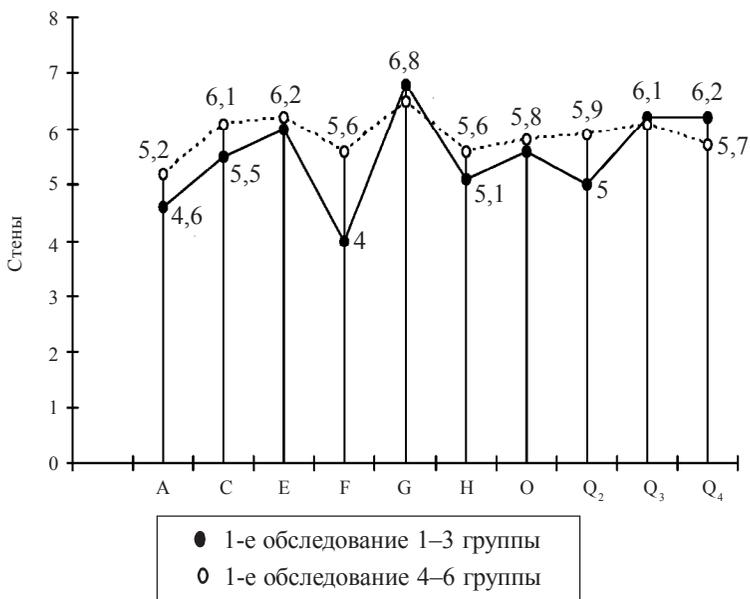


Рис. 16. Сравнительные данные по групповым профилям 16-факторного личностного опросника Кеттелла

вались и действовали в данных группах между первым и вторым обследованием, а не изначальными различиями данных показателей в группах тренеров с различными установками.

Подведем общий итог исследования влияния спортивной деятельности на личность юного спортсмена в зависимости от установок тренера.

Полученные нами данные наглядно свидетельствуют о том, что влияние спортивной деятельности на личность юного спортсмена опосредовано установками тренера.

В группах тренеров с узкоспортивной направленностью у юных спортсменов отмечаются следующие негативные тенденции: преобладание личностно-престижных и материальных мотивов занятий спортом над мотивами совершенствования и общения; высокий процент спортсменов с неадекватной самооценкой (74 %), что приводит к формированию у них эмоциональной неустойчи-

ности, отсутствию уверенности в себе, создает высокую тревожность. Отмеченные факты свидетельствуют, что в группах тренеров с установкой на результат не происходит формирования стабильной, гармоничной личности, а специфика спортивной деятельности только усиливает негативные тенденции личности, которые возникают в ходе ее становления.

В группах же тренеров с профессионально-педагогической направленностью у юных спортсменов наблюдаются более положительные личностные изменения: в ходе занятий спортом у них значительно возрастает доля мотива совершенствования и социальной ориентации; складываются адекватные самооценки, наблюдается развитие таких качеств, как общительность, устойчивость, лидерство, собранность, высокий самоконтроль, что позволяет говорить о возникновении благоприятных условий для формирования стабильной и гармоничной личности юного спортсмена.

Контрольные вопросы

1. Кто и что в наибольшей степени влияет на формирование личности юного спортсмена?
2. Какова роль тренера в формировании личности юного спортсмена?
3. Какие установки могут быть у тренеров в юношеском спорте?
4. Как влияет «установка на результат» на личность юного спортсмена?
5. Какие отношения складываются у юных спортсменов в коллективе, которым руководит тренер с установкой только на спортивный результат?
6. Опишите особенности мотивации у юных спортсменов.
7. Дайте определение психологическому климату в спортивной группе.
8. По каким трем психологическим компонентам оценивают спортсмены тренера?
9. От каких факторов в основном зависит формирование позитивного или негативного психологического климата в спортивной группе?
10. Как влияет установка тренера только на спортивный результат на оценку профессиональных качеств, поведения и эмоционального отношения к тренеру?
11. Какие мотивы занятием спортом преобладают у юных спортсменов в группах тренеров с установкой только на спортивный результат и в группах тренеров с профессионально-педагогической установкой?

Глава 3

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ

3.1. Проблема подготовки спортивного резерва и подходы к ее решению

Подготовка спортивного резерва рассматривается сегодня как самостоятельное направление исследований в спортивной науке.

Это связано с критическим переосмыслением состояния развития российского спорта в последние десятилетия, которое привело к пониманию важной роли детско-юношеского спорта в системе подготовки спортсменов высшего мастерства.

Снижение уровня достижений российских спортсменов на международной арене в ряде олимпийских видов спорта во многом связано со снижением качества подготовки резерва¹, поэтому именно от состояния развития детско-юношеского спорта будет напрямую зависеть пополнение состава сборных команд страны.

Сегодня только высокий организационный и методический уровень спортивной работы с детьми, подростками, юношами и девушками способен обеспечить успех той или иной страны на международной спортивной арене, так как именно в детском и юношеском возрасте закладывается фундамент высоких и стабильных спортивных достижений.

Важным, на наш взгляд, является социологический опрос участников форума «Молодежь – наука – олимпизм», который провел В. И. Столяров с целью выяснить мнение ведущих специалистов России и других государств в области спортивной науки и практики

¹ См.: *Попов Ю. А.* Проблемы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации // Вестн. спорт. науки. 2010. № 1. С. 15–18.

по ряду актуальных проблем, связанных с детско-юношеским спортом и олимпийским движением².

При оценке респондентами ситуации в современном детско-юношеском спорте большинство – 74 чел. (63 %) в целом позитивно оценили эту ситуацию. Но из них почти половина – 31 чел. – оценила ее как «скорее позитивную, чем негативную», а не просто как «позитивную». Кроме того, 36 чел. (31 %) дали негативную оценку ситуации, сложившейся в детско-юношеском спорте (5 оценили ее как негативную, а 31 – как «скорее негативную, чем позитивную»), 7 чел. (6 %) затруднились с ответом.

Негативная оценка особенно преобладает у респондентов из России: 30 человек (из 66) именно таким образом оценили современную ситуацию в детско-юношеском спорте. Наиболее острыми, с их точки зрения, являются вопросы, связанные с гуманистической ценностью спорта (особенно спорта высших достижений) относительно детей и подростков и путей повышения его духовно-нравственной ценности: когда (с какого возраста) следует вовлекать детей в спортивные соревнования и тренировки; проблема раннего участия детей в спорте высших достижений; проблема гуманизации детско-юношеского спорта; каким должен быть детско-юношеский спорт, как должны строиться тренировки с юными спортсменами, какой должна быть модель организации детско-юношеских соревнований, психологическое обеспечение подготовки юных спортсменов и т. д. Эти проблемы выдвинули на передний план 90 чел. (77 %).

Вместе с тем опрос показал, что значительная часть ученых и специалистов в области спорта не осознает значимости этих проблем либо не считает их особенно важными в настоящее время.

Также острыми и актуальными считают респонденты и другие проблемы, например, проблемы приобщения детей к миру спорта, вовлечения их в активные занятия спортом важны для 76 чел. (65 %); проблемы укрепления материально-технической базы детско-

² См.: *Столяров В. И.* Детско-юношеский спорт и современное олимпийское движение: (По результатам социологического опроса участников международного форума) // Сб. тр. ученых РГАФК. М., 2000. С. 125–130.

юношеского спорта считают важными 52 чел. (44 %); проблемы подготовки кадров для детско-юношеского спорта – 34 чел. (29 %); проблемы создания системы международных детско-юношеских соревнований – 21 чел. (18 %). Некоторые респонденты подчеркнули важность проблем психологического обеспечения подготовки юных спортсменов, организационного выделения этой разновидности спорта, разработки новой концепции школьного спорта и т. д.³

В. Б. Кашуба, как и В. Г. Бауэр⁴, обращают внимание на такую актуальную сегодня для спорта проблему, как выдвижение на первый план тренировочных программ, выполнение которых часто превышает адаптационные возможности организма человека. Эта проблема в настоящее время приобретает особую остроту на начальных этапах многолетней подготовки детей и подростков, когда резервы их организма интенсивно расходуются на естественный рост и развитие, а также на энергетическое и пластическое обеспечение задаваемых нагрузок. Положение дела усугубляется ранней специализацией в спорте, интенсификацией тренировок и их негативным влиянием на организм человека. Возникает противоречие между возрастающими требованиями к подготовленности юных спортсменов, диктуемыми необходимостью постоянного повышения результатов, и ограниченными функциональными возможностями их растущего организма⁵.

Высокие физические и психоэмоциональные нагрузки, в свою очередь, на фоне процессов роста и формирования органов и систем предъявляют повышенные требования к организму юных

³ См.: *Столяров В. И.* Детско-юношеский спорт и современное олимпийское движение.

⁴ *Бауэр В. Г.* Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России // Теория и практика физ. культуры. 2001. № 1. С. 50–56.

⁵ *Кашуба В. А.* Современные подходы к формированию здоровьесберегающей направленности спортивной подготовки юных спортсменов = Modern approaches to formation health-saving technologies in the sports training of young athletes // Физическое воспитание студентов. 2012. № 2. С. 34–37.

спортсменов и при определенных обстоятельствах могут привести к возникновению ряда нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья⁶.

Приведенные Ю. В. Орловской⁷ фактические данные свидетельствуют о том, что более 70 % юных спортсменов к 16–17 годам имеют различные нарушения в состоянии здоровья, часть которых является основной причиной преждевременного прекращения занятий спортом⁸.

В связи с этим, согласно В. Н. Платонову, ранняя спортивная специализация и сопутствующие ей напряженная тренировка и активная соревновательная деятельность являются крайне опасными, нарушающими объективные закономерности многолетнего совершенствования, преждевременно изнашивающая юного спортсмена и лишаящая его возможности достичь действительно высоких результатов в оптимальной для конкретного вида спорта возрастной зоне⁹.

В то же время следует признать, что подходы к проблеме ранней профессионализации остаются дискуссионными.

Специалистами в области спорта констатируется наличие достаточно острых проблем детско-юношеского спорта, требующих своего решения, необходимость проведения научных исследований с целью разработки рекомендаций для практики для ее совершенствования.

⁶ *Кашуба В. А., Паненко Н. Н.* К вопросу профилактики нарушения опорно-рессорной функции стопы у юных спортсменов // Стратегия развития спорта для всех и законодательных основ физической культуры и спорта в странах СНГ : материалы Междунар. науч. конгресса. Кишинев, 2008. С. 479–481.

⁷ См.: *Орловская Ю. В.* Теоретико-методологическое обоснование профилактически-реабилитационного направления в системе подготовки спортивного резерва (на примере специализации баскетбол) : автореф. дис ... д-ра пед. наук. Малаховка, 2000.

⁸ См.: *Кашуба В. А.* Современные подходы к формированию здоровьесберегающей направленности спортивной подготовки юных спортсменов.

⁹ См.: *Платонов В. Н.* Система олимпийской подготовки и направления совершенствования подготовки спортсменов к играм олимпиады 2008 г. в Пекине // Наука в олимпийском спорте. 2005. Спецвыпуск. С. 107–108.

На нерешенность именно психолого-педагогических аспектов подготовки юных спортсменов указывают также ведущие отечественные специалисты в области спорта.

Поэтому недостаточная разработанность прежде всего психолого-педагогических аспектов подготовки спортивного резерва ведет, согласно статистике, к большому отсеву юных спортсменов уже на начальном этапе подготовки.

Молодые спортсмены больше подвержены психологическому руководству, в отличие от взрослых спортсменов, что экспериментально подтвердил Г. Д. Бабушкин. В соответствии с его точкой зрения психологическая работа со взрослыми спортсменами часто оказывается неэффективной ввиду прочно сформировавшихся у них психологических стереотипов. Он также отмечает, что психологическая работа с юными спортсменами должна быть целенаправленной и включать в себя формирование у них устойчивого интереса к занятиям в выбранном виде спорта; укреплять процессуальную мотивацию спортивной деятельности; выявлять у занимающихся способности к конкретному виду спортивной деятельности; изучать индивидуальный уровень развития ведущих для конкретного вида спорта психических функций; развивать и совершенствовать необходимые психические функции и качества, а также способности к управлению своими движениями и психическим состоянием¹⁰.

Остановимся на наиболее значимых аспектах психологической работы с юными спортсменами, которые могут и должны быть в центре внимания тренера:

1. Учет психологических трудностей спортсменов, связанных с началом спортивной карьеры.
2. Помощь спортсменам в преодолении соревновательного стресса.
3. Рекомендации по повышению мотивации к занятиям спортом.
4. Создание условий для развития значимых личностных характеристик.

¹⁰ *Бабушкин Г. Д.* Проблема психологического обеспечения спортивной деятельности в юношеском спорте // Спортивный психолог. 2003. Спецвыпуск. С. 16–19.

3.2. Учет психологических трудностей юных спортсменов, связанных с началом спортивной карьеры

Согласно исследованиям Н. Б. Стамбуловой спортивная карьера спортсмена проходит в несколько этапов, каждый из них сопряжен с кризисными периодами. Так, юные спортсмены испытывают на себе кризис начала спортивной карьеры. Обычно он связан с поступлением в спортивную школу или началом занятий в группе специализации у профессионального тренера. В видах спорта с ранней специализацией это происходит в пределах младшего школьного возраста, в остальных – в начале подросткового. Суть данного кризиса составляет адаптация к требованиям вида спорта, конкретного тренера, к новому режиму тренировок и жизни в целом. Поэтому, чтобы выйти из этого кризиса, юный спортсмен должен преодолеть многие трудности, разрешить ряд противоречий и проблем. Одна из таких проблем – первое соревнование.

По данным опроса, около половины юных спортсменов боятся первых соревнований (девочки чаще, чем мальчики). Разочарованы «первым выступлением» 42 % мальчиков и 14 % девочек.

Вот как описывает свои первые соревнования студентка, мастер спорта по фехтованию: «Моим первым самым большим разочарованием в спорте были первые соревнования. На тренировках я выигрывала у всех, тренер уделял мне много внимания, часто хвалил меня. Чего я могла ожидать от первых соревнований? Конечно, победы и не меньше. На деле я оказалась предпоследней. Это был настоящий шок для меня. Помню, как я сидела на скамейке с мамой и тренером и размазывала слезы фехтовальной перчаткой. Тренер утешал меня и говорил что-то об опыте и уверенности. На следующих соревнованиях я была уже второй»¹¹.

Представляется, что тренеру необходимо знать об этих трудностях и учитывать их в своей работе, чтобы избежать пока еще типичного поведения тренера, описанного в следующей статье:

¹¹ *Стамбулова Н. Б.* Психология спортивной карьеры : учеб. пособие. СПб., 1999. С. 135.

«Нередко встречается тренер по большому теннису, который через 2–3 месяца долбежки у стенки и «на корзине», как только ученик научился 3–4 раза перебивать через сетку, командует – в бой! Выигрывай! При этом смотри на мяч, сгибай ноги, не опаздывай с замахом и т. п., причем все это одновременно. Я частенько наблюдал такие тренерские комментарии, причем на протяжении одного матча: ученик бьет – выигрывает, – молодец, бьет – проигрывает, – балбес, качает – выигрывает, – молодец, качает – проигрывает – трус и т. д. А потом родителям: ваше, мол, чадо к теннису неспособно»¹².

Аналізу трудностей спортсменов на этапе начальной спортивной специализации у юных гимнастов было посвящено исследование Е. Е. Хвацкой (табл. 2)¹³.

Классификация трудностей начала спортивной карьеры, предложенная ею, является конкретной моделью, на которую может ориентироваться тренер.

Т а б л и ц а 2

**Классификация трудностей спортсменов
на этапе начальной спортивной специализации**

Основания	Трудности начала спортивной карьеры
1. Сферы спортивной деятельности	Трудности в тренировочной деятельности («обман ожиданий», непонимание объяснений тренера); трудности в соревновательной деятельности (боязнь поражения, незнание правил соревнований, боязнь публичного выступления и т. п.)
2. Система отношений	Трудности, связанные с отношением: к тренировкам (боязнь выполнять на оценку и т. д.); к соревнованиям (боязнь не подтвердить ожидания, безразличие, нежелание выступать и др.); к тренеру (боязнь тренера и т. д.); к спортивной группе (коммуникативные трудности, чувство неуверенности и др.)

¹² *Пыжьянова А.* Томск, СТЦ «Диагноз – свободен!». 2010. Сент.

¹³ См.: *Хвацкая Е. Е.* Психологическая помощь юным спортсменам на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1997.

Основания	Трудности начала спортивной карьеры
3. Особенности мотивации	Трудности, обусловленные недостатком или отсутствием мотивации (безразличие, пассивность и др.); противоречивостью мотивации (желание тренироваться и нежелание участвовать в соревнованиях и др.); «чрезмерной» мотивацией (неприемлемость поражения, форсирование нагрузок)
4. Сочетание спорта и других видов деятельности	Трудности, обусловленные сочетанием спорта и учебы (снижение успеваемости, новый режим дня и др.); спорта и других увлечений
5. Специфика вида спорта	Например, в плавании – монотонность, в гимнастике – боязнь снаряда, необходимость регулирования веса
6. Отношение родителей к занятиям спортом	Трудности, обусловленные: негативным отношением родителей к занятиям спортом (чувство вины, снижение мотивации и др.); компенсирующим отношением родителей к занятиям спортом
7. Соотношение с возрастными кризисами	Трудности, обусловленные соотношением кризиса 6–7 лет (адаптация в школе) с кризисом начала спортивной карьеры (режим дня, повышение общей нагрузки и др.); совпадением подросткового кризиса с кризисом начала спортивной карьеры («обман ожиданий», «чрезмерная» мотивация и др.)

3.3. Помощь спортсменам в преодолении соревновательного стресса

Выявив молодых спортсменов, подвергающихся стрессу, или таких, которые могут ему подвергнуться, необходимо им помочь научиться справляться со стрессом.

Наставники молодых спортсменов должны приложить максимум усилий, чтобы повысить уверенность детей в своих силах, создавая положительную среду, а также развивая положительное, конструк-

тивное отношение к ошибкам. Величину стресса можно снизить за счет снижения социальной оценки и значимости достижения победы. Можно также использовать методы снижения уровня тревожности, которые применяют взрослые спортсмены (прогрессивная релаксация мышц, контроль дыхания, аутотренинг, биообратная связь и т. п.). Например, Терри Орлик (1992), воспользовавшись методом прогрессивной мышечной релаксации, разработал для детей упражнение «превращение пальцев ног в спагетти». Орлик и Мак-Кэффри (1991) разработали следующие рекомендации по регуляции уровня возбуждения и снятию стресса у детей:

- используйте конкретный и естественный метод (например, маленький «ящик стресса», в который дети могут «положить» все свои тревоги);
- используйте простые методы (например, представьте переключение телеканалов как способ изменения собственного поля внимания);
- при выполнении одного и того же упражнения используйте различные подходы;
- обеспечьте индивидуальный подход к интересам детей;
- всегда оставайтесь оптимистом и сохраняйте положительное отношение к себе;
- используйте модели ролей (например, скажите детям, что Майкл Джордан использует метод положительной внутренней речи).

Общие указания типа «расслабься» или «ты можешь это сделать» для снятия стресса малоэффективны. Опрос спортсменов и тренеров показал, что кроме недостаточной физической и технической подготовленности этому может помешать чувство неуверенности, вызванное неудачной жеребьевкой, неумение сосредоточиться, невнимательность, шум в зале, крики зрителей, необъективное судейство. К неудачам могут привести психическая неустойчивость, неприспособленность к экстремальным условиям, неумение преодолеть препятствия, с которыми спортсмены могут встретиться при подготовке к соревнованиям и в процессе их.

Внезапными могут быть такие помехи, как плохое состояние, боязнь получить травму, длительное совещание судей по поводу оценок, кажущееся пристрастие судей, бурная реакция зрителей и т. п. Именно к таким моментам спортсмен должен быть психологически подготовлен¹⁴.

3.4. Методы и средства формирования оптимального мотивационного климата в детской команде

Для формирования оптимального мотивационного климата в детской команде используются различные коллективные мероприятия: походы, выезды в спортивные лагеря, выходные походы, спортивные праздники, соревнования между группами и т. д. Но следует учитывать и другие факторы, влияющие на формирование мотивационного климата. Согласно работам Джоан Дуды и ее коллег мотивация спортивной деятельности существенно зависит от таких личностных различий, как ориентация на задачу или эго-ориентация. Когда человек ориентирован на задачу, и это экспериментально подтверждено, личные достижения он связывает с совершенствованием или стремлением соответствовать уровню требований, которые вызывают у него чувство успеха. При эго-ориентации только победа и демонстрация супервозможностей воспринимаются человеком как основа успеха.

Дети до 9–10 лет ориентированы только на задачу, так как они недостаточно зрелы когнитивно, т. е. когда дети этого возраста оценивают свои возможности, они не используют социальное сравнение и мотивационный критерий.

Исследования показали, что тренер может в процессе постановки цели или усилить ориентацию на задачу, либо создать эго-вовлеченную установку. Первая достигается настроением на усилия,

¹⁴ См.: Уэйлберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев, 2001. С. 290.

на усердную работу и конкретные личные достижения, на разбор ошибок, которые являются частью учебного процесса и на то, чтобы каждому игроку дать почувствовать, что он играет важную роль в коллективе (команде). Вторая возникает в процессе сосредоточения внимания на том, что надо превзойти своих друзей по команде, невозможностью совершить ошибку и представлением, что только «звезды» вознаграждаются.

3.5. Рекомендации тренеру по повышению мотивации к занятиям у юных спортсменов¹⁵

1. Обращайте внимание на правильное выполнение деталей задания и не скупитесь на похвалу и поощрения. Чаще хвалите молодых спортсменов. Используйте такие подбадривания и поощрения, как похлопывание по спине и дружеская улыбка.

2. Хвалите детей искренне. Неискренняя похвала и поощрение неэффективны. Если вы говорите, что молодой спортсмен сделал все правильно, когда он сам знает, что это не так, это «говорит» ему о том, что вы просто хотите его успокоить. Неискренность уничтожает доверие к тренеру. Признавайте неудачное выступление своего подопечного (например, обнимите его и скажите: «Да, это действительно трудная ситуация»), вместе с тем подбадривайте его («В следующий раз у тебя все получится»).

3. Выработывайте реальные экспектации (экспектации – это оценка способностей ребенка и ожидание от него конкретных спортивных достижений). Реальные экспектации, соответствующие возрасту ребенка и уровню его способностей, позволяют тренеру обеспечить искреннее подбадривание. Нельзя ожидать от 11-летнего спортсмена того, что можно ожидать от 16-летнего.

4. Поощряйте усилия в такой же степени, что и результат. Легко демонстрировать положительное отношение, когда все идет хорошо. К сожалению, команды не всегда выигрывают, и не всегда

¹⁵ Weiss M. R. Psychological skill development in children and adolescents // The Sport Psychologist, 1991. № 5. P. 335–354.

демонстрируют хорошую игру. Однако если молодой спортсмен полностью выложился, чего еще можно от него требовать?

5. Обращайте внимание на усвоение и отработку умений и навыков. Молодые спортсмены должны видеть улучшение своих физических качеств. Используйте разнообразные виды физической активности и разнообразные упражнения. Ваши инструкции должны быть простыми и лаконичными. Широко используйте демонстрацию выполнения различных элементов под разными углами. Обеспечивайте максимальное использование тренировочных средств.

6. Видоизменяйте виды деятельности. Главная цель состоит в том, чтобы дети испытывали успех. Изменяйте размеры игрового поля, опускайте баскетбольное кольцо. Приводите физическую активность в соответствии с потребностями ребенка, а не наоборот.

7. Видоизменяйте правила, чтобы максимально повысить активность и участие всех спортсменов. Правила можно видоизменять, чтобы обеспечить достижение успеха и повышение мотивации. Например, в баскетболе можно проводить матчи, фиксируя только очевидные нарушения правил до тех пор, пока молодые спортсмены не достигнут определенного уровня мастерства. Можно менять амплуа игроков.

8. Поощряйте правильное выполнение действий, а не просто результат. Типичная ошибка тренеров молодых спортсменов состоит в том, что они поощряют результат выполнения действия, даже если само действие было выполнено неправильно. Очень важно поощрять и стимулировать правильные технические действия независимо от результата.

9. Исправляя ошибки, используйте положительный подход «бутерброда». Как можно чаще хвалите молодых спортсменов, изучающих новый элемент и, естественно, совершающих множество ошибок. Когда ребенок совершает ошибку, отметьте то, что он делал правильно («Хорошая попытка, ты все-таки выполнил этот прыжок»). Это поможет снизить степень разочарованности молодого спортсмена. Затем откорректируйте действия ребенка (например: «Сгруппируйся чуть раньше при выполнении прыжка в воду»). И завершите все это подбадривающим замечанием: «Это трудный прыжок, но ты сумеешь его правильно выполнить».

10. Обеспечьте окружающие условия, которые бы снижали страх перед изучением новых элементов. Ошибки – естественная составная часть процесса усвоения, которую известный футбольный тренер Джон Вуден назвал «кирпичами успеха».

11. Вдохновляйте детей в гимнастическом зале, плавательном бассейне, на игровой площадке. Они хорошо реагируют на положительную, стимулирующую атмосферу.

3.6. Формирование личностной готовности к спортивной деятельности у юных спортсменов

3.6.1. Понятие личностной готовности к спортивной деятельности

Под личностной готовностью к спортивной деятельности понимается комплекс личностных качеств юных футболистов, которые будут способствовать росту их спортивных достижений, формированию направленности на развитие своих способностей в избранном виде спорта¹⁶.

Перечислим критерии личностной готовности юных спортсменов к спортивной деятельности:

- осознание задач и требований спортивной деятельности;
- мотивация к занятиям;
- самооценка;
- личностные качества;
- коммуникативные качества.

Выделены три уровня личностной готовности к спортивной деятельности у юных спортсменов (табл. 3):

- недостаточный;
- достаточный (допустимый);
- оптимальный.

¹⁶ *Роголева Л. Н., Звездин А. С.* Подходы к проблеме формирования личностной готовности к спортивной деятельности у юных футболистов 8–10 лет // Спорт. психолог. 2014. № 1 (32). С. 29–33.

Уровни личностной готовности юных спортсменов 8–10 лет

Критерии	Уровни		
	Недостаточный	Достаточный (допустимый)	Оптимальный
Осознание задач и требований спортивной деятельности	Непонимание задач и невыполнение требований	Непонимание задач, но готовность к выполнению требований	Полное понимание задач и готовность к выполнению требований
Мотивация к занятиям	Низкая мотивация к занятиям	Положительная мотивация к занятиям	Внутренняя мотивация к занятиям
Самооценка	Завышенная и недифференцированная, а также низкая самооценка	Высокая самооценка	Адекватная самооценка
Личностные качества	Низкий самоконтроль, нерациональная склонность к риску, замкнутость	Низкий самоконтроль, стандартность действий, общительность	Высокий самоконтроль, рациональная склонность к риску, общительность
Коммуникативные умения	Отсутствие положительных взаимоотношений в коллективе (изолированные), низкий индекс эмоционального благополучия, безразличное и плохое субъективное отношение к тренеру	Наличие положительных взаимоотношений (предпочитаемых), средний индекс эмоционального благополучия, спокойное субъективное отношение к тренеру	Наличие положительных взаимоотношений (лидеры), высокий индекс эмоционального благополучия, очень хорошее субъективное отношение к тренеру

3.6.2. Деятельность тренера по формированию личностной готовности к спортивной деятельности у юных футболистов 8–10 лет

В качестве системообразующих компонентов работы тренера по формированию личностной готовности было выделено два ведущих направления работы с юными футболистами: включение их в коллектив и спортивную деятельность.

Эти направления тесно связаны со спецификой футбола как вида спорта, который является коллективной деятельностью с одной стороны, а с другой предполагает индивидуальное мастерство каждого игрока.

Психолого-педагогическую работу по включению юных футболистов в спортивный коллектив в экспериментальных группах предполагается осуществить через создание благоприятного социально-психологического климата; атмосферы сотрудничества, взаимоуважения, взаимоподдержки; формирование коллективной ответственности.

Теоретическим обоснованием для этого направления стали работы И. А. Зимней, А. К. Марковой, Г. А. Цукерман и др., указывающие на необходимость проведения специальной воспитательной работы в ходе организации совместной деятельности учащихся.

В ходе проводимой тренером психолого-педагогической работы в течение года в условиях тренировочного процесса и в условиях летнего лагеря использовались следующие формы работ:

- выбор названия команды, девиза, эмблемы, капитана команды (путем голосования);
- назначение на каждую тренировку помощником тренера одного из юных футболистов с последующей оценкой его деятельности коллективом (проведение разминки, помощь товарищам в процессе занятия и т. д.);
- организация уголка юного футболиста, в котором бы имелись сведения о лучшем футболисте месяца, названии команды, ее девизе, песне, расписании и т. д.);
- разработка ритуала команды (перед тренировкой приветствие друг друга с помощью объятий и пожелания удачной тренировки,

перед игрой ребята встают в кружок, взявшись за плечи друг друга и коллективно проговаривают девиз команды: «Один за всех и все за одного»);

- разработка традиций, участие в различных спортивных и культурно-массовых мероприятиях.

Психолого-педагогическая работа с юными футболистами по включению в учебно-тренировочную и соревновательную деятельность осуществлялась путем разработки наиболее эффективных видов и форм работы с юными спортсменами. Это позволяло повысить мотивацию к учебно-тренировочным занятиям; сформировать готовность к проявлению целенаправленной активности на достижение выдвигаемых тренером задач; способствовало осознанию юными спортсменами взаимосвязи между результатом деятельности и личными усилиями по достижению данного результата; развитию рефлексии, связанной с анализом причин успехов и неудач в спортивной деятельности; готовности работать над ошибками и т. д.

В ходе формирующего эксперимента использовались следующие формы психолого-педагогической работы тренера.

Организация разностороннего учебно-тренировочного процесса:

- занятия другими видами спорта параллельно с учебно-тренировочными занятиями по футболу (плаванием, танцами, баскетболом);

- проведение теоретических занятий с использованием мультимедийного оборудования (просмотр фильмов о спорте, тренировочных занятий ведущих клубов мира, Европы и России, своих собственных занятий и игр);

- посещение матчей команд мастеров;

- проведение смешанных турниров с игроками, которые старше по возрасту;

- проведение тренировочного занятия с имитацией движений и действий с мячом;

- предоставление возможности самим юным футболистам выбирать упражнения.

В условиях летнего лагеря:

- организация утренней зарядки (с активным участием тренера, с пассивным участием тренера, самостоятельное проведение зарядки);
- самостоятельный приход на тренировочные занятия;
- проведение ежедневных вечерних коллективных бесед с подведением итогов прошедшего дня и постановкой задач на последующий день¹⁷.

3.7. Создание условий для развития значимых личностных характеристик юных спортсменов

Тренер должен осуществлять систему мер, направленных на развитие таких значимых личностных характеристик, как уверенность в себе, самостоятельность, самоконтроль, ответственность, а также умение сотрудничать и эффективно взаимодействовать с другими членами спортивной группы. Для этого ему необходимо знать закономерности развития данных качеств, факторы, которые способны повлиять на их повышение.

Так уверенность в себе повышается на основании спортивных достижений; уверенных действий; идеомоторных актов; физической подготовки. Факторами, которые способны повлиять на уверенность юного спортсмена могут быть: отношение тренера и родителей к результату и деятельности спортсмена, умение тренера ставить перед спортсменами адекватные цели и строить эффективную программу, преимущественная ориентация на задачу, а не на победу.

¹⁷ См.: *Звездин А. С., Рогалева Л. Н.* Деятельность тренера по формированию личностной готовности к спортивной деятельности у юных футболистов 8–10 лет // Непрерывное физкультурное образование в современных социокультурных условиях : материалы Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 80-летию высшего профессионального образования в Республике Саха (Якутия). Киров, 2014. С. 117–121.

На основании исследовательской и практической деятельности психологи спорта выделяют несколько основных принципов определения целей:

1. Ставить конкретные цели.
2. Трудные, но реальные цели.
3. Долгосрочные и краткосрочные цели.
4. Цели, направленные на повышение уровня физической подготовки.

5. Записывать (регистрировать) эти цели.
6. Разрабатывать стратегии их достижения.
7. Учитывать личностные особенности занимающихся.
8. Обеспечивать поддержку в определении цели.
9. Обеспечивать оценку целей.

Рассмотрим такой раздел, как постановка долгосрочных и краткосрочных целей.

Тренер должен понимать, что основные изменения поведения или действий не происходят сразу же. Поэтому приходится ставить как долгосрочные, так и краткосрочные цели. Этот принцип можно представить в виде лестницы, вершина которой соответствует долгосрочной цели (мечте), нижняя ступенька – данному уровню возможностей, а остальные ступеньки от нижней к верхней – связанным между собой краткосрочным целям. На рис. 17 показан «лестничный принцип» определения целей группой 8–11-летних фигуристок (магистрант Е. Мохова). Долгосрочной целью фигуристок являлось достижение очередного уровня тестирования (выполнение заданного «набора» умений и навыков), однако они еще не были готовы к этому. Поэтому тренер определил краткосрочные цели (постепенное совершенствование умений и навыков), позволяя подготовить юных фигуристок к достижению очередного уровня тестирования. Эту «лестницу» повесили в тренировочном зале, и всякий раз, когда фигуристка в полной мере овладевала определенным умением или навыком, на соответствующую ступеньку наклеивали наклейку с изображением конька – и так до тех пор, пока все краткосрочные цели и, следовательно, долгосрочная были достигнуты.

Подобный «лестничный» принцип определения долгосрочных и краткосрочных целей с успехом применяли многие ведущие спортсмены, включая чемпионов мира и Олимпийских игр (см. рис. 17)¹⁸.

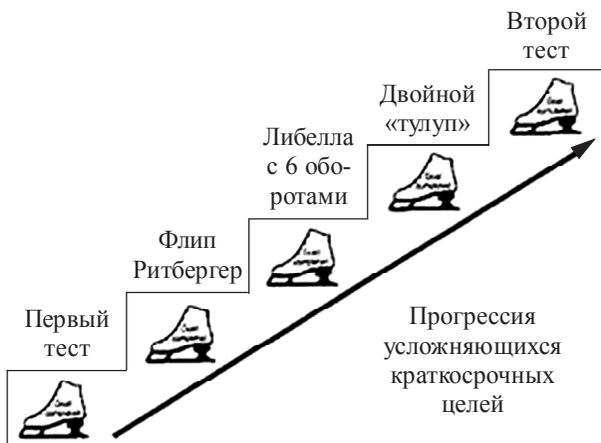


Рис. 17. «Лестничный» принцип определения целей начинающих фигуристок

Для успешного развития личностных характеристик юных спортсменов необходимо использовать приемы, направленные на развитие самовоспитания юных спортсменов. К сожалению, авторитарные методы работы тренеров не предусматривают обычно именно эту составляющую психологической подготовки, что в дальнейшем приводит к тому, что даже спортсмены высшей лиги неспособны быть инициативными, самостоятельно ставить цели, осуществлять самоконтроль и быть ответственными за свой режим, свою физическую и техническую подготовку.

Тренер должен включать юного спортсмена в анализ психического и физического состояния его организма во время спортивных тренировок, соревнований, отдыха и восстановления. К наиболее приемлемым методам самонаблюдения можно отнести: определе-

¹⁸ См.: Уэйнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. С. 290.

ние самочувствия по пульсу, ритмам дыхания, электрокожным реакциям; контроль за весом, настроением; самооценка желаний тренироваться и участвовать в соревнованиях.

В работе с юными спортсменами целесообразно обучать их методам и приемам эмоциональной и волевой подготовки. Это самоприказ – четкая команда самому себе, которая является стимулом для выполнения какого-либо действия или проявления волевого усилия. Самовнушение – метод, основанный на воздействии словом, самопроговаривании целевой установки, преодолении робости, недомоганий. Самопринуждение – метод, когда выполняется действие, так сказать, «через не хочу». Это особенно важно в работе с юными спортсменами. Самоодобрение как метод самовоспитания юных спортсменов просто необходимо. Он позволяет осмыслить сделанное, похвалить, поощрить себя, хотя этого никто и не слышит. Самоуспокоение – метод, основанный на анализе своих ошибок и неудач, что неизбежно в спорте. Это приучает к объективности, учит умению настроиться на дальнейшую работу над собой, избежать отрицательного влияния эмоций досады, обиды, зависти и злости¹⁹.

3.8. Формирование самооценки и уровня притязаний

Важнейшим компонентом структуры личности спортсмена, и юного спортсмена в том числе, выступает способность к самоуправлению. Этот компонент относится к самосознанию личности и осуществляет саморегуляцию и самоконтроль поведения и деятельности. При этом, если Я-концепция – это обобщенное представление о самом себе, система установок относительно собственной личности, то в понятии самооценки, как видно из названия, на первый план выходит именно оценочный компонент.

Самооценка – оценка личностью себя в целом (общая самооценка) и отдельных сторон своей личности, деятельности, отношений с другими людьми (частные или парциальные самооценки).

¹⁹ См.: *Бабаков А. И.* Самовоспитание юных спортсменов. М., 1999.

Самооценка в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, в нашем случае адаптацию к спортивной деятельности, и является регулятором поведения и деятельности спортсмена. Формирование самооценки происходит в процессе деятельности (в том числе спортивной) и межличностного взаимодействия. Самооценка может быть устойчивой, т. е. сохраняться в разных ситуациях и на достаточно длительное время, и неустойчивой.

Для развития личности юного спортсмена очень важно разумное сочетание устойчивости и неустойчивости самооценки. Так, сохранение устойчивой самооценки при изменившихся условиях препятствует и нормальному осуществлению деятельности, и самореализации в ней. Значительная неустойчивость самооценки, порождает колебания, своеобразные «качели» – от очень высокого до очень низкого представления о себе. Самооценка тесно связана с уровнем притязаний.

Уровень притязаний – тот уровень трудности задания, который человек (спортсмен) ставит перед собой, зная уровень своего предыдущего выполнения. От уровня притязаний зависит, какие достижения человек (спортсмен) будет воспринимать как неудачу, а какие – как успех.

На уровень притязания оказывает влияние динамика неудач и удач на жизненном пути, динамика успеха и неуспеха в конкретной спортивной деятельности. Уровень притязания может быть адекватным (человек выбирает цели, которых реально может достичь, которые соответствуют его способностям, умениям, возможностям) либо неадекватно завышенным, или заниженным. Чем адекватнее самооценка, тем адекватнее уровень притязаний. Уровень самооценки влияет на уровень притязаний личности (спортсмена), на определяемые им жизненные и спортивные цели, обуславливает тенденции развития личности и ее спортивной карьеры.

Уровень притязаний основывается на самооценке, сохранение которой является для человека личностной потребностью. Важно, чтобы уровень притязаний спортсмена несколько опережал ее, мотивируя его на достижение более высокого спортивного результата, создавая тем самым возможности роста. Поэтому уровень притязаний, полностью совпадающий с самооценкой, для личностного развития и спортивных достижений будет неблагоприятен.

Столь же неблагоприятным является низкий или средний уровень притязаний в спортивной деятельности.

Применительно к конкретной деятельности можно говорить об уровнях самооценки и притязаний: высоком, среднем и низком. Одновременно можно говорить и об адекватности самооценки. Самооценка является адекватной, если она соответствует возможностям и результатам спортсмена. Неадекватная самооценка может быть завышенной (спортсмен существенно завышает свои актуальные возможности) и заниженной (занижает их). И та и другая самооценка не способствует личностному развитию спортсмена и затрудняет достижение спортивного результата.

Если спортсмен имеет завышенную самооценку и ставит перед собой слишком высокие, не соответствующие реальным возможностям цели, он неминуемо сталкивается с неудачей. В результате возникают негативные эмоции и, чтобы снизить их воздействие, спортсмен должен либо снизить самооценку и свои притязания, либо объяснить происходящее какими-либо внешними факторами (не повезло или виноват тренер, плохо подготовивший его). Часто это происходит неосознанно для самого спортсмена, в нем проявляется действие защитных психологических механизмов. При заниженной самооценке спортсмен ставит перед собой слишком легкие для себя, только достижимые цели и тем самым мешает собственному спортивному развитию.

Контрольные вопросы

1. Раскройте основные факторы, от которых зависит успех сборных команд страны на международной арене.
2. В чем проблема ранней специализации в спорте?
3. Какие аспекты в подготовке юных спортсменов недостаточно разработаны в спортивной науке?
4. Назовите 4 основных фактора, которые должны всегда находиться в центре внимания детских тренеров?
5. Назовите основные психологические трудности, которые возникают у юных спортсменов.
6. Сколько уровней личностной готовности юных спортсменов вы знаете?

ПСИХОЛОГ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ

4.1. Роль психолога в детско-юношеской спортивной школе

В условиях современного спорта, связанного с ростом спортивных результатов и обострением конкуренции, отсутствие психологического обеспечения деятельности юных спортсменов и неготовность большинства детских тренеров организовать правильно такую работу приводит, во-первых, к большому отсеву юных спортсменов из спорта, особенно на начальном этапе подготовки, а учитывая то, что нередко «отсеиваются» способные и перспективные для спорта дети, это не может не волновать тренеров и руководство спортивных школ; во-вторых, к значительному снижению эффективности спортивной подготовки юных спортсменов. Без сомнения, эти процессы взаимосвязаны. Поэтому появление психолога в детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) связано с осознанием важности психологического обеспечения деятельности юных спортсменов. В то же время деятельность спортивных психологов в ДЮСШ, требует ответа на следующие вопросы: в чем заключается специфика их работы в ДЮСШ? Каковы основные проблемы и трудности работы психолога в ДЮСШ? Каковы особенности работы психолога в ДЮСШ на разных этапах подготовки спортсменов? Каковы основные методы и средства работы психолога ДЮСШ?

Вначале остановимся на основных условиях эффективности работы психолога в ДЮСШ.

Эффективность работы психолога ДЮСШ, в отличие от работы психолога в других сферах, определяется прежде всего его готовностью и способностью работать с тренерским составом. Это объясняется тем, что влияние тренера на юных спортсменов на начальном этапе (8–12 лет) и этапе специализации (12–15 лет) имеет

определяющее значение, поэтому от того, насколько тренеры будут включены в психологическую работу со спортсменами, будет зависеть и результат работы психолога.

Если тренер не занимается специальной психологической работой, то это не значит, что он не будет оказывать психологическое воздействие на юных спортсменов.

Установки тренера, его манера общения и поведения, его отношения с юными спортсменами оказывают значительное влияние на поведение спортсмена, формируя или, наоборот, не формируя необходимые психологические качества и личностные образования юного спортсмена. Поэтому если психологу не удастся включить тренера в проводимую им психологическую работу, то это может даже нанести вред спортсмену, так как в этом возрасте спортсменам трудно разобраться, что правильно, а что неправильно, если психолог и тренер работают несогласованно. Особенно это касается морально-этических норм и установок, которые во многом определяют развитие личности юного спортсмена и успешность будущей спортивной карьеры.

Таким образом, одно из главных условий эффективности работы психолога в ДЮСШ – найти общий язык с тренерами, наладить с ними сотрудничество и взаимопонимание.

Следующим фактором, от которого в большей степени зависит эффективность работы психолога в ДЮСШ, является его умение планировать свою работу, знать, что он может и должен делать. При этом одной из главных задач психолога должно стать умение как можно точнее прогнозировать будущий результат своей работы. Это связано с тем, что тренеры должны знать, чем психолог может помочь в достижении поставленных ими целей. Поэтому работа психолога в спортивной школе должна строиться не на импровизации, не как реакция на решение проблемных ситуаций, что важно в работе психологов в других сферах деятельности, а как целенаправленная система, имеющая цели, задачи, средства и прогнозируемые результаты работы на всех возрастных этапах деятельности юных спортсменов.

Работа психолога в спортивной школе, естественно предполагает наличие у него специальных знаний, учитывающих возрастные особенности и уровень мастерства юных спортсменов, что должно позволить ему эффективно заниматься психологическим обеспечением спортивной тренировки и соревнований.

Комплекс мероприятий по психологическому обеспечению тренировки и соревнования условно включает четыре составляющие:

- 1) психодиагностику;
- 2) управление психологической подготовкой;
- 3) управление состоянием и поведением спортсмена;
- 4) психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации.

Следует отметить, что эффективность психологического обеспечения тренировки и соревнования зависит от активного использования всех этих компонентов как единого целого.

Психодиагностика ставит своей целью изучить психику спортсмена и его возможности 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.

Управление психологической подготовкой 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 психологической подготовки, когда требуется срочно повлиять на психическое состояние спортсмена.

Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации имеют отношение к формированию личностных качеств, снижению последствий внешних негативных психологических факторов

(отношения с тренером, влияние родителей, атмосфера в группе, трудности и сложности в тренировках и соревнованиях), регуляции психического состояния спортсмена.

4.2. Основные проблемы в работе спортивного психолога в ДЮСШ

В работе психолога в ДЮСШ, особенно на начальном этапе, имеется ряд проблем и трудностей, о которых он должен знать и учитывать их в ходе своей деятельности:

1. Ограниченность времени на проведение психологической работы. Тренеры, спортсмены и родители не очень любят тратить свое время на не совсем понятную для них деятельность, а это может приводить к срывам намеченной психологом работы как со стороны тренеров, так и спортсменов. Даже если тренер и спортсмены на словах не против работы психолога, им постоянно что-то мешает ею заниматься. Поэтому психолог на начальном этапе должен так планировать свою деятельность, чтобы она не требовала больших затрат времени от участников. Например, короткие беседы по 5–10 мин. со спортсменами перед тренировкой не будут обременительными. А вот беседа, продолжающаяся 30–40 мин., воспринимается не очень позитивно. То же можно сказать по поводу проведения психодиагностики, анкетирования и т. д.

2. Поддержание интереса к психологической работе среди тренеров и спортсменов.

Тренер и спортсмены, особенно старшего возраста, должны получать оперативную информацию после проведения каких-либо исследований как можно быстрее, иначе интерес к ней с их стороны может быстро исчезнуть, и последующие исследования могут не состояться. Полученная информация должна не просто представлять факты, а обязательно сопровождаться рекомендациями, которые тренер и спортсмен могут реально использовать в своей деятельности.

При подготовке информации для тренеров психолог обязан учитывать менталитет тренеров, многие из которых считают, что сами неплохо разбираются в психологии. Поэтому вся информация, которую они получают, ни в коем случае не должна (особенно на первых этапах работы с тренером) затрагивать самолюбие тренера и, если необходимо, следует очень тактично указать на психологические проблемы, которые в определенной степени связаны с работой тренера. В противном случае тренер может под разными предлогами заблокировать работу психолога.

3. Оперативность психологической работы.

Появление психолога на начальном этапе его работы, естественно, вызывает определенный интерес и какие-то ожидания со стороны большинства тренеров: «Посмотрим, что он может». В то же время настоящая психологическая работа – это достаточно длительный процесс, и достижение поставленных задач требует много времени, поэтому психолог должен иметь так называемый оперативный вариант работы, который позволит ему за достаточно короткое время выдать определенный результат, интересный и значимый для тренера. Это могут быть и результаты психодиагностики, и включение в процесс подготовки методов психорегуляции, прежде всего идеомоторной тренировки. В противном случае возникнет вопрос: «А что он может делать?» Тем более что психологическая работа не столько инструментальная деятельность (которую наглядно видно), сколько работа, направленная на психологизацию тренировочного и соревновательного процессов, результаты которой достаточно отсрочены.

Необходимость достижения конкретных результатов вызвана еще и тем, что тренер – прежде всего методист, который привык работать по определенному алгоритму на технику, тактику и развитие физических качеств, когда результаты данной работы в определенной степени предсказуемы как по времени, так и по эффективности. Поэтому работа с неопределенными результатами воспринимается им недостаточно позитивно.

Психолог, предлагая тренеру, юному спортсмену те или иные виды психологической деятельности, должен это учитывать, т. е. пси-

хологическая работа должна быть в определенной степени технологизированной и иметь свой алгоритм как по времени, так и по результатам.

4. Понимание специфики тренировочного и соревновательного процессов конкретного вида спорта.

Важным психологическим фактором признания психолога тренерами является понимание им специфики спортивной деятельности. Поэтому достаточно успешно в спортивной психологии работают бывшие спортсмены, тренеры, которые изнутри знают, какие психологические проблемы возникают у тренера, спортсмена в тренировочном и соревновательном процессах, и значительно реже специалисты, пришедшие из смежных областей (педагогической и медицинской психологии, психотерапии и т. д.). И если такие специалисты все же приходят в спорт, то они должны знать виды спорта, которые культивируются в данной ДЮСШ, их физические, технические, психологические особенности, понимать, как организуется тренировочный процесс, как он планируется, какие основные средства в нем используются и особенно психологию соревновательной деятельности. А это требует не только теоретических знаний, но и практических, т. е. многократных наблюдений и анализа, общения с тренерами по этим вопросам. Это позволит психологу давать рекомендации, которые не будут вызывать усмешку со стороны тренеров и спортсменов из-за «просчетов», которые нередко наблюдаются у людей, прежде не занимавшихся спортом на достаточно высоком уровне. После таких просчетов очень трудно завоевать доверие тренеров и спортсменов, их сотрудничество с психологом окажется под вопросом. Рекомендации, которые психолог дает тренеру или спортсменам, не должны иметь каких-либо негативных последствий, а это возможно, если психолог опирается не только на теоретические знания, но многократно проверил предлагаемые им средства на практике. Поэтому все предложения по использованию психологических методов должны быть проанализированы (не могут ли они при неправильном или неточном применении принести вред) и только после этого рекомендованы к использованию.

5. Очень осторожно психолог должен давать авансы на получение положительного эффекта от использования тех или иных психологических методов. В случае отсутствия таких эффектов у тренеров возникает сомнение в оправданности применения данных методов и вместе с тем падает доверие к рекомендациям психолога. Причем недоверие к одному методу может перерасти в общее недоверие, недоверие ко всему, что предлагает психолог.

Гарантировать 100 %-ный успех от использования предлагаемых средств психолог не должен, а вот гарантировать 100 %-ную безопасность при их использовании обязан. Это повысит доверие к психологу, позволит совместно с тренером найти причины, почему это средство не сработало. Поэтому первая заповедь психолога – не навредить. Если тренер и спортсмен почувствуют, что психолог работает на основе этого принципа, то будут созданы хорошие условия для сотрудничества.

Вторая заповедь – искренняя заинтересованность психолога в оказании помощи тренеру, спортсмену, которые это очень тонко чувствуют. При этом никогда нельзя искать виновных среди спортсменов, если что-то не сработало, даже если они в этом виноваты. Лучше признать, что, возможно, в процессе работы спортсмены что-то не учли, и предложить вместе довести работу до конца. Именно соблюдение этих заповедей составляет основу сотрудничества тренера и психолога, а значит, и влияет на успех психологической работы со спортсменами.

4.3. «Первые шаги» психолога в ДЮСШ

С чего же должен начать свою работу психолог, придя в ДЮСШ?

Первое – встретиться с тренерами, руководством; объяснить, что он собирается делать, как планирует свою работу, что может и что не может спортивная психология; четко дать понять, что успех этой работы будет зависеть от совместной работы психолога и тренера; откровенно объяснить, что данная работа потребует от тренеров, которые готовы в ней участвовать, определенной траты

времени, но сразу отметить, что сам тренировочный процесс может меняться минимально и лишь при желании тренера. После этого попросить тренеров в письменном виде высказать свои пожелания и поставить вопросы, на которые они хотели бы получить ответы.

Вторая встреча должна быть посвящена ответам на выявленные вопросы и способам решения имеющихся проблем. Последующие встречи – это уже персональные встречи с тренерами, которые готовы включиться в такую работу. Заставлять тренеров, даже если настаивает руководство, заниматься такой работой не рекомендуется. Если результат будет успешным, тренеры, которые вначале скептически отнеслись к такой работе, сами захотят в ней участвовать.

Лучше всего начать работу с психодиагностики, предложив создать банк данных на всех спортсменов, взяв на выполнение данной работы 2–3 месяца. Это, во-первых, позволит начать конкретную работу; во-вторых, познакомиться с ситуацией в данной ДЮСШ, с тренерами и тренировочным процессом. Одновременно у психолога будет время для персональных встреч с тренерами для обсуждения с ними программы будущей работы.

При этом важно оговорить, что должен будет делать тренер, а что – психолог, со сроками и определением режима работы психолога в этой группе. Одновременно должны быть установлены часы консультаций для тренеров и спортсменов.

Очень важно с самого начала определиться с условиями работы, т. е. должно быть найдено место, где можно спокойно организовать консультации и встречаться с тренерами и спортсменами: не обязательно отдельная комната, но место, где тренеру и психологу в определенное время никто не будет мешать. Это, во-первых, покажет, что данной работе придается серьезное значение; во-вторых, значительно повысит ее эффективность.

Не менее важным и одновременно очень сложным является решение вопроса о повышении образования тренеров в области психологии. Обычные лекции для тренеров неэффективны. Более эффективным является разбор конкретных психологических проблем, возникших в работе того или иного тренера, предложенных или самими тренерами, или психологом. Параллельно с поиском

практического решения этих проблем даются и теоретические объяснения причин их возникновения и обоснование путей решения. Полезным будет создание психологического уголка для тренеров и спортсменов, где могли бы размещаться материалы и статьи из журналов и газет, выдержки из книг по психологии. Необходимо организовывать обсуждение этих материалов. Чрезвычайно важной является подготовка методических материалов по психологической работе для тренеров.

Подобная работа психолога в ДЮСШ покажет, что психолог занимается конкретной работой и будет способствовать появлению интереса к его работе.

Завершается этот 2–3-месячный период ознакомлением тренеров с результатами психодиагностики и рекомендациями на основе данных, полученных по ее итогам. Говоря о создании банка психологических характеристик спортсменов, необходимо учитывать, что эти данные должны быть доступны только личным тренерам спортсменов (поэтому лучше хранить их у психолога).

4.4. Особенности работы психолога с юными спортсменами на начальном этапе обучения

После первого этапа работы начинается следующий этап – составление программы психологической работы уже с конкретными тренерами. Данная программа должна учитывать возраст, уровень спортивного мастерства и решать задачи, которые можно решать именно на данном возрастном этапе подготовки в группе этого тренера.

Рассмотрим особенности работы психолога со спортсменами начального этапа подготовки (8–12 лет).

Место психолога в этой работе имеет один вектор – включение тренера в решение проблем и трудностей юных спортсменов. На данном этапе психолог должен:

– во-первых, оказать помощь тренеру в проведении воспитательной работы (составление совместно с тренером плана и программы такой работы);

– во-вторых, ознакомить тренера с теми психологическими трудностями, которые возникают у юных спортсменов на начальном этапе подготовки и подготовить рекомендации для снижения негативных последствий от этих проблем;

– в-третьих, разработать и предложить тренеру психотехнологии по формированию самостоятельности, ответственности, адекватной самооценки и уровню притязаний;

– в-четвертых, проанализировать с тренером психологические проблемы, возникающие в данной группе, и способы их решения;

– в-пятых, организовать постоянно действующий семинар для тренеров, работающих со спортсменами данного возраста, для ознакомления их с психологическими особенностями, проблемами этого возраста и способами их решения;

– в-шестых, организовать психодиагностические мероприятия. Определить сроки проведения психодиагностических обследований: в начале и середине учебного года, после 1-го года обучения, после 2-го года обучения. Наиболее приемлемые методы диагностики на данном возрастном этапе: определение мотивов занятий спортом, исследование самооценки, уровня притязания, психологической атмосферы в группе;

– в-седьмых, обучить тренера и спортсменов основам психической саморегуляции¹. Это, прежде всего, овладение навыками расслабления и мобилизации, а также технологии использования метода идеомоторной тренировки: упражнения на концентрацию внимания, на выполнение технических элементов и специальные упражнения для данного вида спорта.

Важным в работе психолога на этом этапе должна стать помощь тренеру в подготовке юных спортсменов к первым соревнованиям, но не менее важна помощь психолога после выступления юных спортсменов в соревнованиях.

Для снятия негативных последствий участия юных спортсменов в соревнованиях работа психолога совместно с тренером должна заключаться в постановке реальных задач, основанных на учете

¹ См.: *Алексеев А. В.* Себя преодолеть. М., 2003.

возможностей юных спортсменов, на личных ожиданиях и ожидания самих спортсменов, формирование у юных спортсменов установки на процесс выступления, а не на результат, в адекватных способах воздействия как перед началом соревнования, так и после него.

Следует учитывать то, что дети этого возраста по-разному реагируют на выступление в соревновании, что мальчики значительно сильнее и глубже переживают успех или неудачу. При неудаче важно снизить эмоциональное и оценочное отношение к неудаче. Обязательно найти какие-нибудь положительные стороны выступления и ни в коем случае не критиковать и не ругать за неудачное выступление. В большинстве случаев это будет создавать у юного спортсмена страх перед следующим выступлением. При успешном выступлении воспринимать его как естественный результат хорошей работы на тренировках, но одновременно выделить некоторые недочеты, которые не позволили спортсмену выступить еще лучше. Такое спокойное отношение позволит связать результат спортсмена не с его «исключительными способностями», что неизбежно приводит к завышенной самооценке, а с его усилиями в тренировочном процессе, что, как отмечают психологи, ведет к повышению мотивации².

И конечно, после соревнования необходимо разобрать само выступление: что получилось, что не получилось и почему, и наметить пути подготовки к следующему соревнованию.

4.5. Особенности работы психолога с юными спортсменами на этапе специализации (13–15 лет)

На 2-м этапе – этапе специализации (13–15 лет) работа психолога имеет уже два вектора: работа с тренером и работа со спортсменом. Однако работа со спортсменом должна обязательно про-

² См.: *Маркова А. К., Матис Т. А., Орлов А. Б.* Формирование мотивации учения в школьном возрасте : кн. для учителя. М., 1990.

водиться при согласовании с тренером, иначе может возникнуть определенный конфликт между психологом и тренером (тренеры очень ревниво относятся к вмешательству в их работу других лиц), но самое опасное в этом случае, если спортсмен станет «предметом» данного конфликта (этих взаимоотношений). Рекомендации и результаты работы со спортсменом должны быть согласованы с тренером, чтобы не создавать в будущем трудности для данного спортсмена.

Следует организовать семинар для тренеров, на котором необходимо не только раскрывать особенности становления характера спортсменов данного возраста, но обязательно рассматривать и обсуждать влияние личностных особенностей данного возраста на дальнейшие достижения в спортивной деятельности.

Можно предложить следующие темы для рассмотрения на данном семинаре:

1. Мотивационные причинные схемы и их роль в формировании установки спортсмена на усилия (тренировочную работу).
2. Психотехнологии по формированию психологической стабильности и психической надежности (в главе об управлении психологической подготовкой).
3. Использование психической саморегуляции с учетом возрастных особенностей.

Диагностика на данном этапе должна стать обязательным фактором тренировочного и соревновательного процессов. Полезно при работе на этом этапе проведение следующих психодиагностических исследований:

1. Методика «социометрия»³. Задача этого исследования не только определить психологическую структуру группы, лидеров, предпочитаемых, ведомых, отверженных. Это для тренера достаточно ясно и без исследования. Главное в данном исследовании то, что оно позволяет психологу создать контакт со спортсменом, обсуждая с ним результаты, касающиеся лично его и анализируя, почему

³ См.: Немов Р. С. Психология : в 3 кн. Кн. 3 : Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. М., 2003.

у него сложился тот или иной статус в группе. Результаты «социометрии» позволят юному спортсмену взглянуть на себя глазами сверстников. Как показала практика, это оказывается намного эффективнее, чем различные беседы по поводу его поведения. Дело в том, что мнение сверстников для представителей этого возрастного периода намного важнее, чем мнение взрослых, а главное, оно позволяет данному подростку задуматься, а нередко изменить свое поведение и свое отношение к спортивной деятельности. Полезно проводить данный тест два раза в год.

2. Исследования отношений в системе «тренер – спортсмен»⁴. Данный тест предназначен для выявления того, как спортсмены оценивают профессиональные, поведенческие и эмоциональные качества тренера. Использование теста «Тренер – спортсмен» каждые 6 месяцев может дать полезную информацию для тренера и, возможно, предупредить проблемы, которые могут возникнуть у него со спортсменами. Однако задача психолога, используя опросы, сделать так, чтобы полученные данные не повредили спортсменам, если эти показатели будут негативными для тренера.

3. Шкала «Атмосфера в группе»⁵ может дать очень полезную информацию о процессах, происходящих в группе. Анализ данных по этой шкале позволяет, во-первых, прогнозировать, в какую сторону (положительную или отрицательную) развиваются и могут развиваться в дальнейшем межличностные отношения в группе, если не искать путей для их оптимизации.

4. В данном возрастном периоде уже можно создавать психологический портрет спортсмена, куда могут войти как личностные характеристики, так и характеристики, напрямую связанные с успешностью его спортивной деятельности (мотивация на достижение успеха и избегание неуспеха, уровень тревожности, мотивы на выполнение тренировочных нагрузок, самооценка, уровень притязания, способность к саморегуляции)⁶.

⁴ См.: Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте. М., 1980.

⁵ См.: Там же.

⁶ Немов Р. С. Психология. Кн. 3.

Полученные результаты этих тестов позволяют организовать индивидуальную работу с юными спортсменами. Тренер, естественно, должен быть ознакомлен с результатами тестов, поэтому перед тем как обсуждать ту или иную проблему со спортсменом, лучше предварительно поговорить на эту тему с тренером.

4.6. Содержание работы психолога со спортсменами 16–18 лет

Данный возрастной период обычно совпадает с юношеским возрастом, когда спортсмен решает важную для себя задачу профессионального самоопределения.

Начинаются поиски индивидуального пути в спорте. В этом процессе важнейшее место занимает мировоззрение спортсмена, обобщение им спортивного опыта в форме принципов спортивной жизни, постановки больших спортивных целей.

В то же время на данном этапе происходит большой отсев из спорта спортсменов среднего уровня. Одна из главных причин – они не видят дальнейших перспектив в спорте и считают, что нужно сосредоточиться на решении других жизненных проблем. Но дело в том, что потом большинство из них оценивают свой уход как преждевременный. Значит, если помочь спортсмену скоординировать спортивные цели и планы с другими жизненными целями, то можно продлить его спортивную жизнь.

А если, не навязывая своих взглядов, помочь в формировании мировоззрения, собственных принципов спортивной жизни, постановке реальных перспективных целей в спорте, то можно способствовать формированию спортивной направленности личности спортсмена, что означает качественное изменение мотивации: спортсмен не просто стремится заниматься спортом, а уже не может не делать этого.

Результаты целенаправленной психологической работы со спортсменами на 3-м этапе заключаются в становлении следующих психологических характеристик спортсменов: высокого уровня

саморегуляции, уверенности в себе (Я сам), готовности спортсмена не опускать руки при неудачах и установке на преодоление трудностей.

Психологическая направленность должна заключаться в постановке долговременных целей, установке на совершенствование, переносе ответственности за спортивный результат на спортсмена, настрое спортсменов на преодоление все возрастающих трудностей в тренировке и соревнованиях (постановка перед спортсменом все более сложных задач).

Основными психологическими средствами и методами могут стать:

1. Долговременное планирование спортивной деятельности.
2. Постоянный самоконтроль за результатами своей деятельности.
3. Максимальное использование психотехнологий, тренингов для развития необходимых психологических качеств.
4. Психоформирующая тренировка.

Контрольные вопросы

1. С чем связано появление психолога в детско-юношеском спорте.
2. От чего зависит эффективность работы психолога в ДЮСШ?
3. Обозначьте комплекс психологических мероприятий, которые должны быть включены в систему психологического обеспечения в ДЮСШ.
4. Место и роль психодиагностики в работе психолога в ДЮСШ.
5. Основные проблемы в работе спортивного психолога в ДЮСШ.
6. Особенности работы спортивного психолога на этапе начальной подготовки.
7. Особенности работы спортивного психолога в ДЮСШ на этапе специализации.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Алексеев А. В.* Преодолей себя! / А. В. Алексеев. М., 2006.
- Вайцеховский В. С.* Книга тренера / В. С. Вайцеховский. М., 1991.
- Варфоломеева З. С.* Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте : учеб. пособие / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, Е. В. Максимихина [и др.]. М., 2012.
- Горбунов Г. Д.* Психопедагогика спорта : учеб. пособие / Г. Д. Горбунов. М., 2012.
- Деркач А. А.* Психологическое мастерство тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. М., 2001.
- Иванов А. А.* Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А. А. Иванов. М., 2012.
- Ильин Е. П.* Психология доверия / Е. П. Ильин. СПб., 2013.
- Ильин Е. П.* Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. СПб., 2005.
- Костихина Н. М.* Акмеология физической культуры и спорта : учеб. пособие / Н. М. Костихина. М., 2005.
- Малкин В. Р.* Психотехнологии в спорте : учеб. пособие / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева. Екатеринбург, 2013.
- Малкин В. Р.* Управление психологической подготовкой в спорте : монография / В. Р. Малкин. М., 2008.
- Мартенс Р.* Успешный тренер / Р. Мартенс. М., 2014.
- Михайлова Т. В.* Социально-педагогические основы деятельности тренера : монография / Т. В. Михайлова. М., 2009.
- Никитушкин В. Г.* Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. М., 2013.
- Одинцова М. А.* Психология жизнестойкости : учеб. пособие / М. А. Одинцова. М., 2015.
- Поляков С. Д.* Психопедагогика воспитания: Опыт популярной монографии с элементами учебного пособия и научной фантастики / С. Д. Поляков. М., 1996.

Пономарев В. В. Формирование мотивации занятия спортом школьниками: теоретические и практические аспекты : монография / В. В. Пономарев, А. В. Уколов, С. К. Рябинина. Красноярск, 2013.

Попов А. Л. Спортивная психология : учеб. пособие / А. Л. Попов. М., 2013.

Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию / под ред. П. А. Рудика. М., 1969.

Родионов А. В. Психология физической культуры и спорта / А. В. Родионов. М., 2010.

Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте : учеб. пособие / В. Ф. Сопов. М., 2010.

Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Р. С. Абельская, В. А. Алексеев, В. В. Белорусова и др. ; сост. и общ. ред. И. П. Волкова. СПб., 2002.

Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры : учеб. пособие / Н. Б. Стамбулова. СПб., 1999.

Ципурский И. Л. Тренер, которому нет равных / И. Л. Ципурский. М., 2011.

Учебное издание

Малкин Валерий Рафаилович
Рогалева Людмила Николаевна

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОТА
В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ
СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ**

Учебное пособие

Заведующий редакцией *М. А. Овечкина*
Редактор *В. И. Попова*
Корректор *В. И. Попова*
Компьютерная верстка *Г. Б. Головиной*

План изданий 2016 г. Подписано в печать 24.06.2016.
Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Гарнитура Times.
Уч.-изд. л. 5,2. Усл. печ. л. 6,05. Тираж 100 экз. Заказ 158.

Издательство Уральского университета
620000, Екатеринбург, ул. Тургенева, 4

Отпечатано в Издательско-полиграфическом центре УрФУ
620000, Екатеринбург, ул. Тургенева, 4
Тел.: + (343) 350-56-64, 350-90-13
Факс +7 (343) 358-93-06
E-mail: press-urfu@mail.ru

Для заметок

Для заметок

