**Республиканская специализированная школа-интернат – колледж олимпийского резерва имени К. Ахметова**

**Дисциплина: Основы профессиональной подготовки тренера в ИВС**

**Преподаватель: Муканова Тумар Алматовна**

**Дата проведения: 15.05. 2020 г.**

**Курс: 1**

**Группа: 102**

**Вид занятия: Открытый урок**

**Тема: «Психологическая подготовка тренера»**

**Цели и задачи:**

Психологическая подготовка тренера, психологическая компетентность, педагогическое образование, психологическое сопровождение спортивной деятельности.

**План:** Введение-психологическая подготовка тренера. Общие требования, предъявляемые к тренеру.

1. Психологическая подготовка тренера.
2. Особенности секундирования в спортивном соревновании.
3. Психические состояния тренера.

К любой деятельности человек должен быть готов психологически, что определяет процесс создания готовности человека к продуктивному участию в ней. Усиление роли психологии в современном спорте предусматривает необходимость психологической подготовки не только спортсмена, но и тренера. Для тренера, осуществляющего руководство педагогическим процессом, психологическая подготовка является не менее значимой, чем для спортсмена.

В сфере спорта бытует мнение, что и тренер, и спортсмен сами должны выполнять функции психолога. В связи с возрастанием значимости психологического фактора в подготовке спортсменов, тренер решает и ряд психологических проблем: например, непосредственное управление спортсменом перед стартом (секундирование), создание условий для формирования личности в спорте, учитывая психофизиологические и психологические особенности личности спортсмена. Успех в спорте во многом зависит как от характера сложившихся взаимоотношений между тренером и спортсменами, высокой сплочённости команды, так и от стиля руководства. Это далеко не полный перечень задач, с которыми приходится сталкиваться тренеру. Однако, как показывает практика, серьезные психологические проблемы должен решать психолог. Кроме того, нельзя забывать о том, что в ходе выступлений спортсменов часто тренер больше нуждается в регуляции возникающих неблагоприятных психических состояний, так как переживания принимают чрезмерно бурный характер, тем самым негативно влияя на выступление спортсмена. Во время соревнований спортсмен особенно восприимчив ко всем внешним влияниям, поэтому для тренера важно умение управлять своими эмоциями для оказания психологического воздействия на спортсменов, поддержания их уверенности в своих силах и воли к победе. В этом процессе спортивный психолог может оказать тренеру определенную помощь, организовать его психологическую подготовку.

1. **Психологическая подготовка тренера**

Психологическая подготовка к профессиональной деятельности тренера является процессом формирования системы психических образований (процессов, состояний и свойств личности), обусловливающих личностную готовность и способность к решению педагогических задач (реализации функций обучения и воспитания). Конечным и закономерным результатом процесса психологической подготовки тренера является сформированная профессиональная готовность к педагогической деятельности.

Задачи:

* формирование профессиональной компетентности тренера;
* повышение психологической культуры тренера;
* формирование мотивации к педагогической деятельности тренера;
* совершенствование профессионально-значимых качеств личности тренера;
* формирование индивидуального стиля деятельности тренера;
* формирование умений регуляции неблагоприятных психических состояний;
* профилактика «эмоционального выгорания» в деятельности тренера;

формирование благоприятных взаимоотношений в системах: «тренер-спортсмен», «тренер-тренер», «тренер-родитель», «тренер-психолог» и др.

В деятельности тренера выделяются две группы трудностей:

**Объективные:** недостаточная помощь со стороны администрации, коллег; недостаток материально-технических средств; дефицит свободного времени; специфика вида спорта, расположение спортивной секции, недостаточная информированность населения об особенностях вида спорта и др.

**Субъективные:** недостаточный уровень знаний педагогики, психологии, теории и методики вида спорта, физиологии…(несформированные гностические способности); несформированные организаторские, коммуникативные способности (трудности в установлении взаимоотношений со спортсменами и перестройкой их в соответствии с развитием воспитанников); трудности в установлении взаимоотношений с родителями, коллегами, администрацией; низкий уровень планирования и проведения занятий (несформированные проектировочные и конструктивные способности); личностные качества (слабо развитые волевые качества, эмоциональная незрелость, переоценка своих сил и возможностей, самоуверенность, высокомерие, непринятие советов опытных тренеров или неуверенность в себе); формальное выполнение своих обязанностей, проявление невнимания к слабо подготовленным спортсменам, невыполнение своих обещаний, излишняя придирчивость; недостаточный уровень воспитанности и общей культуры тренера, недисциплинированность, нарушение норм и правил этики, стремление завоевать авторитет любой ценой; неумение управлять своими психическими состояниями, особенно в сложных условиях соревнований и др. Трудности преодолеваются различными путями. Так, преодолеть субъективные трудности, можно только имея определенные знания, навыки и умения в решении данного типа специальных и воспитательных задач, высокий уровень мастерства. Объективные трудности преодолеваются с привлечением администрации и общественности. Несмотря на возраст, пол, педагогический стаж на первом месте стоит трудность управления формированием личности спортсмена. Она во многом определяется сложностью взаимодействия в системе «тренер-спортсмен».

В работе молодых тренеров встречаются следующие недостатки:

− так как тренеры в прошлом являлись спортсменами, то они большее внимание уделяют развитию физических качеств, формированию двигательных умений и навыков, упуская из поля внимания процесс формирования личности спортсмена в ходе занятий спортом, не всегда учитывают воспитательный и оздоровительный момент;

− не всегда учитывают возможности спортсменов, их физическую подготовленность, что приводит к перенапряжению;

− бездумно копируют разные педагогические системы и стили деятельности, не соответствующие их психологическим особенностям личности;

− затрудняются в отборе методического материала, не умеют выбрать главное; испытывают сложности в определении объема упражнений и их направленности в зависимости от целей и задач этапа подготовки;

− особо среди недостатков следует выделить плохую психологическую подготовку тренера (незнание возрастных особенностей юных спортсменов, не достаточный уровень владения приемами активизации деятельности, эмоциональную неустойчивость, неумение работать с трудными спортсменами…).

Эффективность профессионального контакта тренера со спортсменами во многом определяются педагогическим тактом и педагогическим общением. Уважение к ученикам, справедливость и требовательность педагога, сдержанность, вежливая строгость, неназойливая пунктуальность наиболее благоприятны в отношениях. Очень важно научится контролировать свои эмоции, понимать, что педагог отвечает не только за свои поступки, но и за правильное понимание их спортсменами. Достойное поведение тренера в моменты спортивной борьбы его учеников влияет и на его отношение со спортсменами и нередко на их результаты. Грубость, неуважение к спортсменам, привычка включать в разговор бранные слова неприемлемы в отношениях со спортсменами и свидетельствуют о низкой культуре тренера. Нарушает контакты с учениками стремление тренера снять с себя ответственность за промахи и упущения в работе.

Взаимоотношения тренера и спортсмена в процессе соревнований отличаются от тренировок. Во время соревнований тренер должен быть предельно внимателен и корректен. Спортсмен ждет от тренера поддержки, уверен в том, что он готов помочь ему в трудной ситуации. Спортсмены из-за эмоциональной напряженности иногда очень остро реагируют на замечания тренера, что может стать одной из причин поражений.

1. **Особенности секундирования в спортивном соревновании.**

Секундирование направлено на помощь спортсмену в осознании пройденного этапа соревнования и поиск рациональных путей для дальнейшего выступления, объективную оценку как действий спортсмена, так и обстановку соревнования в целом.

При выступлении без секунданта-тренера состояние тревожности у спортсменов повышается за счет возникновения дополнительных трудностей, таких как недостаточно качественная разминка и возникающие в ходе соревнований паузы… Отсутствие желаемой эмоциональной поддержки, общения создает для спортсмена дискомфортные условия, так как нарушает стереотип его представлений о соревновании. В случае надобности тренер должен успокоить спортсмена или наоборот, вывести его из апатичного состояния (таблица 2).

|  |  |
| --- | --- |
| *Виды секундирования* | *Задачи секундирования* |
| Секундирование до начала соревнований | − на фоне общей установки, выработанной в процессе тренировки, создать у спортсмена специфическую установку для соревнования; − наиболее полно предусмотреть все возможные ситуации предстоящего соревнования. |
| Секундирование во время соревнования (в перерыве, в процессе отдыха) | − провести анализ особенностей действий как своих, так и противника, их слабых и сильных сторон, оценка спортивной борьбы; − помочь спортсмену сформировать и окончательно закрепить установку конкретного поведения, реализация которого будет залогом успеха в данном соревновании |
| Анализ выступления | − провести критический анализ пройденного соревнования, как в целом, так и его отдельных моментов |

Естественно стремление тренера уделять спортсмену в процессе соревнований больше внимания. Однако повышение заботливости может быть воспринято неадекватно. *Во-первых*, оно может быть расценено, как проявление чувства жалости к спортсмену, и он начинает задумываться о трудности своего положения. *Во-вторых*, эта заботливость может быть воспринята как неискренняя **«… ведь раньше этого не было».** В результате спортсмен может сделать неправильные выводы, и будет злоупотреблять этим, думая, что тренер должен относиться к нему мягко и нетребовательно. В итоге это приводит к снижению дисциплины и сказывается на результативности.

1. **Психические состояния тренера**

Изучение психических состояний тренера и особенностей их влияния на состояние и спортивный результат спортсмена имеет большое значение и актуальность.

Ю.Я. Киселев (1974) обосновал необходимость исследования состояний тренера следующим образом: «это представляется очень важным, во-первых, потому, что тренер тоже живой человек, его деятельность тоже нужно оптимизировать, и, во-вторых, потому что существует эмоциональное заражение» с помощью наблюдения было установлено, что «спортсмен чрезвычайно чувствителен к состоянию своего тренера, он индуцируется апатией или лихорадочным состоянием тренера».

Стресс во время соревнований вызывает у тренеров изменения в частоте пульса и в критические моменты соревнований приближался к уровню, отмеченному у соревнующихся спортсменов. Эти данные позволяют дать рекомендации тренерам по организации своего поведения во время тренировок и особенно на соревнованиях:

1. Для спортсменов в стрессовых ситуациях нежелательно чрезмерно эмоциональное поведение тренера.

2. Тренер должен обращать внимание на поддержание своей физической формы, чтобы обеспечить адаптацию организма к неожиданным изменениям сердечно-сосудистой системы в ситуациях, связанных с большими эмоциональными нагрузками. Целесообразно выполнять во время тренировок и после них физические упражнения. В ряде случаев, особенно после напряженных соревнований, активные физические упражнения будут способствовать нормализации эмоционального состояния тренера.

3. Чрезмерно эмоциональное поведение тренера, проявление возбуждения, агрессивности т.п. во время соревнований может отрицательно сказаться не только на спортсменах, но и на зрителях, вызывая у них вспышки агрессивности.

Выделены следующие группы факторов профессионального стресса:

1. Факторы, связанные с трудовой деятельностью: слишком много работы (перегрузки); плохие физические условия труда; дефицит времени (когда все время чегото не успеваешь…); необходимость самостоятельного принятия решения.

2. Факторы, связанные с ролью тренера в организации: ролевая неопределенность, например, недостаточная информированность о профессиональных обязанностях и соответствующих ожиданиях со стороны коллег и начальства («в том числе и «соблазн сачкануть во время работы»); ролевой конфликт, когда тренер считает, что он делает то, чего не должен, а также ответственность за других людей.

3. Факторы, связанные с взаимоотношениями на работе: взаимоотношения с руководством, с подчиненными, с коллегами. Для руководителей с научной ориентацией, отношения с другими людьми менее значимы, чем для руководителей, ориентированных на контакты; встречаются трудности в делегировании полномочий (например, отказ подчиненных выполнять распоряжения руководителя).

4. Факторы, связанные с карьерой: два основных стрессогенных фактора: профессиональная «не успешность», боязнь ранней отставки; статус несоответствия, медленное или слишком быстрое продвижение, фрустрация из-за достижения «предела» своей карьеры; отсутствие гарантированной работы (постоянное ожидание каких-то изменений); несоответствие уровня притязаний данному профессиональному статусу.

5. Факторы, связанные с организационной структурой и психологическим климатом: невозможность получить своевременную квалифицированную помощь по ряду вопросов; ограничение свободы поведения, интриги

****Психические состояния многообразны, как и условия, их вызывающие. При выделении четырех групп состояний А.А.Дергач (1982) учитывал их влияние

на качество практической деятельности тренера в работе со спортсменами

Также можно выделить три основные группы психических состояний в профессиональной деятельности тренера: состояния, проявляющиеся в процессе трудовой деятельности: утомление (переутомление, психическое пресыщение), монотония, профессиональное выгорание и др.; профессиональный стресс (напряженность); предстартовые состояния (стартовая лихорадка и апатия, боевая готовность и др.);

Характеристика предстартовых состояний тренера (А.А. Лалаян, 1969):

**Стартовая лихорадка** – тренер находится в состоянии напряженности, он не выдержан, беспокоен, много говорит, иногда повторяясь; несколько раз спрашивает спортсмена, как он себя чувствует; раздраженно делает неуместные замечания.

**Стартовая апатия** – тренер абсолютно не напряжен, подавлен, безразличен, совершенно не разговаривает, не проявляет никакой реакции, задумчив; перед стартом не дает никаких указаний, как будто не замечает своих спортсменов.

**Состояние боевой готовности** – наблюдается высокая активность, хорошее настроение, сдержанность; тренер разговаривает только в необходимых случаях, о соревнованиях мало, и то в оптимистическом тоне.

Психическое состояние тренера, проявляющееся в его поведении, воздействует на психику спортсмена, вызывая определенную реакцию, которая проявляется на аффективном и поведенческом уровне. Предстартовые состояния тренера, с одной стороны, влияют на настроение спортсмена, с другой – на качество указаний, даваемых тренером непосредственно перед соревнованием

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Тренер играет важную роль в современном обществе. Он подталкивает человека словом, личным примером достигать вершин. Тренер должен быть профессионалом в той области, которую он преподаёт. Если это спорт, то за его спиной должны быть победы в соревнованиях, другие спортивные достижения.

Чтобы понять психологические особенности спортивной деятельности, необходимо разобраться в характере одного из важнейших ее факторов – личности тренера. Его представляли то как человека догматичного и грубоватого, стремящегося воспитать такие же качества у спортсменов, находящихся под его началом, то как неудачника со свистком на шее. В некоторых случаях – это был портрет мужественного человека с сильной волей и высокими моральными принципами, готового защитить своих воспитанников от заблуждений, подготовить к жизни. Мастерство тренера во многом определяется имеющимися у него качествами, которые придают своеобразие его общению со спортсменами, определяют быстроту и степень овладения им различными умениями. Все сказанное приобретает особую остроту в спорте высших достижений. В этой сфере деятельности наиболее важно знать роль тренера в подготовке спортсмена, стиль его деятельности, профессионально-значимые качества, психические состояния тренера и т.д.

В современном обществе значительно расширяется диапазон психологического изучения субъекта спорта. Соответственно расширяется спектр психологического познания мира деятельности в сфере спорта. При рассматривании приоритетных задач современной практической психологии встает вопрос о необходимости широкого применения психологического знания в тренерской деятельности.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ТЕМЕ:

1. Задачи психологической подготовки тренера (перечислить)
2. Недостатки в работе молодых тренеров
3. Особенность секундирования
4. Описать виды и задачи секундирования
5. Психическое состояние тренера: рекомендации тренеру по организации своего поведения во время тренировок и на соревнованиях
6. Факторы профессионального стресса тренера