Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа №4

Методическая разработка на тему:

 «Психология в гимнастике»



Выполнил:

 тренер-преподаватель

Зозуля В.В.

г. Волгодонск

ноябрь 2020

Ни для кого не секрет, что спорт сегодня - это сложная, трудовая, профессиональная деятельность, требующая от человека большого напряжения всех его физических и духовных сил. Таким образом, спорт стал считаться полноправным видом трудовой деятельности, особой профессией, овладеть которой может далеко не каждый. Поэтому большая часть проблем профессионального спорта должна решаться в рамках науки о труде, одним из важнейших аспектов которой является психология .

Подготовка к определенной деятельности - это процесс создания готовности человека к продуктивному участию в ней. К любой деятельности человек должен быть готов психологически. Во всех случаях, когда есть психическая готовность к деятельности, есть и предшествующая ей психологическая подготовка. Другое дело, что часто она незаметна как процесс, так как осуществляется стихийно, специально не организована. Однако, в видах деятельности, требующей от человека особой собранности, мобилизации, полной отдачи сил и высоты профессионализма, психологическая подготовка обязательно организуется и планомерно осуществляется предварительно и в самом процессе деятельности. Поэтому таковой является профессиональная деятельность гимнастов, тренеров и тех специалистов, которые осуществляют подготовку высококвалифицированных спортсменов и обеспечивают психологическую защиту спортсмена - это система психических качеств и свойств личности, противостоящая неблагоприятным факторам в тренировочном процессе и соревнованиях.

Все это обуславливает следующие виды психологической подготовки :

- психологическая подготовка тренера;

- психологическая подготовка спортсмена к продолжительному нагрузочному процессу;

- общая психологическая подготовка к соревнованиям;

- специальная психологическая подготовка спортсмена к конкретному соревнованию;

- коррекция психических состояний с целью укрепления психологической защиты спортсмена на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям.

На основных аспектах этой полифункциональной деятельности мы остановимся, рассматривая профессиональную деятельность тренера.

Весь процесс подготовки в спорте осуществляется не только одним тренером, а чаще под его руководством, когда он привлекает для этой цели специалистов (в том числе и профессиональных психологов). Однако, для того, чтобы его руководство было правильным и грамотным, тренер сам должен быть психологически подготовленным и образованным. Одним из условий успешности любой профессиональной деятельности - это сила специальных знаний. Ситуации в спорте требуют от тренера знаний не только психологии спорта, но и психологии возрастной, социальной педагогической, медицинской, психологии труда и других разделов психологии. И всегда надо помнить, что сами по себе знания не являются гарантом успеха. Они должны быть структурированы в определенную систему. Психологи отмечают в своих исследованиях, что у тренеров высокой квалификации, все интеллектуальные свойства развиты лучше.

Психологическое образование и совершенствование тренера необходимо для того, чтобы правильно интегрировать результаты исследования профессиональных психологов, их результаты правильно применять на практике, извлекать из них ценность для каждодневной работы.

Часто происходит субъективное и аффективное наложение информации, и тренер считает научные данные для себя неважными. К сожалению, мы порой встречаемся с такими высказываниями тренеров: «Ученые далеки от практики, они слишком умно пишут, их невозможно понять». У психологов на этот счет другое мнение.

Различие терминологии, употребляемой тренерами и учеными, можно преодолеть только путем постоянных контактов. Тренеру необходимо изучать основы психологии для того, чтобы быть готовым решать возникающие проблемы и отвечать на вопросы.

Организация тренировочного процесса и педагогический подход взаимодействуют и являются в принципе «психологическим подходом». Ученые выделяют психологические задачи этого процесса, в основе которых лежат вполне определенные психологические закономерности.

Информативный процесс мотивации, обучение и усвоение знаний требует создания оптимальных условий для достижения высоких результатов.

Основы сотрудничества и продуктивного взаимодействия в тренировочной группе и спортивной команде заложены в групповых динамических процессах лидерствах и консультативной деятельности.

Улучшения результатов выступлений на соревнованиях основано на оптимизации процесса подготовки и оказания необходимой помощи спортсменам.

Психотерапевтический процесс регулирования и восстановления призван способствовать формированию нового, более совершенного отношения к спорту высших достижений.

Главным лицом, осуществляющим подготовку спортсмена является тренер «Я люблю своего ученика» - главный нравственный принцип педагога.

У каждого ученика должен быть личный тренер. И роль личного тренера на всех этапах подготовки высококвалифицированных гимнастов нивелировать нельзя - это один из психологических факторов, влияющий на результат. Чрезвычайно важным является взаимодействие личных и старших тренеров на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Ученые выделяют следующие компоненты педагогического мастерства:

1. Педагогическая технология:

* техника и экспрессия речи;
* ясность и убедительность рассуждений;
* выразительность мимики и жестов;
* умение импровизировать;
* владение образцовым показом;
* пользование компьютером.

2. Педагогическое творчество:

* творческое воображение;
* нестандартное мышление;
* потребность в поиске новой информации;
* способность проектировать педагогические системы;

3. Педагогический стиль:

* педагогическая направленность и убежденность;
* адекватность восприятия учеников;
* педагогически направленное общение и поведение;
* педагогический такт и этика;
* повседневный интерес к внутреннему миру учеников;
* умение слушать и слышать;

4. Знание предмета:

* профессиональная компетентность;
* практическая подготовленность;
* научная квалификация;
* опыт.

Кроме профессионального мастерства педагог должен обладать определенными личностными качествами, которые обеспечивают культуру преподавания.

Можно отметить следующие профессионально важные качества:

1. Деловые качества: добросовестность, ответственность, трудолюбие, дисциплинированность, энергичность.
2. Рефлексивные качества: аккуратность, подтянутость, самокритичность, эрудиция, широкий кругозор.
3. Коммуникативные качества: внимательность, честность, надежность, справедливость, сдержанность, обязательность.
4. Эмпативные качества: гуманность, взаимопонимание, доброта, тактичность, способность к сопереживанию.

Чтобы эффективно управлять деятельностью спортсменов, тренер должен обладать коммуникативными организаторскими и проектировочными умениями.

Проектировочные - связаны с умением планировать свою деятельность в различных компонентах.

Организаторские - созданию общего ритма и режима деятельности «тренер-спортсмен».

Коммуникативные умения характеризуют специфику общения тренера, его умение эффективно строить взаимоотношения со спортсменами и окружающими его людьми.

Как руководитель тренер обладает определенным стилем руководства. В социальной психологии принято выделять автократический, демократический и либеральный стили руководства. Эти стили присущи и тренерам.

Психологи отмечают повышенную авторитарность представителей тренерской профессии по сравнению с представителями других профессий. Объясняют это тем, что лидерство и руководство в стрессовых ситуациях, характерные для спортивной деятельности, требуют достаточно жесткого контроля за поведением спортсменов как в командных, так и в индивидуальных видах спорта.

Автократическое руководство строится на принятии тренером единоличных решений, основанных на его опыте, почти без учета мнения членов команды. Свои требования тренер этого типа выражает в форме категорических указаний. Из форм общения преобладают неодобрение и замечание. Тон часто оказывается резким и ироничным. Но психологи предостерегают, что когда сталкиваются одаренные, но «характерные» спортсмены с тренером-автократом, зачастую положительного результата не получается. Если спортсмен нужен команде, тренер обязан найти рычаги управления, которые принесут результат. Подавление в другом случае не срабатывает.

В целом тренер, добивающийся успеха, это человек, способный ввести себя в зависимости от конкретной ситуации и различий в характере спортсменов. Психологи отмечают, что сильных спортсменов с легкими характерами не бывает. Поэтому одна из главных профессиональных психологических задач тренера - построить оптимальное взаимодействие со спортсменом, направленное на достижение максимального для него результата.

Практика в различных видах спорта, а особенно в индивидуальных показывает, что, к сожалению много талантливых спортсменов не раскрыли свой потенциал из-за постоянных конфликтов с тренерами и нежелания уступить их не всегда обусловленному давлению.

Тренеров, практикующих либеральный стиль руководства, отличает то, что в содержании обращений уменьшен объем учебно-воспитательной, а очень велик объем организационной информации. Они постоянно сомневаются, меняют свое мнение и ищут поддержки у более сильных личностей. Как правило в стрессовых ситуациях они сами теряют самообладание и уж конечно не способны принять правильное решение для ученика. Особенно это чревато в условиях соревнований, когда всегда возникают стрессовые ситуации, когда надо брать ответственность на себя.

Психологи отмечают, что в целом наиболее успешным считается демократический стиль. Но в большом спорте есть много представителей именно авторитарного стиля. Многие исследователи отмечают, что касается соревнований, то здесь должны преобладать авторитарные тенденции руководства. В эти периоды именно тренер является лицом, которое берет на себя ответственность за эффективность действия спортсменов. Именно он должен предусмотреть, на что способен в условиях соревнований, а значит стресса, каждый из его учеников и знать почему он поступает так, а не иначе в подобной ситуации. Ведь ученик-спортсмен выносит на суд общественности, то есть экспертизы, результаты работы всей системы, которой управляет тренер. И если эта система дает сбой, значит она не является надежной. Причины сбоя элементов системы должен знать тренер.

Как уже указывалось, спортсмены считают самообладание одним из желательных качеств тренера. Спортсмены хотят видеть в тренере человека, способного принимать важные решения в стрессовых ситуациях, хотят, чтобы он сохранял гибкость и не терял контроля над собой при решении сложных тактических задач, связанных с соревнованиями.

Ученые проводили специальные исследования, где обнаружили заметное учащение пульса у тренеров, когда соревновались их ученики. Полученные результаты наглядно показали, что стресс во время соревнований вызывал заметные изменения в частоте пульса у испытуемых и в критические моменты соревнований приближался к уровню, отмеченному у соревнующихся спортсменов. Эти данные позволяют рекомендовать тренерам ряд мер предосторожности во время тренировок и особенно на соревнованиях, где выступают их воспитанники:

1. Для спортсменов в стрессовых ситуациях нежелательно чрезмерно эмоциональное поведение тренера.
2. Тренер должен обращать внимание на поддержание своей физической формы, чтобы обеспечить нормальную 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 и асоциального поведения.

Таким образом, физиологически можно объяснить, почему тренер испытывает потребность проявлять двигательную и эмоциональную активность во время тренировок и соревнований. С другой стороны, сами спортсмены хотели бы, чтобы их тренеры, хотя бы внешне, сохраняли самообладание. Поэтому обязательным для тренера следует считать поддержание высокого уровня физической подготовленности для того, чтобы эмоциональные нагрузки во время соревнований и тренировок не оказывали нежелательного воздействия на его организм.

Как указывалось выше в представлении тренера и спортсмена «идеальный» тренер должен быть готов охотно идти на разумный риск, не быть слишком консервативным, обладать достаточным интеллектуальным развитием.

Какой тип тренеров способен быстро принять новые и прогрессивные методы работы? Одной из особенностей авторитарной личности, например, является тенденция положительно реагировать на авторитет, идущий сверху. Смогут ли тренеры с такими качествами воспринять новые идеи и использовать новые методы тренировки в своей работе? Для того, чтобы ответить на эти и другие вопросы, доктор Джон Лой исследовал в середине 1960-х годов личностные особенности английских тренеров по плаванию Он пытался выяснить, по каким личностным чертам можно предсказать, кто скорее всех примет новый в то время метод интервальной тренировки.

Анализ ранее проведенных исследований позволил Лою установить, что лица склонные к новаторству, отличались более творческим подходом к работе и обладали более высоким уровнем интеллектуального развития, чем обычные тренеры. Их социально-экономический статус тоже был выше. С помощью 16-факторного теста Кэттелла, он получил показатели не только творческой способности тренеров, но и их склонности к риску и других факторов.

Был также выявлен фактор, так называемый «космополитичности», т. е. стремления к личным контактам с известными тренерами и специалистами у себя в стране и за рубежом. У тренеров, выступивших в качестве инициаторов интервального метода тренировки, показатели в уровне творческого мышления «космополитичности», образовательный и профессиональный статус были выше. И хотя не было установлено статически достоверных корреляций между склонностью к риску и скоростью принятия тренерами нового метода, Лой пришел к выводу, что с помощью анкетного опроса можно выявить тренеров, достаточно гибких, способных внедрять новые идеи в свою работу. В целом же прогностическую ценность имели те личностные факторы, которые были связаны с показателем творческих возможностей тренера.

Важнейшим аспектом характеристики личностных качеств тренера является педагогическая деятельность.

Исследователи выделили ряд характеристик в поведении учителя, которые тренер должен внимательно проанализировать в свете своих собственных возможностей и особенностей поведения. К таким личностным характеристикам относится следующее:

1. Дозволенность-контроль;
2. Пассивность-энергичность;
3. Агрессивность-поддержка;
4. Расплывчатость-ясность;
5. Поощрение-безразличие к активному участию учащихся в процессе обучения;
6. Сдержанность-яркость (образность);
7. Поощрение к обмену мнениями-чтение лекции;
8. Доброжелательность-теплота-холодность, сдержанность.

Можно предположить, «идеальный» тренер энергичен, разумно агрессивен, четко выражает свои мысли. Более того, он может быть достаточно эмоциональным. Теплота, доброжелательность или холодность в поведении тренера могут по-разному воздействовать на членов его команды.

Нельзя забывать о воспитательной работе функции тренера. Многолетняя совместная работа с учеником приводит к очень тесным личным отношениям и тренер выступает в роли символического отца или матери. Такое отношение к тренеру имеет сильную эмоциональную окраску, и спортсмены полностью подчиняются авторитету тренера. «Дети» готовы слушаться вплоть до полного подчинения, но в ответ требуют проявления отеческой заботы.

Чрезвычайно важным является выбор методов воспитания. Самым действенным методом является метод примера. В спортивной гимнастике тренеры работают с детьми разных возрастных групп. И от того, кто находится с ребенком в эти годы, во многом зависит, каким человеком он станет. Воздействия тренера особенно велико, когда достигнуто единство обучения и воспитания. Наиболее приемлемы для решения поставленных задач такие общие методы воспитания, как пример, убеждение, упражнение, соревнование, поощрение, принуждение.

Для правильного использования общих методов воспитания в учебно-тренировочном процессе необходимо в каждом конкретном случае учитывать индивидуальные и возрастные особенности гимнастов, сложившуюся ситуацию, значимость цели, которая должна быть достигнута. Успех учебно-воспитательного процесса зависит от выбора и гибкого применения всех общих методов воспитания в комплексе.

На основании того, что было сказано выше, тренерам можно рекомендовать не только не избегать, а наоборот, стремиться получить квалифицированное профессиональное мнение о своих психологических особенностях. Такая информация поможет тренеру в работе.

«Я люблю своего ученика - главный нравственный принцип педагога в нашей социономической профессии, где предметом труда является ЧЕЛОВЕК!

**Литература**

1. Волков И. П. Спортивная психология и акмеоло-гия спорта - СПб: БПА, 2001-187 с.
2. Крылов А. А. Некоторые проблемы психологии спорта в современном мире //Хрестоматия: Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. - СПб.: Питер, 2002. - С.37-42.
3. Курамшин Ю. Ф. Спортивные достижения, их социокультурные ценности и антиценности: теоретико-методологический аспект. Учебное пособие. - СПб: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2002. - 46 с.
4. Николаев А. Н. Социальная и спортивная психология. Конспект лекций. - СПб., 2002. - 33 с.
5. Пуни А. Ц. Процесс и система звеньев психологической подготовки к соревнованиям в спорте. Избранные лекции. - Л.: ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1979. - 51.
6. Пуни А. Ц. психологические основы волевой подготовки в спорте. Учебное пособие. - Л.: ГДОИФК им. П. Ф. Лесгатфа, 1977. - 48 с.
7. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
8. Рудик П. А. Психология. - М.: ФиС, 1976. - 239 с.
9. Сидоров А. А. Иванюженков Б. В., Нелюбин В. В. О технологиях обучения и об искусственном интеллекте. Учебное пособие. - М.: Дрофа, 1999. - 192 с.
10. Смирнов Б. Н. исследование умения преодолевать действие фактора опасности у юных гимнасток//Вопросы психологии спорта. - Л.: ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1975. - С.55-62.
11. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры: учебное пособие. - СПб.: Центр карьеры, 1999. - 368 с.
12. Сурков Е. Н. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях / / Словарь-справочник - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1996. - 451 с.
13. Мартынов А. С., Серова Л. К. Профессиональные психологические качества спортсменов различных видов спорта. - СПбГос. Аграрный Университет: учебное пособие. - СПб., 2007. - 146 с.
14. Тарас А. Е. Психология спорта. Хрестоматия. - Минск: Харвест, 2005-351 с.
15. Горбунов Г Р. Психопедагогика спорта. - М.: Советский спорт, 2005-294 с.