ОБРАЗОВАНИЕ

Л.Ю. Абдокова

Профессиональная деятельность психолога-педагога в спортивных образовательных учреждениях

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах [2]. При этом важным условием успешной работы со спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена.

Взаимодействие спортсмена и тренера – многогранный процесс. Далеко не всегда он протекает успешно и плодотворно, нахождение оптимальных методов воспитательной работы в этом взаимодействии – актуальная задача для психологов.

Объектом исследования является воспитательная работа педагогов-тренеров детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва (СДЮСШОР) г. Черкесска.

Предмет исследования – психолого-педагогические методы воздействия на спортсменов в процессе учебно-тренировочной деятельности.

Цель исследования – определение методов повышения эффективности воспитательного процесса.

Исходя из цели исследования, были поставлены следующие задачи:

определить факторы, влияющие на воспитание спортсменов;

сформулировать методы повышения эффективности воспитательной работы.

Гипотеза исследования: на психолого-педагогический процесс существенное влияние оказывают специальные методы воздействия, определение которых позволит эффективнее организовать воспитательную работу в учебно-тренировочной деятельности коллектива.

В воспитании юных спортсменов большая роль принадлежит тренеру. От того как он организует тренировочный процесс, какие воспитательные мероприятия будут им запланированы в целях сплочения коллектива, как быстро будут расти спортивные результаты и т.д., будет зависеть вся жизнедеятельность спортсменов в секции. Для определения факторов, влияющих на воспитание юных спортсменов, было проведено анкетирование среди тренеров, занимающихся с учениками 12–16 лет. Им было предложено выделить из 10 факторов наиболее значимые в воспитательном процессе. На первое место тренеры поставили такой фактор, как организация и обстановка на тренировке (14,4 %), требующий тщательного продумывания поведения как отдельно занятия, так и всего тренировочного процесса; на второе место – влияние личности тренера (13,5%) и на третье – участие в соревнованиях (3–4 соревнования в год) (11,3%).

По материалам анкетирования были выявлены трудности, с которыми сталкиваются тренеры при проведении воспитательной работы. На первое место они поставили слабое материально-техническое и финансовое обеспечение (15%), на второе – недостаточность соревновательной практики (12.3%), а на третье наличие неэтических примеров во взаимоотношениях тренеров, тренеров и судей на соревнованиях (12.1%).

Результаты анкетного опроса тренеров и спортсменов позволили выявить и другие факторы, влияющие на проведение воспитательной работы: педагогическое мастерство, умение планировать воспитательную работу, источники возникнове-

ния интереса и мотивы занятия вольной борьбой, методы контроля учебы юных спортсменов. Полученные материалы способствуют правильной организации воспитательной работы в группе.

Правильно организованная воспитательная и учебно-тренировочная деятельность должна формировать у спортсмена высокие моральные качества, эмоционально-волевую готовность к участию в соревнованиях, патриотичность, дисциплинированность, верность спортивным принципам.

Для реализации цели воспитательной работы в спортивных школах РФ необходима ее четкая организация, творческое использование различных форм и методов работы, эффективное функционирование всей системы воспитания, основой которой является деятельность тренеров-специалистов по воспитанию спортсменов, методика анализа и оценки состояния воспитательной работы [1].

В целях эффективности воспитания необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. Интеллектуальное воспитание имеет важное значение в процессе учебных занятий, предполагает овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки.

Важно учитывать региональные особенности менталитета, максимально адаптировать методику воспитания юных спортсменов к традициям воспитания в каждом конкретном регионе.

Рекомендуемые методы повышения эффективности воспитательной работы в ДЮСШ и СДЮСШОР:

Индивидуальные и коллективные беседы

Основой убеждения является логика, разъяснения, доказательства, система рассуждений. Убеждение рассчитано на активность сознания, на высший познавательный процесс – мышление, оно формирует будущее программы действий и мо-

дели поведения. Размышления и рассуждения создают фундамент стабильности благоприятных отношений спортсмена. Побуждение спортсмена к размышлениям и рассуждениям является необходимым элементом его психологической подготовки. Важно помочь спортсмену заняться развитием своего мышления, добиваясь все большей самостоятельности и самобытности, которые позволят ему прийти к индивидуально своеобразным опорам стабилизации своей психологической защиты. Беседы и лекции также могут применяться тогда, когда нет необходимости придавать тем или иным сведениям индивидуализированный характер, а на учебно-тренировочном сборе находится команда большой численности. Проведение лекций значительно экономит время психотерапевта или тренера. Главное требование к лекции – она должна быть интересной и значимой для спортсменов. Если ее содержание базируется на насущных потребностях спортсменов и их переживаниях, форма изложения доступна и понятна, а примеры напоминают спортсменам об их состоянии и поведении в недалеком прошлом, она актуальна и действенна. Продолжительность лекции не должна превышать 35–40 минут. Объявление о лекции вызовет меньше отрицательных эмоций, если дано заранее авторитетным руководителем. Беседы по сравнению с лекциями занимают более важное место в системе психологической подготовки. Они могут естественно и просто вплетаться в привычное общение со спортсменом, а могут быть специально организованными, систематическими в режиме дня спортсменов. Беседы чаще всего кратковременны – примерно от 5 до 15 минут. В одних случаях они возникают спонтанно, в других требуют предварительного обдумывания и организации. Они ориентированы на сознание спортсмена, содержат советы, разъяснения, критику. Если лекции больше просвещают, то беседы рекомендуют. Они также требуют высокой активности сознания спортсменов; хорошо, если возникает много вопросов, которые переходят в дискуссии, даже споры. Беседы

помогают спортсмену глубже понять себя и других в трудных условиях спортивной деятельности, разобраться в своих переживаниях, отношениях и действиях.

Воздействие на спортсмена через подсознательную психическую сферу осуществляется с помощью специальных психологических методов – внушения, гипноза, психофизической тренировки, медитации.

Гипноз – суггестивный метод, под которым понимается «качественно особое состояние, возникающее под влиянием направленного психологического воздействия, отличающееся и от сна, и от бодрствования». Значительное повышение восприимчивости к психологическим факторам сочетается в гипнозе с резким понижением чувствительности к действиям других природных факторов. Используя в работе со спортсменами суггестивные воздействия, необходимо исходить из следующих принципов.

Необходимо, чтобы спортсмен понимал важность гипноза, мог систематически наблюдать эволюцию своего состояния и соотносить его с конкретными спортивными результатами. Надо, чтобы он имел представление об определенных этапах усвоения конкретной информации, получаемой извне с помощью суггестии, закреплял полученные навыки и установки в процессе самостоятельной работы.

С самого начала использования приемов суггестии между психологом и спортсменом должны установиться отношения партнерства. С одной стороны, спортсмен, исходя из личного опыта и консультаций со специалистами, определяет, что может дать ему эта работа, с другой – психотерапевт решает, как лучше реализовать это целевое задание.

Следует быть осторожным в терминологии. Лучше избегать таких слов, как «гипноз», «внушение», «гипнотический сон». Применяемые методы, которые стоят за этими словами, могут рассматриваться спортсменами как посягательство на их индивидуальность, волю, характер и т.п. Приемы гипноте-

рапии лучше трактовать как средство проверки способности спортсменов к саморегуляции. С этой целью психотерапевт дает установку, что он только проверит, как получаются некоторые приемы саморегуляции.

Важно сохранять естественность в процессе всей работы, связанной с гипнозом. Переход к внушению должен быть логически связан с предыдущей беседой и плавно вытекать из нее. После выхода спортсмена из гипнотического состояния надо, не фиксируя на нем внимания, продолжить беседу, используя принципы суггестии в бодрствующем состоянии.

Несмотря на гипносуггестию, у спортсмена все время должно быть глубокое убеждение в том, что он всего добивается сам. Именно акцент на его ведущей роли, способностях, мобилизации сил и т.п. определяет необходимый контакт с психологом.

В тех случаях, когда возникает необходимость выполнить важную установку тренера или автоматизировать какое-нибудь технико-тактическое действие в соревновательных ситуациях схватки, особенно эффективным является прием гипносуггестии, условно названный «репортаж».

«Репортаж» можно и нужно использовать с самыми разными целями: для преодоления неуверенности (например, в проведении рискованного приема из-за боязни попасться на контрприем), для констатации определенных тактических и психологических установок на схватку (например, подавить противника высоким темпом и непрерывной атакой в самом начале схватки), для снятия слишком острых реакций в стрессовых ситуациях (пропустил бросок и стал проигрывать незадолго до конца схватки, получил травму и т.д.). Во всех этих случаях в применении метода «репортаж» очень важно точно смоделировать возможные ситуации и поведение спортсмена в возникших условиях противоборства. Чем ярче и точнее борец сможет мысленно воспроизвести планируемое действие, тем выше тренирующий эффект метода идеомоторной подготовки.

Суть данного метода заключается в том, что после «погружения» спортсмена в состояние релаксации психолог или тренер как бы ведет «репортаж» во время соревновательного поединка, описывая соответствующие ситуации и требуемое поведение борца в них. Это позволяет более эффективно совершенствовать необходимые действия и закреплять тренерские установки.

Психофизическая тренировка – это метод самовоздействия на организм при помощи смены мышечного тонуса, регулируемого дыхания, образного представления нормального функционирования органов, словесного подкрепления с целью повышения психофизического потенциала, воспитания активного внимания, воли, развития памяти, формирования самообладания и адекватной реакции на раздражители.

Важнейшим условием при овладении психофизической тренировкой является умение регулировать процессы дыхания, мышечный тонус и состояние психики. Специальные дыхательные упражнения не только повышают устойчивость организма к кислородной недостаточности, но и способствуют уравновешиванию нервных процессов и, что важно, повышают эффективность идеомоторных актов (образно представляемых движений и состояний).

Правильное применение дыхательных упражнений и оптимальных кратковременных задержек дыхания после выдоха, а иногда и на высоте вдоха, повышает устойчивость организма к кислородной недостаточности, что благотворно влияет на ферментные системы, кровоснабжение сердца и мозга. Предлагаемая система упражнений помогает регулировать артериальное давление, расширять кровеносные сосуды и сеть капилляров, улучшать обеспечение организма кислородом, уравновешивать нервные процессы.

Психофизическая тренировка способствует также устранению излишних непроизвольных, неконтролируемых движений. Специальные упражнения снимают спазмы, навязчивые

состояния, мысли и т. п. Основой успеха психофизической тренировки являются умение правильно дышать, обеспечивая организм кислородом в соответствии с потребностями, а также тренировка дыхания и мышц с целью воздействия на психический тонус и функции внутренних органов, хотя последние и не подчиняются непосредственно волевым усилиям.

Идеомоторная тренировка особенно эффективна и необходима при освоении какого-нибудь нового сложного приема. При этом нужно соблюдать следующие условия. Прежде чем борец станет выполнять упражнение, тренер должен объяснить задание и проверить, правильно ли оно понято и переведено ли в сознании спортсмена на понятный «язык» моторики. Если борец понял указание, то он должен мысленно «проиграть» его. Для этого ему нужно сначала выразить образ представляемого движения в точных словесных формах, а затем уже, проговаривая их про себя, мысленно выполнять необходимые движения. Внимание при этом надо сосредоточить на главном элементе движения.

Такая методика обучения стимулирует умственную активность борцов и дает возможность значительно сократить количество практических повторений при освоении того или другого действия. Пользуясь идеомоторной тренировкой, следует помнить, что качественному исполнению разучиваемого действия способствует не простое воспроизведение узловых моментов техники, а воспроизведение характерных мышечно-двигательных операций, сопровождающих эти моменты: степени мышечного напряжения, направления, скорости и ускорения различных звеньев тела и др.

Для лучшего «вслушивания» в двигательно-мышечные ощущения – как новые, так и известные – полезно ограничивать число пробных выполнений упражнения. Это создает дополнительные трудности, для преодоления которых необходима большая творческая активность. Систематическая стимуляция этой активности воспитывает у борцов умение вызы-

вать соответствующие двигательные представления и готовить себя к каждой попытке выполнения приема.

Мысленное выполнение приема нужно повторять 3–6 раз в зависимости от его сложности. Чем сложнее прием и чем труднее он мысленно воспроизводится, тем больше должно быть число повторений. После мысленного выполнения приема его следует повторить с имитационными движениями и лишь затем приступать к реализации этого действия с партнером. При этом необходимо обязательно прочувствовать основные фазы двигательных действий в ритме реального его выполнения.

Идеомоторная тренировка способствует не только повышению качества обучения спортсмена технико-тактическим действиям, но и лучшему сохранению или быстрому восстановлению уже освоенных приемов. Поэтому в процессе длительного перерыва (например, в переходном периоде из-за травмы) спортсмена весьма желательно хоть бы раз в день проделывать идеомоторную тренировку по выполнению отдельных приемов. Особенно незаменимой такая тренировка бывает при получении спортсменом травмы, не позволяющей длительное время выполнять тот или иной прием. Наблюдения показали, что спортсмены, которые занимались идеомоторной тренировкой, гораздо быстрее восстанавливали свои навыки по сравнению с незанимающимися ею.

Одним из наиболее эффективных способов психорегуляции является *метод десенсибилизации*. Десенсибилизация – процесс уменьшения или ликвидации нежелательных чувств и эмоций.

Данный метод особенно целесообразно применять для снятия излишнего волнения перед соревнованиями, так называемой предстартовой лихорадки. Для этого за 5–7 дней до соревнований нужно ввести себя в состояние релаксации с помощью аутогенной или психомышечной тренировки. Затем следует мысленно представить себе соревновательную обстановку: место соревнований, борцовский ковер, предстоящих

соперников. После этого нужно увидеть себя выходящим на ковер в самом лучшем состоянии, которое характеризуется спокойной боевой уверенностью. Можно также мысленно представить себе отдельные ситуации борьбы, из которых ты выходишь победителем. Такого рода представления нужно проводить несколько раз, стараясь как можно точнее ощутить требуемое состояние.

Может случиться так, что на первых порах при представлении соревновательной обстановки борец будет сильно возбуждаться. В таком случае ему следует несколько раз погружать себя в состояние релаксации и продолжать мысленную тренировку. После нескольких занятий эмоциональное возбуждение значительно снизится. Когда спортсмен в процессе такой тренировки научится мысленно представлять себя в требуемом состоянии и не волноваться при этом, он хорошо овладел данным приемом психорегуляции.

Все перечисленные методы психолого-педагогического воздействия на спортсменов должны осуществляться с учетом их индивидуально-личностных особенностей. Они выявляются в ходе психодиагностического обследования, включающего в себя комплекс специально подобранных методик. По результатам, полученным в ходе психодиагностики, строится психологический профиль спортсмена, отражающий особенности нервной системы, индивидуальных черт личности, свойств внимания, памяти, мышления и т. д. На основании полученных данных разрабатывается индивидуальная программа психолого-педагогической подготовки каждого спортсмена.

Список литературы

1. *Набатникова М.Я.* Основы управления подготовкой юных спортсменов. М., 1982.

2. *Подливаев Б.А.* Греко-римская борьба. Программа. М., 2004.