

УДК 796.015.45

ББК 75.1

ОСНОВЫ РАБОТЫ ТРЕНЕРА ПО ВОСПИТАНИЮ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

Елена Валентиновна Мурюкина

кандидат педагогических наук, доцент

Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал) РГЭУ (РИНХ)

Ростов-на-Дону, Россия

murjukina@ya.ru

Работа тренера включает не только техническую, тактическую подготовку спортсменов, но и воспитательные моменты – речь о которых идет в этой статье. Воспитательная функция должна быть «вплетена» в тренировочный процесс: воспитание трудолюбия; воспитание смелости и решительности; воспитание самостоятельности и активности; воспитание стремления к конкурентной борьбе; психологическую подготовку поведения при неудачах; психологическую подготовку к испытанию славой; психологическую подготовку спортсмена к преодолению трудностей; психологическую подготовку к неожиданностям. В статье нами представлены некоторые приемы и методы проведения тренировок, направленных на воспитание качеств личности спортсмена и его психологической готовности к различным ситуациям в тренировочной и соревновательной деятельности.

Ключевые слова: тренировочный процесс, спортсмен, приемы, методы, воспитание.

BASICS OF COACH WORK ON EDUCATING ATHLETES' IDENTITY

Muryukina Elena Valentinovna
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Anton Chekhov Taganrog State Institute (branch)
of Rostov State University
Rostov-on-don, Russia
murjukina@ya.ru

The paper is focused on the features of coach work including not only technical and tactical preparation of athletes, but also educational moments. The educational function should be intertwined into work-out sessions. It includes a number of components: the education of indefatigable industry; the education of courage and determination; the education of independence and activity; education of aspiration for tough competitive life, psychological preparation for failures; psychological preparation for the test of fame; psychological preparation of sportsmen for difficulties; psychological preparation for suddenness. Some techniques and methods of training aimed at educating the individual qualities of athletes and their psychological readiness for various situations in workout and competitions are described in the paper.

Key words: work-out session, athlete, techniques, methods, education.

Одна из важных и актуальных проблем современной спортивной подготовки – усиление воспитательного компонента в работе тренера и спортсменов. О своевременности обращения к данной теме говорит и неоднозначное отношение в обществе к спортсменам, сформированное ими самими. Примером можно назвать «дела» П. Мамаева и А. Кокорина; А. Емельяненко и др. То есть можно говорить о необходимости усиления воспитательной функции на тренировках, где тренер выполняет главную роль.

Воспитание спортсмена – сложный и многосторонний процесс. И здесь не обойтись без творческого подхода тренера к описываемой проблеме в целом. Современный спорт высших достижений невозможен без большого многолетнего труда спортсмена. Воспитательная функция должна быть «вплетена» в тренировочный процесс. Она включает ряд компонентов, которые мы раскроем в данной статье.

Воспитание трудолюбия

«В тренерском обиходе часто встречается слово «работа». «Работа» на выносливость, на скорость и т.д. Трудолюбие не воспитаешь, упражняясь мало, тренируясь редко и нерегулярно» [Валик, 1975, с. 123]. Понимая это, тренер должен знать, что в отличие от тренировки взрослых спортсменов в основе тренировки детей должна быть прежде всего игра. Не следует это упрощать и принимать буквально. Дело не в форме, хотя и это имеет значение, и особенно на начальных этапах подготовки.

Квалифицированный тренер может любую тренировку превратить в игру. Игрой может быть длительный бег, если разработан «сценарий», по которому неожиданно меняются ведущие, препятствия, направления, скорость и характер бега. Хочется предостеречь от широко распространенного мнения, что для поддержания интереса детям необходимо непрерывно менять форму деятельности. Игровой интерес поддерживается прежде всего пониманием происходящего, возможностью проявить себя в групповых или одиночных действиях, направленных на достижение определенной цели. Игра незаметно приучает детей к нагрузке, делает ее привычной необходимостью. Потребность в нагрузке – это начало спортивного трудолюбия, воспитанного в игровой тренировке.

Примеры упражнений:

1. Очень важно, чтобы спортсмены до конца выполняли предлагаемые им задания, даже малоинтересные и скучные. Давая группе комплексы для самостоятельной проработки, тренер должен контролировать и фиксировать

выполнение упражнений отдельными занимающимися. Накопив данные, следует использовать их для воспитания.

2. Постоянное повышение тренировочных нагрузок, регулярность тренировок, систематические самостоятельные зарядки, а позднее тренировки прекрасно дополняют специальные меры.

3. Хорошо помогает в психологической подготовке ведение спортивного дневника (с использованием гаджетов, поскольку они всегда «под рукой»). Для этого в конце недели, месяца и года в нем должны подводиться какие-то итоги. Очень важно, чтобы эти итоги стали достоянием группы. В этом случае каждый сможет оценить себя и других по количеству тренировок, числу упражнений и другим показателям.

Воспитание самостоятельности и активности

Чем опытнее тренер, тем меньше он вмешивается в действия спортсменов. Замечания его редки и обычно по главным вопросам, а если уж по мелочи, то без которой не обойтись. Основная установка: не мешать, пусть ищет, пробует, ошибается и исправляет. К сожалению, еще многие тренеры боятся самостоятельности и активности своих спортсменов. На тренировках у них предлагается полностью регламентированная работа, все дается без допусков, в определенных количествах. Привыкая узнавать о себе все от тренера, спортсмены мало прислушиваются к своим ощущениям, состоянию. То же самое происходит и на соревнованиях. Тренеры продолжают суфлировать, а ученики после каждой попытки, даже не осмыслив, что же произошло, ищут глазами тренера и ждут очередных указаний. В подавляющем большинстве случаев излишняя опека лишает спортсмена самостоятельности и активности.

Оказавшись без тренера на сборах и соревнованиях, спортсмен обычно становится беспомощным, плохо тренируется, выступает со срывами. С ростом спортивного мастерства учеников необходимо увеличивать число и продолжительность самостоятельных тренировок, сократить до минимума, а затем исключить помощь во время выступлений. С детства нужно приучать

спортсменов к взаимопомощи на тренировках и соревнованиях. Это помогает ребятам лучше познать себя и других в спорте, воспитывает привычку к коллективным действиям даже в индивидуальных видах спорта. Помощь друг другу должна быть квалифицированной. Целесообразно специально готовить учеников к этому, расширяя их теоретические знания, прививая начальные педагогические навыки.

Рекомендации к тренировкам:

1. Назначение старших во время выполнения самостоятельных заданий, тренировка в парах, тройках.

2. Взаимные консультации.

3. Краткий разбор техники или итогов выступлений, выполняемый самими спортсменами.

Многому учит спортсменов квалифицированный разбор их выступлений на соревнованиях. Подсказывающему тренеру обычно трудно представить себе общую картину выступления спортсмена, для этого нет времени и условий. Поэтому нужно учиться быть внимательными наблюдателями.

Совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки спортсменов. Поэтому все попытки быстро разрешить эту проблему простым, прямолинейным путем бывают несостоятельными. Как и все стороны подготовки сильного спортсмена, его психика совершенствуется много лет. У детей это в большей мере происходит в процессе тренировок, а у взрослых – в соревнованиях и тренировках.

Всевозможные специальные средства, например, комплексы самовнушения перед соревнованиями, могут и должны дополнять этот естественный процесс по мере повышения результатов и возраста спортсменов.

Психологическая подготовка поведения при неудачах

Первые годы спортивной подготовки обычно проходят для спортсмена успешно [Ильин, 2004]. Поэтому непривычный проигрыш соревнований или длительный застой в результатах воспринимаются спортсменами весьма

болезненно. Учитывая это, тренер должен готовить своих спортсменов к мысли о неизбежности неудач на пути к высшему спортивному мастерству.

Полезно специально разбирать наиболее характерные причины и возрастные сроки возможных срывов. Иногда нужно заранее предупредить спортсмена о возможном срыве, если для этого есть объективные или даже субъективные предпосылки.

Очень важно поведение тренера в момент неудачного выступления после него. Прежде всего, не спешите вмешиваться, дайте спортсмену самому себе прийти в себя и собраться с мыслями. Не пытайтесь сразу объяснять спортсмену его ошибки и указывать пути их исправления. Все серьезные разговоры лучше начинать через сутки, когда можно сделать детальный анализ случившегося, а спортсмен, справившись с эмоциями, будет готов к разбору.

Если спортсмен прямо не виноват в случившемся, нужно его приободрить, отвлечь, показать, что вы сами полностью разделяете с ним его огорчения. Если неудача произошла по вине спортсмена (прямые нарушения указаний тренера, нарушение спортивного режима, неоправданные срывы тренировочного процесса и т. д.), тренеру лучше занять нейтральную позицию. Важно вести себя сдержанно, быть спокойным, ровным, не подчеркивать своей правоты, постараться тактично оставить спортсмена с его трудными мыслями. На следующий день сначала выслушайте мнение спортсмена, если он сам понял свои ошибки, сделайте объективный анализ, щадя его самолюбие.

При малейшей попытке спортсмена снять с себя вину тренер должен жестко и доказательно провести разбор случившегося. Отрицательный соревновательный опыт, ставший достоянием группы, помогает другим спортсменам избежать повторения ошибок, лучше понять причины своих неудач. Однако при этом надо быть внимательным и тактичным. Нельзя забывать, что многие свои ощущения, переживания и мысли ученик доверяет только вам. Поэтому, если какие-либо причины неудачи вашего спортсмена важно знать другим, лучше рассказать об этом в безличной форме.

Психологическая подготовка к испытанию славой

Победа достается в борьбе, и чемпион должен понимать свою ответственность. Важно научить спортсменов разделять радость победы со всеми, кто к ней причастен. Победа на соревнованиях приносит известность, и победитель должен понимать, что к нему теперь приковано внимание множества пристрастных и взыскательных наблюдателей.

Психологическая подготовка спортсмена к преодолению трудностей

Обычно молодой спортсмен испытывает серьезные затруднения, сталкиваясь с новыми непривычными требованиями. Поэтому для решения воспитательных задач и в целях совершенствования психологической устойчивости тренеру желательно регулярно вводить тренировки с повышенными интенсивностью или объемом тренировочных средств, необычными техническими и тактическими требованиями.

Рекомендуемые приемы по психологической подготовке спортсмена к преодолению трудностей:

1. В конце беговой тренировки, когда спортсмен считает, что он добежит последний отрезок, надо предложить ему дополнительное пробегание. Лучше это сделать неожиданно, но в пределах реальных возможностей спортсмена. Можно значительно повысить интенсивность отдельной тренировки и этим создать необходимость преодоления трудностей. Для технического варианта можно использовать совершенствование техники на непривычной завышенной скорости движений.

2. Обычно тренер не планирует спортсмену показ высоких результатов, если он недостаточно тренирован. Однако такая задача может быть поставлена перед спортсменом, если она поможет в воспитательных целях. Мы знаем, что тренировка на выносливость с заданием выполнять упражнения до отказа обычно используется для спортсменов старших разрядов, но в разумных пределах такую тренировку можно использовать и для воспитания воли.

3. Никогда не надо упускать возможности потренироваться в трудных условиях (дождь, ветер, жара, холод и т. п.).

Психологическая подготовка к неожиданностям

В спорте, как нигде, возможны «чудеса», приятные и неприятные неожиданности. Поэтому мы тоже должны готовить своих спортсменов.

Рекомендуемые приемы и упражнения:

1. Начинать лучше с малого. Поручая руководство группой во время самостоятельной тренировки, тренер обычно подбирает наиболее сильных, лучше подготовленных и решительных спортсменов, поэтому остальные привыкают к роли подчиненных. Попробуйте изменить тактику и назначайте старшими самых робких спортсменов. Такая замена удивит тех и других и полезна для проверки ребят в необычной для них роли.

2. Можно создавать неожиданности подбором новых упражнений, необычных форм проведения тренировки, незапланированным жестким контролем и т. д. На первый взгляд все перечисленное может показаться тренеру незначительным и даже ненужным, но не надо спешить с выводами. Попробуйте на практике заранее за несколько дней настроить свою группу на легкую игровую тренировку и замените ее неожиданно длительным бегом или жесткой контрольной тренировкой. Реакция спортсменов будет бурной, и немногие легко перестроятся на предложенное изменение.

3. Используйте мелкие соревнования для незапланированных ранее стартов и, особенно, в не обычных для спортсмена видах. Выступления в соревнованиях расширяют опыт спортсменов, особенно, если все необычные ситуации и реакция на них будут подвергнуты тщательному анализу.

Психологическая подготовка стремления к конкурентной борьбе

Желание соревноваться имеется далеко не у всех спортсменов. Многие больше любят лишь сам процесс тренировки. Они обычно избегают соревнований, а если под нажимом тренера и выступают, то, как правило, показывают результаты ниже своих возможностей. Такое отношение к соревнованиям может обуславливаться комплексом причин и, особенно, слабостью характера.

Однако спортсмены часто избегают соревнования не понимая, что для них это продолжение тренировки, новая форма спортивного совершенствования.

В подобных случаях тренеру необходимо установить, почему спортсмен избегает соревнования. Нужно помнить, что отсутствие желания соревноваться само по себе и с возрастом не проходит. Как правило, с ростом результатов и конкуренции такое состояние психики спортсмена становится более прочным.

Поэтому воспитывать интерес к соревнованию нужно с детства и самыми решительными мерами. Целесообразно на два – три месяца уйти от «объемного» варианта подготовки, форсируя тренировку. В этом случае, выступая в нескольких соревнованиях, спортсмен может добиться значительного улучшения результатов.

Воспитание смелости и решительности

Проверяя и тренируя смелость и решительность, тренер должен создавать две принципиально различные ситуации. В одном случае спортсмены должны показать свою волю, решительность без проявления своих физических качеств. В другом случае усилия воли нужны в действии, требующем от спортсмена проявления большого физического напряжения и определенного технического мастерства (например, при преодолении препятствий). В обоих случаях степень трудности должна быть доступной, но в первом случае она может быть большей.

На многих тренировках и соревнованиях дети могут сами выбирать себе партнеров для единоборства. Смелые всегда стараются подобрать сильных, и наоборот. Пользуясь этим, тренер должен с самого начала исподволь помогать ребятам в выборе партнеров. Смелость в выборе конкурента всегда помогает улучшить результаты. Смелость и решительность, проявляемые ребятами в любой конкурентной ситуации, – основа формирования будущего наступательного духа. С ростом мастерства спортсмены должны стремиться к выступлению на ответственных соревнованиях.

Таким образом, в статье мы рассмотрели основные компоненты воспитания, которые должны реализовываться тренером в работе со спортсменами. Воспитательная функция должна быть «вплетена» в тренировочный процесс. Она включает ряд компонентов: воспитание трудолюбия; воспитание смелости и решительности; воспитание самостоятельности и активности; воспитание стремления к конкурентной борьбе; психологическую подготовку поведения при неудачах; психологическую подготовку к испытанию славой; психологическую подготовку спортсмена к преодолению трудностей; психологическую подготовку к неожиданностям. В статье нами представлены некоторые приемы и методы проведения тренировок, направленных на воспитание качеств личности спортсмена и его психологической готовности к различным ситуациям в тренировочной и соревновательной деятельности.

Библиографический список

1. *Валик Б. В.* Тренерам юных легкоатлетов. М.: «Физкультура и спорт», 1974. 168 с.
2. *Ильин Е. П.* Психология индивидуальных различий / Е. П. Ильин. СПб.: Питер, 2004. 216 с.

References

1. *Ilyin E. P.* Psychology of individual differences / E. P. Ilyin. St. Petersburg: Piter, 2004. 216 p. (in Russian)
2. *Valik B. V.* To coaches young athletes. Moscow: "Phiskultura i sport", 1974. 168 p. (in Russian)