

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1

**ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В СИСТЕМЕ
«ТРЕНЕР - СПОРТСМЕН»**

Методическая разработка

КОЛЕСНИК ЛАРИСА АЛЕКСАНДРОВНА
тренер – преподаватель МБОУ ДО ССШ № 1

Краснодар 2024

СОДЕРЖАНИЕ

| | Стр. |
|--|------|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| 1. Психологические составляющие эффективного профессионального контакта | 4 |
| 2. Проблемные взаимоотношения в тренерской деятельности | 7 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 9 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 11 |

ВВЕДЕНИЕ

Взятые вместе инновационная педагогика и гуманистическая психология - направление, признающее своим главным предметом личность как уникальную целостную систему, которая представляет собой не нечто заранее данное, а открытую возможность самоактуализации, присущую только человеку. Стремление человека к выявлению и развитию своих личностных возможностей предполагает наличие благоприятных социально-исторических условий, которые в большей степени способствуют профессиональному общению и общению с другими людьми, ибо развивать свои личностные качества без общения невозможно.

Одними из задач социальной психологии являются разработка средств корректировки и оптимизации общения в области физической культуры и спорта, развитие способностей и навыков к нему. Это особенно необходимо тем категориям людей, которые профессионально связаны с общением, в частности тренерам [3].

В данной методической разработке особое внимание уделено профессиональному общению педагога и возникающим сложностям в коммуникации между тренером и спортсменами.

В связи с вышеизложенным данный вопрос является актуальным для теории и практики спортивной акробатики.

1. Психологические составляющие эффективного профессионального контакта

Дистанции общения - важнейшие составляющие педагогического мастерства. В общении изменение дистанции сильно влияет на взаимопонимание и взаимодействие собеседников. Правильно выбранная дистанция - это 90% успеха любого диалога. У каждого человека есть собственный психологический комфорт. У каждого - свой комплекс переживаний и каждый сам выбирает психологическую дистанцию. Это один из наиболее важных аспектов педагогического общения. Выделяют три основные дистанции: физическую, пространственную и вертикальную. Если во время разговора со спортсменом у вас мелькают другие мысли (не относящиеся к диалогу), то это нарушает единое психологическое пространство. Эффективное профессиональное общение, с одной стороны, единое, равное, но это не значит, что надо быть на равных со своим подопечным. Плоскость контакта может быть вертикальна и горизонтальна. Надо понять эффективность этого общения не на равных.

Вертикальное общение (тренер - спортсмен) осложняет жизнь и мешает в общении, если тренер не использует приема "пристройка сверху" и не находит общей психологической дистанции. Работая со спортсменом, надо использовать в общении все три составляющие эффективного психологического контакта. Надо помнить не только о спортивных результатах, но и о развитии личности, что совершенно невозможно, если не учитывать дистанции общения [7].

Процесс общения не может происходить без участия тех или иных органов чувств. Поэтому и педагогический анализ невозможен без достаточно тщательного изучения конкретных средств и способов передачи мыслей и чувств, обмена сведениями, обсуждения информации в реальных актах общения людей. Существует неразрывная связь сознания с общением и языком как основным средством общения.

В профессиональном педагогическом общении выделяют три составляющие эффективного контакта: речь, язык тела и язык нашей самооценности.

Речь - это только информация, а все остальное - это язык тела и самооцен-ность. Речь - это вербальное общение. Если исходить из различий между ос-новными видами речи, можно выделить следующие отличительные признаки и взаимосвязи практики делового общения:

- информационная речь в основном имеет функцию передачи и обогаще-ния знаний;

- побуждающая речь в основном направлена на то, чтобы побудить спортсмена к тем или иным поступкам в интересах коллектива и общества. По сравнению с другими видами речи здесь важен именно этот аспект;

- убеждающая речь в основном должна вызывать у спортсмена позитив-ные или негативные чувства. В речах такого рода на передний план выступает эмоциональный аспект (конечно, при наличии доказательности).

Второй язык - язык тела. Язык тела - невербальное общение, включаю-щее в себя мимику, жесты, перемещения, интонацию, запах, покраснение или бледность кожных покровов.

Третий язык - самооценность. Определить, что такое самооценка, не так уж легко. Общепринято, однако, что самооценка - это отношение и чувство к себе, представление человека о себе. Самооценка проявляется в поведении каждого из нас. Язык нашей самооценности, который выступает в виде внутрен-него диалога, т.е. разговора с самим собой, о самом себе, язык нашего "Я". Са-моценность определяет путь человека. Чем полнее самооценность человека, тем критичнее, требовательнее он относится к себе. От самооценности зависит взаи-моотношение человека с окружающими. Человек, чья самооценка высока, со-здаст вокруг себя атмосферу честности, ответственности, сострадания, любви. Такой человек чувствует себя важным и нужным, он ощущает, что мир стал лучше от того, что он в нем существует. Только ощущая свою собственную вы-сокую ценность, человек способен видеть, принимать и уважать высокую цен-ность других людей. Он не пользуется правилами, которые противоречат его чувствам. В то же время он не идет на поводу у своих переживаний. Он спосо-бен делать выбор. И в этом ему помогает его интеллект.

Он ощущает свою высокую значимость постоянно, все время. Люди, которые не имели самооценности, нередко кончали жизнь суицидом или шли на убийство. Самооценка - это вещь, которая внушается другими людьми. При рождении все это заложено внутри, но как это разбудить? Только семьей и окружающими людьми. Каждый человек должен чувствовать свою значимость с рождения и на протяжении всей своей жизни.

Как повысить самооценку? Каждое мгновение у нас есть такая возможность. Как же проверить свою самооценку? [5].

ТЕСТ: рассмотрите себя в зеркале. Ощущение, что что-то не то. Вроде бы, все хорошо, но что-то не то. Спросите у себя: "Кто я такой?" "Зачем Я?" Здесь надо обращать внимание не столько на движения, сколько на чувства: какие они? Позитивные или негативные? И от этого зависит третий язык общения. Напряжение, печаль, тоска, грусть, злость - неблагоприятные состояния для самооценности. Если самооценку чуть опустошена, то человек нормально функционирует. Если же он чувствует душевную боль, то самооценку почти опустошена. А в ответ на эту душевную боль действует целый ряд последствий. И здесь не только душевная боль, но и физическая. Испытывая физическую боль, мы становимся уязвимыми к нейтральным раздражителям. Ведь если рана открыта, то ветер, вода, попадая туда, уже вызывают вместо положительной реакции боль.

То же самое с душевной болью. Человек также становится уязвимым. Смех имеет уже другую окраску, ибо он воспринимается на свой счет. Пристальный взгляд наводит на мысль, что что-то в вас не то и не так. Нейтральные раздражители усугубляют эту боль. Тогда срабатывает механизм душевной раны, возникает психологическая защита. Человек это чувствует, осознает и что-то предпринимает, разряжая ситуацию [1].

Таким образом, при эффективной тренировочной деятельности профессиональное общение тренера со спортсменами является базовым аспектом.

2. Проблемные взаимоотношения в тренерской деятельности

Наполненный энергией, высвобожденной в физиологических сдвигах пубертата, одержимый возникшей потребностью в независимости, полный ожиданий будущих успехов в большой жизни, спортсмен проходит через тяжкие испытания в поисках собственного пути в новом для него спортивном мире. А если учесть при этом, что проторенных путей не бывает, можно легко понять то любопытство и ту тревогу, которые вызывают подростки у тренеров.

Тренерам необходимо создавать условия для раскрытия и развития личности в спорте, и делать это надо заботливо, учитывая психофизиологические особенности спортсмена. Тренеры должны понимать и внезапные перемены настроения спортсмена, и странные на первый взгляд увлечения, и эксцентричное поведение, и новый лексикон, и порой заведомо неудачные начинания.

Спортивный клуб, стадион, зал - самые подходящие места для манипуляции поведением спортсмена, и одна из основных причин постигающих тренеров неудач в том, что администраторы спортивных учреждений прежде всего настаивают на поддержании дисциплины. А контроль над другими, как мы уже знаем, низводит человеческие существа до положения вещей. И любые молодые спортсмены, родившиеся с нормальным запасом человеческих чувств, превращаются в элементы набора "спортсменов" спортивной школы.

Как только молодых спортсменов начинают усреднять, загонять в определенные рамки и навязывать им жесткие правила, они немедленно начинают протестовать. Дети вообще склонны противостоять контролю, а на тренировках в зале - особенно.

Приемы, с помощью которых тренеры наводят порядок на занятиях и воздействуют на возмутителей спокойствия: пристальный взгляд, резкое замечание, наказание, угрозы вызова родителей, изоляция (выгнать из спортивной школы, на время отстранить от тренировок и т.д.). Все эти приемы негативны и носят приказной характер. Они направлены на насаждение конформизма, а отнюдь не творчества. Нельзя лишать подопечных эмоций. Они не должны чув-

ствовать себя объектом воспитания. Общась - воспитываем, воспитывая - общаемся [4].

Молодые спортсмены, взрослея, вправе ожидать от тренеров мудрых советов, при этом необходимо взаимное доверие. Они не будут доверять тем старшим, которые неискренни с ними. Честность и искренность ценятся больше всего. Тренеры не должны переступать определенные границы в отношениях со спортсменами. Каждый должен знать свое место. И все должны уважать общепринятые нормы человеческого общения.

Таким образом, знание проблемных ситуаций при коммуникации позволит внести коррективы во взаимоотношения тренера и спортсмена.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Главную роль в обеспечении психологического поведения и деятельности спортсмена на различных этапах соревнований играет его тренер. Задача тренера в условиях нашего общества - это не только спортивные достижения спортсмена, но и воспитание всесторонне развитого, образованного человека, способного к использованию культурного достояния общества и саморазвитию.

Реализация этой задачи требует разрешения главного противоречия, лежащего в основе духовного развития человечества, противоречия между необходимостью усвоить спортивный опыт и знания предшествующих поколений, созданную ими культуру, научиться строить на их основе свою профессиональную деятельность и поведение, с одной стороны, и необходимостью их постоянно совершенствовать и, следовательно, не разрушать и отбрасывать, а обогащать и развивать - с другой [6].

В деятельности тренера это противоречие реализуется в двух его функциях.

Во-первых, он должен передать подрастающему поколению накопленную человечеством культуру в виде определенных знаний, навыков, привычек, умений в области физической культуры и спорта. Иначе говоря, добиться правильного поведения спортсмена и совершенствования его спортивных результатов.

Во-вторых, он не должен при этом лишить спортсмена его собственного индивидуального своеобразия. Более того, он постоянно на него опирается и развивает. Это означает, что тренер не может быть диктатором, навязывающим спортсмену имеющиеся нормы, не должен выступать инструментом подавляющей системы воздействия на формирование личности.

В основе современного обучения и воспитания лежит гуманистическая педагогика, включающая инновационные методы технологии передачи знаний, педагогику сотрудничества и психологию ценностного общения. При таком подходе личность рассматривают как уникальную целостную систему, способную к общению с другими личностями.

Инновационные методы общения на различных возрастных уровнях могут помочь тренерам в формировании у молодого поколения благоприятного отношения к спорту, принципиальных убеждений, к приобретению социально значимых моральных качеств, а также приемлемых моделей поведения спортсменов.

Решение задач психологической подготовки в современной технологии осуществляется в основном педагогическими средствами - путем моделирования соревновательных условий в учебно-тренировочном процессе. Оптимально высокий уровень физической и технической избыточности, а также турнирной выносливости значительно снижает действие сбивающих стресс-факторов на соревнованиях и тренировках [2].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть! - М.: ФиС, 1985. – С. 24-26.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС, 1986. – С. 45-47.
3. Деркач А.А., Исаев А.А.. Творчество тренера. - М.: ФиС, 1982. - 38 с.
4. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности. - Киев: Здоровье, 1985. – С. 22-23.
5. Стоунс Э. Психопедагогика. Психологическая теория и практика обучения. - М.: Педагогика, 1984. - 72 с.
6. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1985. - 55 с.
7. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. - М.: ФиС, 1986. – 59 с.