

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Е. В. Брынцева



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Москва, 2022

Брынцева Екатерина Владимировна, магистр психологии спорта, врач по спортивной медицине, врач по функциональной диагностике, ассистент кафедры лечебной физкультуры и спортивной медицины Северо-западного государственного медицинского университета им. И. И. Мечникова.

Аннотация. Данные методические рекомендации акцентируют внимание читателя на ранних этапах спортивной подготовки, которые являются основой для развития спорта высших достижений.

Методические рекомендации включают в себя четыре раздела: «Психологические особенности детско-юношеского спорта», «Проблемы ранней спортивной специализации», «Психологическое сопровождение юных спортсменов» и «Организация взаимодействия в системе «тренер – спортсмен – родители спортсмена».

Выделены и расписаны психологические особенности каждого возрастного кризиса и кризисов спортивной карьеры. Показаны основные способы диагностики атлетов и принципы работы с ними на начальном и тренировочном этапах спортивной подготовки.

Учитывая особенности личности юного спортсмена, педагог или тренер может разработать индивидуальную программу развития ребенка в избранном виде спорта, без форсирования подготовки и оберегая здоровье спортсмена, что сохранит и преумножит не только психологические, но и функциональные резервы.

Методические рекомендации предназначены для психологов спорта, тренеров, педагогов, врачей по спортивной медицине и членам комплексных научных групп, работающих с юными спортсменами.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Список сокращений.....	5
ВВЕДЕНИЕ	6
ГЛАВА 1. Психологические особенности детско-юношеского спорта.....	8
1.1. Возрастные кризисы.....	9
1.2. Становление мотивации к спортивной деятельности.....	12
1.3. Особенности нервной системы	14
1.4. Игровая направленность тренировочного процесса	17
1.5. Знакомство с психологической подготовкой	18
1.6. Соревновательный опыт	18
1.7. Отношения в спортивной группе.....	19
1.8. Тренер как значимый взрослый.....	20
1.9. Режим дня.....	22
1.10. Уточнение вида спорта	24
ГЛАВА 2. Проблемы ранней спортивной специализации	24
2.1. Объективная тенденция развития спорта	25
2.2. Раннее начало занятий вопреки нормативным актам	26
2.3 Тенденция к раннему началу занятий в более «ранних» видах спорта.....	28
2.4. Форсированная подготовка	30
ГЛАВА 3. Психологическое сопровождение юных спортсменов.....	33
3.1. Некоторые методики оценки психофизиологических процессов.....	34
3.2. Предстартовые состояния спортсменов.....	35
3.3. Методы психологической подготовки спортсменов.	36
3.4. Принципы психологического сопровождения на начальном этапе спортивной подготовки.....	37
3.5. Упражнения для работы с психическим стрессом	38
ГЛАВА 4. Организация взаимодействия в системе «тренер — спортсмен — родители»	39
4.1. «Проблемные» родители.....	40
4.2. Взаимодействие с родителями.....	40
4.3. Кодекс для родителей	41
4.4. Психологическая помощь «проблемным» родителям.....	43

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	44
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	46
Приложение 1.....	48
Приложение 2.....	49
Приложение 3.....	50
Приложение 4.....	51
Приложение 5.....	53
Приложение 6.....	53
Приложение 7.....	55
Приложение 8.....	55

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

ДЮСШ – детско-юношеская спортивная школа

НП – начальная подготовка

НС – нервная система

ОФП – общая физическая подготовка

ПП – психологическая подготовка

СП – спортивная подготовка

СШ – спортивная школа

СШОР – спортивная школа олимпийского резерва

ТЭ – тренировочный этап

ФН – физическая нагрузка

ЦНС – центральная нервная система

ВВЕДЕНИЕ

Современный спорт, помимо высокой технической, тактической, физической подготовки, требует еще и качественной психологической подготовки¹ (ПП), которая начинается уже на ранних этапах спортивной карьеры. При этом, помимо использования стандартных педагогических методик, для наилучшего результата тренеру необходим творческий подход, основанный на индивидуальных психофизиологических особенностях ребенка.

Раньше детско-юношеский спорт рассматривался как трамплин для «большого» спорта, поэтому на психологическую подготовку детей на ранних этапах спортивной карьеры специалисты обращали недостаточно внимания. По статистике на этап высшего спортивного мастерства, который был наиболее интересен в плане ПП, попадает лишь 1 % от занимающихся на начальных этапах подготовки [6] (рис. 1). Таким образом, психологической подготовке на ранних этапах спортивной карьеры уделяется недостаточно внимания, хотя, несомненно, она является важным ресурсом для повышения функционального состояния спортсмена.

Начальные этапы спортивной подготовки являются фундаментом для развития спорта высших достижений, а ПП на этих этапах – малоиспользуемым в настоящий момент ресурсом повышения функционального состояния атлетов. Поэтому в данных рекомендациях основной акцент сделан именно на ПП начального и тренировочного этапа спортивной подготовки (СП).



Рисунок 1. Соотношение различного контингента спортсменов-разрядников на примере баскетбола

1 Психологическая подготовка – это специальная система психолого-педагогических воздействий на психику человека, применяемых с целью формирования и совершенствования у него психических качеств и свойств личности, необходимых для решения поставленных задач в конкретных ситуациях.

В плавании наблюдается похожая картина, мастером спорта международного класса становится в среднем 1 спортсмен из 60 000. Таким образом, большинство детей закончит со спортом еще до начала полноценной карьеры, что обуславливает необходимость раннего начала психологической спортивной подготовки.

Такой большой процент утечки юных спортивных кадров ставит ряд вопросов:

1. Можно ли переносить данные результатов исследований психологии «взрослого» спорта на детский или у детского спорта есть свои особенности?
2. С чем связана «утечка» юных спортивных кадров и можно ли ее предотвратить?
3. Какие трудности есть у детей при адаптации к спортивной деятельности?

Именно эти вопросы мы будем подробно рассматривать в наших методических рекомендациях.

Несмотря на то что психологическая подготовка входит в состав спортивной подготовки во многих видах спорта, лишь немногие тренеры занимаются ею специально. И это связано с рядом причин:

1. Психологическая подготовка зачастую совмещена с тактической и теоретической подготовкой, которые, в свою очередь, являются не менее важными. Таким образом, тренер не всегда может уделить достаточное время на все отведенные виды подготовки (рис. 2).

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание

Таблица 7.

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	57-62	52-57	43-47	28-42	12-25	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	18-22	23-27	28-32	28-42	40-52	50-55
Техническая подготовка(%)	18-22	18-22	18-22	23-27	15-20	15-20
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)	-	-	5-7	5-7	5-12	8-12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9

Рисунок 2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание [9]

2. Во многих видах спорта психологическая подготовка предусмотрена только с тренировочного этапа спортивной деятельности, но именно на начальном этапе находится большинство детей, и только половина из них переходит на следующий этап. Получается, что в соответствии с программами мы ограничиваем их в психологической подготовке.
3. Многие спортивные объекты не имеют свободных и удобных помещений для ПП. Многие методики, такие как идеомоторная тренировка, требуют спокойной обстановки для концентрации внимания.

4. Несмотря на наличие специальных дисциплин при обучении тренеров в высших учебных заведениях («Возрастная психология», «Психология и педагогика», «Психология спорта»), практических навыков оказывается недостаточно для переноса знаний в процесс спортивной подготовки.

Исходя из вышеизложенного, основной задачей методических рекомендаций является помощь тренеру в психологической подготовке на основе наиболее эффективных методик и представление наиболее ярких примеров из спортивной жизни.

ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА

На сегодняшний момент в психологии спорта выделяются 4 основных направления для исследований в детско-юношеском спорте (рис. 3):

- ✓ Ориентация и отбор в спорте;
- ✓ Мотивационные аспекты спортивной деятельности;
- ✓ Подготовка к соревнованиям;
- ✓ Личность в спортивной деятельности.

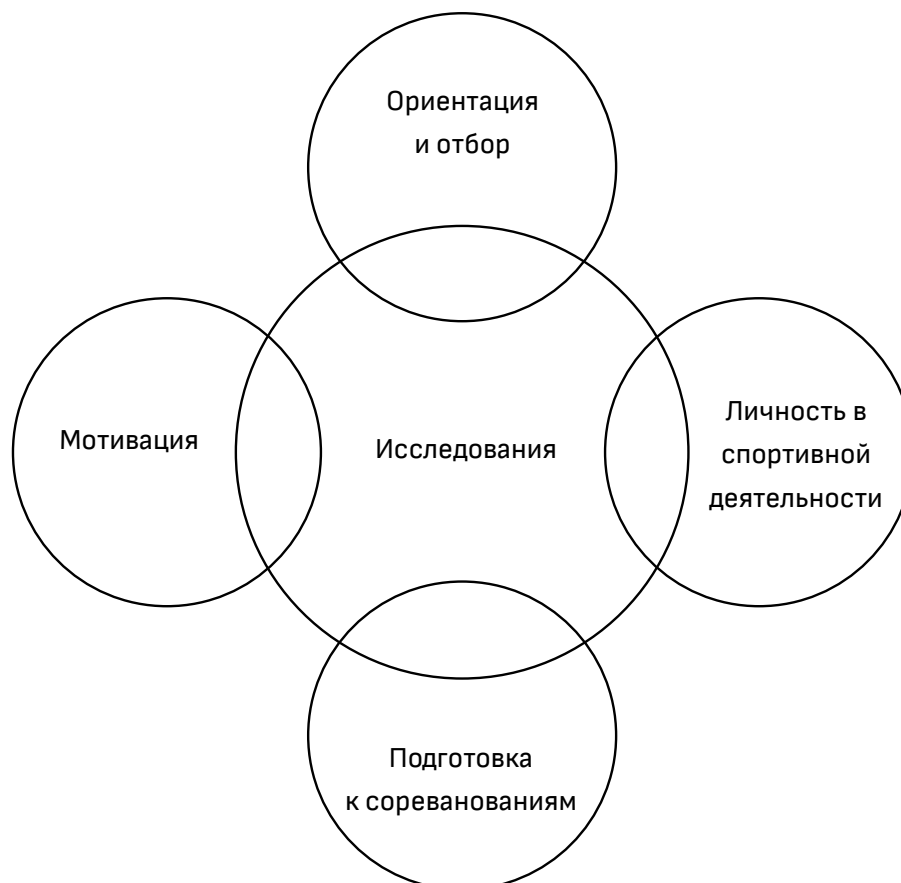


Рисунок 3. Основные направления ПП в детско-юношеском спорте

Многим тренерам кажется, что основная задача психологической подготовки в спорте — это подготовка к соревнованиям и повышение результатов, однако основными задачами психологической подготовки юного спортсмена являются:

- Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, настройка на долговременную внутреннюю мотивацию на тренировочную деятельность;
- Формирование установки на занятия спортом, причем без привязки к конкретному виду спорта, тогда при необходимости переориентации организм будет настроен и будет чувствовать необходимость в продолжении тренировочной активности;
- Формирование волевых качеств спортсмена должно быть направлено на преодоление трудностей и внутренней усталости. В некоторых видах спорта, например, в силовых, на длительных дистанциях необходимо умение продолжать движение, несмотря на накопившееся физическое и психическое утомление;
- Совершенствование эмоциональных свойств личности. Особенно это важно в рамках нормализации предстартового, стартового и послестартового состояний, когда сверхсильные внешние стимулы от родителей, тренера, других спортсменов, иного зала, болельщиков оказывают растормаживающее действие на организм спортсмена, и он начинает терять концентрацию и сосредоточенность;
- Развитие коммуникативных свойств личности. Взаимоотношения в своей группе/команде — это дополнительная мотивация к занятиям спортом. Благоприятные отношения в коллективе взаимно усиливают тягу спортсменов к совершенствованию своих навыков и сплачивают группу;
- Развитие и совершенствование интеллекта спортсмена, который отвечает в том числе за развитие специфических чувств — чувство мяча у футболистов, баскетболистов, чувство времени у пловцов, бегунов, чувство предмета у художественной гимнастики; также появляется на основе развитого интеллекта игровое мышление [11].

1.1. Возрастные кризисы

Начало спортивной карьеры часто совпадает с возрастными кризисами у детей. По аналогии с кризисами развития, предложенными Л. С. Выготским, Н. Б. Стамбулова предложила рассматривать 7 кризисов в спортивной карьере, о которых будет указано в разделе о кризисах развития [3].

Кризис трех лет. Кризис начала спортивной специализации у «ранних» видов спорта. Наиболее часто совпадает с началом занятий в «ранних» видах спорта — художественной гимнастике, фигурном катании, акробатических дисциплинах.

Кризис 3 лет выражается в разрушении, пересмотре старой системы социальных отношений, кризисе выделения своего «Я». Ребенок, отделяясь от взрослых, пытается установить с ними новые, более глубокие отношения. Кризис 3 лет традиционно связывают с «семизвездьем симптомов», проявляющихся в отношениях со взрослыми.

Л. С. Выготский выделял «семизвездье симптомов»:

- Появление негативизма — реакция на предложение взрослых, всегда направленная против взрослого. Ребенок не делает потому, что его об этом попросили, а не потому, что он непослушен;
- Упрямство (отличать от настойчивости) — реакция ребенка, при которой он настаивает на чем-то только потому, что он это потребовал, а не потому, что ему этого хочется, т. е. это реакция на собственные решения;
- Строптивость, направленная против норм воспитания, против всего образа жизни. При этом он часто говорит «да ну...»;
- Своеволие, в котором проявляется стремление ребенка к самостоятельности. Ребенок хочет все сделать сам, но это не физическая самостоятельность, а самостоятельность замысла. В этом возрасте родителям нужно не мешать детям, а просто стать тенью детей;
- Обесценивание взрослых;
- Протест-бунт выражается в частых ссорах с родителями;
- Деспотизм.

Кризис семи лет. Кризис начала спортивной специализации у «поздних» видов спорта. Этот кризис совпадает с поступлением в первый класс, и именно в этот момент родители начинают отдавать детей в спортивные секции. Однако при сложной адаптации в и без того новой обстановке, можно рекомендовать разнести начало школьной жизни и начало спортивной карьеры.

Кризис 7 лет — это период рождения социального «Я» ребенка (Л. И. Божович, 1988). Ребенок приходит к осознанию своего места в мире общественных отношений.

Симптомы:

1. Утрата детской непосредственности, которая основывается на недостаточной дифференцированности внутренней и внешней жизни;
2. Ребенок начинает манерничать, капризничать, паясничать. Появляется натянутость, искусственность;
3. Ребенок начинает замыкаться и становится неуправляемым.

В основе этих симптомов лежит обобщение переживаний, т. е. возникает внутренняя жизнь, которая не накладывается на внешнюю жизнь. Этот кризис требует нового содержания отношений. Ребенок вступает в отношения с социумом как совокупностью личностей, выполняющих обязательную, необходимую, соци-

ально полезную деятельность. Поэтому практически все дети 7 лет очень хотят учиться в школе.

Кризис 11–13 лет (пубертатный). Кризис перехода к углубленной тренировке в избранном виде спорта. В этот период часто происходит смена вида спорта и/или ориентация в игровых/силовых видах.

Этот возраст называется переходным. Характеризуется противопоставлением подростка родителям и учителям. Основная причина — появление внутреннего конфликта как результата непризнания взрослыми притязаний на взрослость.

Сравнивая себя со взрослыми, подросток приходит к выводу, что между ними нет никакой разницы, поэтому он начинает требовать от взрослых соответствующего отношения.

Видов «взрослости» много:

1) Внешние признаки (курение, наркотики, пьянство) — это легкие способы достижения «взрослости», но и самые опасные;

2) Качества «настоящего мужчины» (физическая сила, смелость) — ребята начинают заниматься спортом;

3) Социальная зрелость: забота о близких, стремление овладеть взрослыми умениями. Таких подростков необходимо включать в соответствующие занятия взрослых;

4) Интеллектуальная взрослость: стремление подростка что-либо знать и уметь.

Кризис самоопределения. Кризис перехода из юношеского спорта во взрослый спорт. Совпадает с окончанием школы/детско-юношеского спорта.

Юношеский возраст — наиболее важный период развития, на который приходится основной кризис идентичности. За ним следует либо обретение «взрослой идентичности», либо задержка в развитии — «диффузия идентичности».

Интервал между юностью и взрослым состоянием, когда молодой человек стремится (путем проб и ошибок) найти свое место в обществе, Э. Эриксон называл «психическим мораторием». Острота этого кризиса зависит как от степени разрешенности более ранних кризисов (доверия, независимости, активности и т. д.), так и от всей духовной атмосферы общества. В данном возрасте происходит два выбора:

- профессионального самоопределения,
- личностного самоопределения.

Оба выбора происходят многократно, решения неокончательны.

1.2. Становление мотивации к спортивной деятельности

Одной из основных задач ПП, которые были обозначены ранее, является направленность на долгую внутреннюю мотивацию к занятиям спортом. Мотивация бывает двух видов: внешняя и внутренняя.

1. Внешняя мотивация обусловлена внешними стимулами: окружающей обстановкой, другими детьми, красивыми костюмами, интересными предметами или самой личностью тренера.

2. Внутренняя мотивация направлена на понимание спорта как способа укрепить свое здоровье, повысить физические качества, интерес к самому виду спорта, заинтересованность в своих успехах и развитии.

3. Диагностика мотивации посещения спортивных занятий Орловой Л. Г. состоит из 1 вопроса и 6 вариантов ответа. С ее помощью мы можем оценить наличие и характер мотивации занятий спортом у ребенка. Поэтому в исследование включена «Анкета мотивации посещения спортивных занятий учащихся начальной школы», автором которой является Орлова Л. Г. Варианты ответов (критерии) включают:

1. Общение с друзьями;
2. Это престижно;
3. Хочу проявить себя в спорте;
4. Доброе отношение тренера;
5. Требование родителей;
6. Желание развить свои физические качества.

Так как ответы 3 и 6 отвечают за внутреннюю мотивацию, то за них присуждалось 3 балла, ответы 1, 2, 4 отвечают за внешнюю мотивацию и за них присуждается 1 балл, а ответ 5 говорит, что ребенок и вовсе не хочет заниматься спортом и его заставляют родители, и он оценивался в 0 баллов.

При работе с группой начального этапа спортивной деятельности распределение ответов получилось таким (рис. 4).

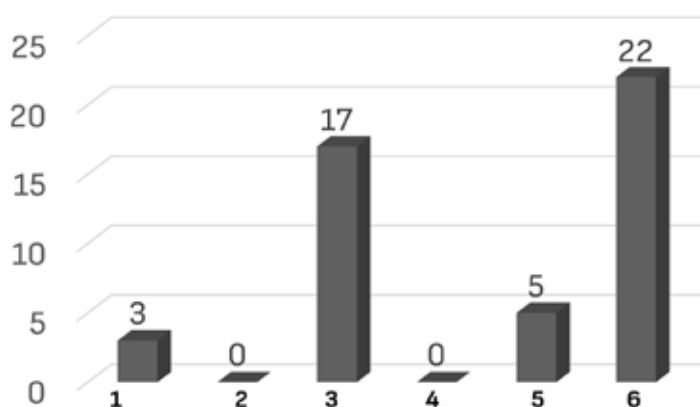


Рисунок 4. Результаты диагностики мотивации посещения спортивных занятий Орловой Л. Г. в группе начальной подготовки пловцов

Большинство детей продемонстрировали наличие сформированной внутренней мотивации. Стоит обратить внимание на колонку «родители хотят». К сожалению, это дети, которые часто покидают спортивную группу: недостаток мотивации приводит к снижению спортивных результатов и оттоку этих детей из спорта.

Другой способ изучения мотивации к занятиям у учащихся ДЮСШ – методика Н. Г. Лускановой [7]. Хотя она предполагает вопросы для школьной обстановки, мы перенесем ее на спортивную школу, где есть тоже домашние задания и игры. Стимульный материал содержится в Приложении 1.

Методика включает десять вопросов, которые показывают, как дети относятся к учебно-тренировочному процессу, а также их реакцию на различные эмоциональные переживания в ДЮСШ.

На ранних этапах спортивной карьеры мотивация имеет слабую взаимосвязь со спортивными результатами. Но по мере продвижения по этапам специализации все больше места в ней занимает сформированная внутренняя мотивация к занятиям спортом.

Динамика самих мотивов занятий спортом представлена на рис. 5.

На этапах начальной подготовки, как и говорилось ранее, значение имеет социализация (внешняя мотивация) и удовольствие от процесса подготовки (внутренняя мотивация). Создание такой благоприятной обстановки для развития ребенка – основная задача тренера.

На этапе спортивного совершенствования направления внутренней мотивации смещаются в сторону личностного развития и физического самоутверждения, внешней мотивацией выступает достижение успехов.



Рисунок 5. Динамика мотивов в процессе спортивной карьеры (по Н. Б. Стамбуловой)

1.3. Особенности нервной системы

Психическое развитие у детей младшего школьного возраста проходит ряд стадий, в ходе которых уравниваются процессы возбуждения/торможения в центральной НС. В связи с этим для этого возраста характерен ряд особенностей, таких как:

- 1) Нерациональные действия можно объяснить преобладанием процессов возбуждения над торможением;
- 2) Из-за недостаточности фазы торможения наблюдается поспешность в действиях;
- 3) Слабая инертность системы торможение/возбуждение приводит к сложностям при быстром переключении между заданиями;
- 4) Есть проблемы при контроле системы возбуждение/торможение, из-за чего появляется множество ошибок в действиях.

Ощущения развиваются непоследовательно. Сначала с 8–9 лет стремительно повышается темп моторных действий, а их точность запаздывает в развитии. Юные спортсмены выполняют движения поспешно, неточно, неправильно. Много лишних движений. В этот период для овладения новыми навыками им нужно иметь перед собой образец для подражания. Продуктивным способом донесения информации будет показ движений, а не описание задания.

Еще одна сложность заключается в улавливании различий между сходными заданиями, так как восприятие пока слишком общее. Юные спортсмены воспринимают спортивные задания поверхностно, без лишней детализации. Главное – сделать быстро, качество пока не имеет значения.

Спортсмены до 11–13 лет больше способны к произвольному запоминанию, что означает, что лучше запоминаются новые, неизвестные ранее упражнения с интересной подачей материала, с яркими атрибутами. Зная это, тренер постепенно тренирует произвольное запоминание.

Заслуживает особого внимания и концентрация. Детям в 7–9 лет нужна перемена занятий и заданий. Если в 7 лет монотонную деятельность дети могут выдержать 7 минут, в 8 лет – уже больше 10 минут, в 9 лет – около 15 мин, и наконец в 10 лет – 20 минут [1].

Особенность мышления заключается в наглядно-образном восприятии, которое воспроизводится с воображением. Необходимым для детей будет изучение особых характеристик предлагаемого действия. Абстрактные объяснения осваиваются плохо, так как нет закрепления их в прикладном действии. Это происходит из-за малого ознакомления с устройством мира и отсутствием общей эрудированности. Хотя сила и инертность нервной системы – это наследственные признаки, ряд исследователей утверждает, что и сильная, и слабая нервная система полезны или вредны в зависимости от вида спорта и спортивной специализации [12].

Для оценки силы нервной системы используется теппинг-тест Е. П. Ильина [4] (Приложение 2).

Тест выполняют с максимально возможным темпом движения кистью, что позволяет оценить силу/слабость нервной системы. Метод прост в использовании и не требует значимой материально-технической базы. Он быстро проводится, и даже возможна быстрая оценка результатов при помощи соединения линий.

Для видов спорта на выносливость характерна сильная нервная система с большой устойчивостью к монотонной работе. Спортсмены игровых и сложнокоординационных видов спорта обычно отличаются слабой НС с большой чувствительностью к изменениям в окружающей среде и наличием специфических чувств – «чувство предмета» в художественной гимнастике, «чувство ритма» и фигурном катании, «чувство мяча» у игроков.

Обладатели сильной НС обычно дольше включаются в работу, труднее осваивают новую технику, поэтому в их подготовке стоит уделять больше времени на специфическую работу, а на общую физическую подготовку меньше. Из-за большой устойчивости к внешним стимулам такие дети охотнее соревнуются, так как реакции на новую обстановку, судей, болельщиков, других детей гораздо менее выражены.

Обладатели слабой НС быстрее схватывают технику, поэтому в их подготовке стоит больше времени уделить общей физической подготовке. Но такие спортсмены мало устойчивы к монотонии, поэтому упражнения необходимо изменять, дополнять и варьировать, чтобы из-за усталости организма от монотонной работы дети не нарушали дисциплину, отвлекая остальных (смех, разговоры, прекращение деятельности). Также именно такие спортсмены испытывают сложности в ходе соревнований. Болельщики, родители, смена привычной обстановки – все эти факторы приводят к сверхсильной импульсации в ЦНС, поэтому именно спортсмены с этим типом НС подвержены предстартовой лихорадке.

Схематичное изображение работы с двумя разными типами НС представлены на рис. 6.

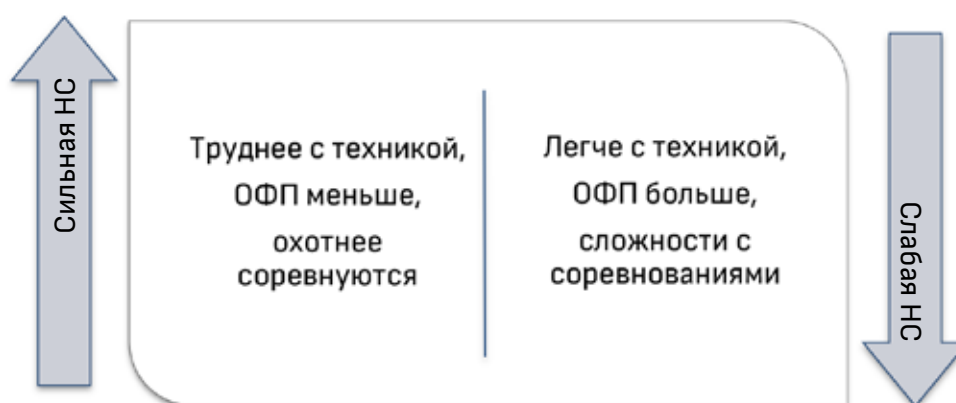


Рисунок 6. Особенности работы со спортсменами с разными типами НС

Рекомендации по ведению спортсменов со слабой НС:

1. Во время теоретической подготовки, когда необходимо взаимодействие с атлетом в режиме «вопрос-ответ», нужно дать время на обдумывание и подготовку ответа, не требовать быстрого ответа.
2. Давать время на самостоятельную проверку сделанного в упражнении.
3. По возможности задавать вопросы и давать сложные задания в начале тренировки.
4. Усвоенный на тренировке материал повторять на следующем занятии, а не в тот же день.
5. Использовать тактику поощрений за старание, даже при неоптимальном результате, формировать уверенность в собственных силах словами поддержки (например, «хорошо», «умница», «молодец»).
6. Тактично давать оценку в ситуации неудачи таких спортсменов. Для них провалы весьма болезненны.
7. Из-за быстрых переключений на разные внешние стимулы по минимуму отвлекать их от тренировочной деятельности, главное — это создание благоприятной, спокойной обстановки занятий спортом.
8. Учить переживать неудачу, объяснять, что неудачи — это нормально и неизбежно, их будет становиться меньше, проигрыш необходим для адекватной оценки своих сил и выявления недочетов на будущее и не является поводом для презрения к себе и обесценивания своей тренировочной деятельности.
9. Не замыкать спортсмена на одном виде деятельности, вовлекать в разные сферы, чтобы при необходимости перенаправить его в смежный вид спорта. Стараться с раннего возраста вовлекать ребенка в широкий круг занятий без ранней специализации в определенное амплуа (ранней специализации), дать ему почувствовать свои силы и возможности.
10. Такие спортсмены нуждаются в глубоком понимании себя и действительности, без этого у многих появляется неадекватная завышенная самооценка, которая ведет к завышенным требованиям к себе и действительности. Это приводит к еще более разрушающей оценке неудачи, разочарованию в тренере и виде спорта вообще. Поэтому для таких детей необходимо широкое тестирование психомоторных и познавательных способностей.

Рекомендации по ведению спортсменов с сильной НС:

1. Для профилактики истощения при выполнении монотонной работы необходима смена видов деятельности или отдых, так как спортсмен с сильной НС не может понять, когда он уже истощился. При этом идет снижение мотивации к последующим занятиям.
2. Спортсмены с сильной НС хорошо приспособлены к учебно-тренировочной деятельности, но новый материал воспринимают с трудом, что требует от тренера многократного повторения.

3. Плохо вникают в суть движения, усваивают его поверхностно и бессистемно. Важно набраться терпения и рассказать о цели упражнения и деталях, на которые необходимо обращать внимание при его выполнении.
4. Редко повторяют новый материал самостоятельно, зато усвоенное остается в долговременной памяти «на века». Для появления новых взаимосвязей движений необходимо включать новые элементы, несмотря на активное сопротивление со стороны спортсменов.
5. Избегать поверхностного раскрытия упражнения, объяснять и показывать его, вникая в суть процесса.
6. В длительной тренировке разбивать деятельность на этапы, соблюдая принципы последовательности и постепенности.
7. Направлять на самостоятельный контроль каждого этапа и проверку выполненного, тем более что такие спортсмены обладают необходимыми волевыми качествами для того, чтобы перестроить свою работу в требуемом направлении.

1.4. Игровая направленность тренировочного процесса

Хочется обратить внимание, что выраженность слабой/сильной нервной системы нивелируется с возрастом, ребенок перерастает эти проблемы и учится контролировать свое состояние, если его обучают, как это делать. Такая работа является профилактикой негативных явлений предстартовых состояний, снижения внутренней мотивации к спорту и способствует равномерному развитию личности и познавательной активности спортсмена.

С подросткового возраста типологические особенности НС, о которых мы говорили выше, уступают место особенностям личности спортсмена, усиливается влияние внутренней мотивации, адекватной самооценки и целеполагания. На их основе строится уверенность в собственных силах.

Вышеперечисленные особенности НС ведут к тому, что ребенок на начальном этапе спортивной деятельности не способен контролировать свое внимание, он не может его включить и выключить по запросу тренера. Поэтому в тренировочной деятельности лучше использовать игровые или сюжетные формы, которые не только помогают в освоении техники вида спорта, но и способствуют лучшей социализации ребенка в коллективе.

Нельзя не отметить глубокий эмоциональный отклик игрового метода, который позволяет удовлетворить потребность в движении у занимающихся физической культурой. Игровой и ролевой методы позволяют создать положительный эмоциональный фон, оптимальное чувство удовлетворенности, что способствует закреплению мотивации к дальнейшим занятиям спортом [19].

1.5. Знакомство с психологической подготовкой

На начальном этапе спортивной подготовки можно выделить две концепции ПП. Первая концепция подразумевает изолированную подготовку к соревнованиям, то есть направлена на развитие в сторону спорта высших достижений, где успешное выступление на соревнованиях является основной задачей. Тогда основными направлениями ПП в этой концепции будут мотивация, целеполагание, самооценка, психофизиология движения.

Вторая концепция подразумевает изолированную воспитательную работу с четким соблюдением дисциплины и установок тренера. Как мы указывали выше, на психологическую, тактическую и техническую подготовку отводится минимальное количество времени. Если на возрастную динамику физических качеств тренер не может не обращать внимания, то динамика психофизиологических параметров остается неучтенной.

Авторы не могут согласиться с представленными концепциями ПП. Тренер является не только носителем знания о физической подготовке юных спортсменов, но и педагогом, с которым дети иногда проводят больше времени, чем с родителями. Поэтому на данный момент невозможно и неправильно исключать педагогическую функцию тренера, а значит, необходимо действовать по третьей концепции ПП, в которой акцент делается на всестороннее и гармоничное развитие ребенка.

1.6. Соревновательный опыт

Многие тренеры рассматривают первые соревнования в качестве «естественного отбора» для дальнейшей спортивной судьбы юного спортсмена. Зачастую после первых стартов за ребенком закрепляются первые ярлыки «чемпион по тренировкам», «неудачник», «бесперспективный», что лишь снижает мотивацию и приводит к завершению спортивной карьеры у детей с выраженной слабостью НС, которые могут оказаться достаточно перспективными. Поэтому важно, чтобы первые соревнования прошли с положительной эмоциональной окраской.

Рекомендации для успешного участия в первых соревнованиях:

- ✓ Рассказать о проведении соревнований: правилах, технике безопасности, трудностях, с которыми можно столкнуться, тайминге соревнований, необходимом оборудовании/экипировке для участия;
- ✓ Отдельно обговорить место и время проведения разминки, как общей, так и индивидуальной;

- ✓ Обучить приемам саморегуляции в случае возникновения неблагоприятных психических предстартовых состояний (лихорадки и апатии – разобрано в подглаве 3.2);
- ✓ Обязательно обговорить конкретную цель соревнования (например, какое время преодоления дистанции будет оптимальным или ориентация на выполнение определенного элемента программы);
- ✓ Акцентировать внимание не на значимость соревнования, а на демонстрацию своих возможностей и умений;
- ✓ Продемонстрировать модель соревнований на тренировке (открытая тренировка с родителями, разбивка на подгруппы и категории, смена места проведения такого контрольного занятия);
- ✓ Проведение беседы о режиме дня, сна, питания перед соревнованиями (не рекомендуется поздний отход ко сну, переедание перед соревнованиями, напряженный учебный день накануне);
- ✓ Взаимодействие с родителями для создания атмосферы праздника (дипломы, праздничный стол, подарки);
- ✓ Эмоционально-психологический контакт тренера со спортсменами до, во время и после соревнований. Юные спортсмены не должны чувствовать себя покинутыми, потому что у тренера другие, более важные дела (даже если это так, делегируйте часть полномочий родителям, другому тренеру, помощнику);
- ✓ Объяснить родителям важность поддержки детей на этом этапе, показать заинтересованность и выслушать переживания или чувства ребенка по отношению к спорту и предстоящему мероприятию;
- ✓ Провести беседу с родителями и спортсменами об отношении к неудаче. Многие родители реагируют на неудачу ребенка острее, чем сам ребенок. Их тревога, недовольство, разочарование передается спортсмену.
- ✓ Переживание неудачи у детей со слабой нервной системой (разобрано в подглаве 1.3).

1.7. Отношения в спортивной группе

Значение психологического климата в малых группах в спорте еще является предметом изучения психологии спорта. Пока непонятно, является ли деятельность в сплоченных коллективах более эффективной, чем в разобщенных. Исключение составляют командные виды спорта.

Если тренера беспокоит психологический климат в группе, мы рекомендуем провести довольно простую проективную методику оценки. Проективные ме-

тодики (например, рисуночные) не отвечают на вопрос напрямую, как анкетные, но способны наглядно проявить скрытые проблемы.

Диагностика психологического климата в группе, методика «Человечек» [10]. Респонденты должны дополнить имеющиеся картинки, расположенные в четырех рядах (Приложение 3). На первой картинке нарисован стол, за которым сидит рисованный «тренер». Необходимо нарисовать себя на любом месте за этим столом.

Оптимальным является положение на 2–3 стуле от тренера, на 1 месте от тренера сидят лидеры группы (помощники), а напротив тренера – ребята, которые чувствуют внутреннюю напряженность в отношениях с тренером.

Следующая строка теста – это оценка самочувствия на тренировках. На картинке изображены лица с разными выражениями лица – веселым, нейтральным и грустным, и ребенок должен обвести свое состояние.

Затем идет строка с упрощенной методикой «Лесенка» [14]. На лесенке всего лишь три ступени, и ребенок рисует себя на любой понравившейся. Это позволяет нам оценить самооценку. На 1 ступени – завышенная, на 2 – нормальная, на 3 – заниженная.

И последняя строка отражает взаимоотношения ребенка в группе. Отдельно стоит тренер, отдельно группа спортсменов, респондент должен нарисовать себя в любом понравившемся месте. Если ребенок рисует себя в группе, скорее всего, ему важны и приятны люди в ней, и у такого спортсмена будет сильная внешняя мотивация.

Конечно, интерпретация результатов неспециалистом будет иметь ограниченную значимость. Основная задача – это заподозрить наличие проблемы и обговорить ее с родителями.

1.8. Тренер как значимый взрослый

Как было отмечено ранее, функция тренера заключается не только в развитии физических качеств ребенка. Она включает в себя также создание благоприятной обстановки развития личности ребенка для адекватной самооценки, формирования внутренней мотивации, снижения напряженности тренировочного процесса и налаживания связей внутри коллектива. Создание психологического климата, способствующего максимальному раскрытию возможностей каждого ребенка, является важной задачей педагога.

На данный момент во многих ДЮСШ специальности разделяются. Встречается отдельно «тренер» (Профессиональный стандарт от 25 апреля 2019 г. № 54519, табл. 1), «тренер-преподаватель» (Профессиональный стандарт от 25 января 2021

г. № 62203), «инструктор-методист» (Профессиональный стандарт от 26 сентября 2014 г. № 34135), «педагог дополнительного образования» (Профессиональный стандарт от 17 декабря 2021 г. № 66403). Такое разделение может быть оправдано для взрослого спорта, где, допустим, фитнес-тренер не выполняет воспитательную функцию для своих подопечных (табл. 1).

Таблица 1. Пример обобщенных трудовых функций в соответствии с Профессиональным стандартом «Тренер» от 25 апреля 2019 г. № 54519

Обобщенные трудовые функции			Трудовые функции		
код	наименование	уровень квалификации	наименование	код	уровень (подуровень) квалификации
С	Подготовка занимающихся на тренировочном этапе спортивной подготовки	6	Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	С/03.6	6

В соответствии с трудовой функцией А/02.5 (Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся) тренер должен уметь контролировать психическое состояние занимающихся во время проведения занятия по общей физической и специальной подготовке. А в соответствии с функцией А/03.5 (Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки) в трудовые действия входит анализ фактических данных и результатов психологических наблюдений за показателями физической и функциональной подготовленности занимающегося. Также тренер должен уметь интерпретировать результаты тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося и анализировать данные психологических наблюдений.

Таким образом, федеральный закон об образовании обязует тренера участвовать в психологической подготовке спортсмена. Несмотря на это, многие отрицают эту трудовую функцию.

Тренер является значимым взрослым для юных спортсменов. Более того, зачастую именно он является внешним стимулом, который удовлетворяет потребность ребенка в общении, признании, одобрении со стороны взрослого мира. Подобная модель взаимодействий может проявляться на ранних этапах

спортивной карьеры, но если тренер продолжает вести спортсмена дальше по карьерной лестнице, необходимо снимать опекунский контроль и перестраивать отношения. Основные качества, влияющие на работу тренера ДЮСШ, представлены на рис. 7.



Рисунок 7. Значимые качества и модели взаимодействия в системе «тренер–спортсмен» на начальном и тренировочном этапе спортивной деятельности

Неприемлемыми моделями поведения тренера для спортсменов подростков являются:

- Приказы («Делай, как я сказал!», «Не тупи!», «Добавь злости», «Не нарушай правила» – нет конкретики действия и объяснения причин);
- Насмешки («Опять последний!», «Красава, добежал и слава богу!» – снижает самооценку и подрывает уверенность в собственных силах);
- Ярлыки («неудачник», «кривоногий», «тупой», «дылда», «деревянный» – снижает самооценку и подрывает уверенность в собственных силах);
- Принуждение («Если не уберешь в раздевалке, выгоню из команды» – подавляет волю и инициативность);
- Наказание (несправедливое, чрезмерное, не соответствующее проступку. Например, при проигрыше сильному сопернику дополнительный час ОФП);
- Публичные порицания («Идиот», «Тупица», «Что ты делаешь?!» – подрывает авторитет спортсмена, снижает самооценку и является травмирующим фактором для лиц со слабой НС);
- Демонстративное игнорирование (ситуация, в которой тренер «не замечает» ребенка, обычно как раз такой ребенок и жаждет повышенного внимания к себе и нарушает дисциплину на тренировке).

1.9. Режим дня

Занятия спортом неизбежно меняют режим дня ребенка. Становится меньше времени для отдыха и развлечений, что может оказывать негативное влияние на

поведение ребенка. При излишней усталости процессы торможения в ЦНС срываются хуже, из-за чего в начале многих тренировок можно заметить у детей говорливость, неконтролируемую физическую активность (бег, игры), драки, капризы, слезы и ссоры. Именно в такие периоды наблюдается наибольшая травматизация детей: занятие еще не началось, и тренера нет в зале, а дети уже собрались.

В мире сейчас наблюдается тенденция к раннему развитию ребенка и вовлечению его в как можно большее количество занятий. Расписание юного спортсмена зачастую перегружено: языки, музыка, творчество, техника, логика (рис. 8). Особо озабоченные родители сочетают все эти занятия еще с 2–3 видами спорта.

Недельный план занятий с ребенком

	Развитие речи и чтение	Физическое развитие	Математика и логика	Естественно-знание	Моторика и сенсорика	Базовые навыки	Творчество
Понедельник							
Вторник							
Среда							
Четверг							
Пятница							
Суббота							
Воскресенье							

© Alla Ikhaev

Рисунок 8. Недельный план занятий с ребенком

Когда спортсмен приходит на тренировку после столь насыщенного полноценного трудового дня, он ощущает усталость. Причем усталость может быть как физической – от поддержания постоянной позы во время учебного процесса, так и психологической – от большого количества воспринимаемой информации. Поскольку регуляторные системы еще недостаточно сформированы, он не может дать оценку своему состоянию. Усталость, накопившаяся за день, может проявляться по-разному, и важно вовремя заподозрить эти состояния.

В случае необходимости проведения тренировки рекомендуется начать тренировку с игры в активном двигательном режиме, затем подключить физические упражнения с регуляцией дыхания, а затем переходить к основной части.

1.10. Уточнение вида спорта

На спортивно-оздоровительном и начальном этапе спортивной подготовки нельзя предсказать конкретный вид спорта, который понравится ребенку и в котором он будет успешен из-за сложной взаимосвязи антропометрических, биомеханических, физиологических и психологических факторов. На ранних этапах основная задача — это заинтересовать в физической активности как таковой, привить ребенку интерес к спорту для возможной переориентации его в другой, если такая необходимость появится.

Однако многие тренеры уже на этапе НП приклеивают ярлык «бесперспективный для спорта», и ребенок покидает спорт вообще. При правильной спортивной подготовке и сформированной адаптации к нагрузкам возможен вариант переориентации в другие виды. Если спортсмен хорошо выступал до 15 лет в виде спорта, связанном с координацией или гибкостью, ничто не мешает ему попробовать другой вид спорта, связанный с силой или выносливостью. Зачастую спортивную карьеру завершают не из-за травм или снижения мотивации, а из-за отсутствия роста результатов.

На тренировочном этапе переориентация способствует также сохранению здоровья ребенка, который при чрезмерном упорстве продолжает заниматься несвойственной его организму нагрузкой. В таком случае наступает сначала физическое, а затем психологическое переутомление, разочарование в собственных силах и спорте как таковом, снижение самооценки и внутренней мотивации.

ГЛАВА 2. ПРОБЛЕМЫ РАННЕЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Несмотря на то что проблема изучается давно, единого мнения о ранней спортивной специализации у исследователей нет. На данный момент выделяются 3 основных направления, в рамках которых ранняя спортивная специализация рассматривается как:

1. Тенденция современного спорта (взрослый спорт регрессирует по разным причинам — деньги, время, травмы. Больше внимание притягивает к себе детский спорт, с чем и связано «омоложение»);
2. Тенденция к снижению возраста начала занятий конкретным видом спорта, которое не соответствует нормативным актам (логика следующая: чем раньше начнем, тем больше выучим);
3. Тенденция к раннему началу занятий в более «ранних» видах спорта (например, художественная гимнастика снизила планку начала занятий спортом уже до 3 лет).

2.1. Объективная тенденция развития спорта

Границы начала занятий спортом в некоторых видах приходятся на возрастной кризис в 3 года. Особенно четко это прослеживается в сложнокоординационных видах спорта (фигурном катании, художественной гимнастике, акробатических дисциплинах). К этой же группе относится и плавание, хотя здесь тенденция связана не столько со сложным усвоением большого количества элементов, сколько с «оздоровительным» значением этого спорта, который часто рекомендуют детям с нарушением осанки и искривлением позвоночника.

С чем же связано такое «омоложение» спорта?

➤ Эпохальная акселерация – ускорение роста, физического развития, полового созревания и психического развития организма человека, которое наблюдается с конца XIX – начала XX вв. по сравнению с предыдущими годами (рис. 9) [17].

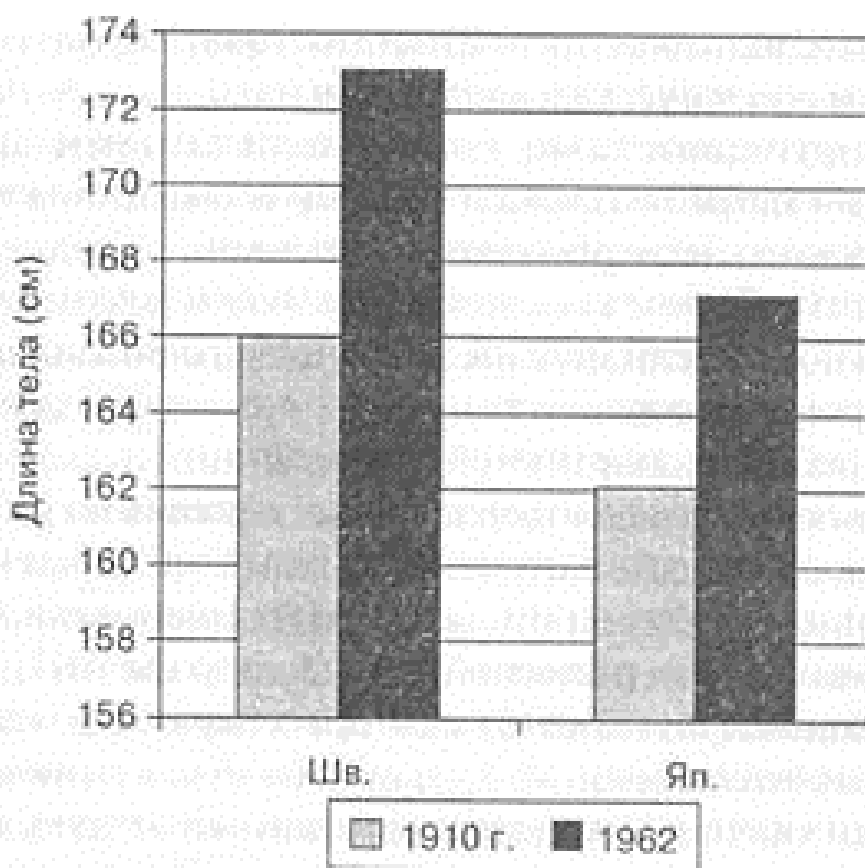


Рисунок 9. Сравнение роста молодых людей в Швеции (Шв.) и Японии (Яп.) в 1910 и в 1962 гг.

При эпохальной акселерации наблюдается увеличение работоспособности, снижение утомляемости, и, как следствие, увеличение интенсивности тренировочного процесса и объемов выполняемой нагрузки. Тренировки по 4 часа в день у спортсменов 6 лет, занимающихся художественной гимнастикой, становятся нормой.

➤ Постоянное повышение спортивных рекордов за счет освоения более эффективной техники, тактики, рационально построенного тренировочного процесса (рис. 10).



Рисунок 10. Время заплыва на 200 м брассом Олимпийских чемпионов с 1908 по 2008 гг.

Дело не только в повышении спортивных результатов, но и в повышении темпа их роста. Это приводит к увеличению времени, которое нужно спортсмену для освоения техники/физики движений и, соответственно, к недолгому выступлению на пике карьеры. Поколения сменяются очень быстро. Если раньше спортсмены могли быть на вершинах по 10 лет, то сейчас это время сократилось в 2 раза.

Вышеперечисленные причины приводят как к более раннему достижению пика карьерной лестницы, так и к раннему завершению спортивной деятельности. Увеличился не только темп роста результатов, но и темп смены поколений в целом.

2.2. Раннее начало занятий вопреки нормативным актам

Приложение №2 СанПиН 2.4.4.1251-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)» от 20.06.2003 [15] вводило минимальный возраст для начала спортивной деятельности (рис. 11).

Возраст	Вид спорта	Возраст	Вид спорта
6	Гимнастика (дев.) Гимнастика художеств. фигурное катание	8	Горнолыжный Баскетбол Футбол Бадминтон Спортивное ориентирование Спортивный туризм Гольф
7	Воднолыжный Гимнастика (мальчики) Прыжки в воду Синхронное плавание	9	Биатлон Л-атлетика (многоборье, метания, прыжки с шестом) Прыжки на лыжах

Рисунок 11. Пример таблицы с минимальным возрастом начала спортивной деятельности

К сожалению, у этого нормативного акта есть минусы:

1. Возраст начала занятий, указанный в таблице, не соответствует действительности с отставанием в среднем на 1,5–2 года. На данный момент это несоответствие не кажется таким фатальным, как в 1970-х гг., когда разрыв между фактическим и нормативным возрастом начала спортивной деятельности составлял в среднем 5 лет (рис. 12).



Рисунок 12. Различия в фактическом и номинальном начале занятий спортом

2. В указанном документе отсутствует большинство видов спорта, соответственно, ДЮСШ и СШОР не могут ориентироваться на него при зачислении детей в группы.
3. Этот документ утратил силу и заменен на СанПиН 2.4.4.3172-14 [16] «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 14.10.2014, в котором возрастные сроки допуска к различным видам спорта убраны.

В настоящий момент СанПины заменены Федеральными стандартами по спортивной подготовке в избранных видах спорта. Так, например, в соответствии с Приложением 1 Приказа Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. № 673 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»» [13] возраст зачисления в группы НП – 9 лет (табл. 2).

Таблица 2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	1

Авторы призывают актуализировать информацию по возрастным допускам к спорту, так как нормативные акты, как мы видим, меняются. Но тенденция остается прежней: тренеры хотят наполнить группы как можно раньше, родители, боясь «опоздать» раньше отдают в спорт. И редко встает вопрос о том, может ли выдержать ребенок нагрузку, связанную с адаптацией к школе, возрастным кризисом и непривычной физической нагрузкой.

2.3 Тенденция к раннему началу занятий в более «ранних» видах спорта

Не для всех детей снижение возраста начала занятий спортом является негативным явлением. Одаренным физически детям со слабой нервной системой умеренно ранняя спортивная карьера помогает адаптироваться к школе, удовлетворяет потребность в моторике, повышает самостоятельность, инициативность (табл. 3). Напротив, если наследственных задатков нет, то ловкость, скорость лучше развивать с 9 лет.

Таблица 3. Эффекты от раннего начала спортивной подготовки

Положительные эффекты раннего начала СП	Отрицательные эффекты раннего начала СП
Облегчается освоение техники	Установившиеся двигательные навыки не означают, что ребенок способен к самовыражению
Быстрее развивается ловкость, скорость, быстрота для изначально одаренных	Ловкость, скорость, быстрота не развиваются у детей дошкольного возраста без изначальных способностей
Удовлетворяется потребность в движении	Может возникать «переизбыток» физической активности
Улучшается адаптация к школе	Снижение альтруизма при большом количестве соревнований (даже в командных видах спорта)
Прививается самостоятельность	
Укрепляется дисциплина	

Приведем пример из спортивной карьеры одного каратиста.

Мальчик, 11 лет, занимается сётокан каратэ-до. К своим годам имеет 3 кю (коричневый пояс). В этом возрасте дети обычно достигают 5–6 кю (красный и зеленый пояс), то есть коричневый пояс — это высокое звание для 11-летнего мальчика. Мальчик выступает на соревнованиях в своей возрастной категории, а не по своему поясу. Его соперник с 6 кю (зеленый пояс) выходит на татами. Они делают 2 разных ката (набор последовательных движений разной степени сложности) — ката коричневого пояса сложнее, но в нем сохранен только «рисунки», нет силы, нужной скорости, темпа. Другой мальчик делает ката уровнем ниже, сделанное в соответствии с возрастом и поясом. Кому судьи отдадут предпочтение? В современных тенденциях более сложному, но не соответствующему физическому уровню спортсмена ката. И побеждает спортсмен с коричневым поясом.

На этом примере хорошо видно, что установившиеся двигательные навыки еще не означают, что ребенок в полной мере их понимает и способен выразить. Изначально за каждым поясом стоит определенное понимание того, что ребенок должен освоить. В случае зеленого пояса — это определенный уровень эмоций и чувствительности. Ребенок не только ищет идеальный баланс скорости, силы и техники, но и учится чувствовать противника.

А ведь изначально зачем разрешать сдавать на высокие пояса ребенку, который еще в силу возраста не может выдать максимум по силе и скорости? Мотивация второго мальчика с зеленым поясом в момент проигрыша снижается, хотя он в полной мере и вовремя освоил программу спортивной подготовки.

Картина обычно следующая: сначала спорт бросает ребенок, проигравший более «титованному» сопернику, а затем спорт покинет и новоявленная «звезда» (о причинах дальше по тексту). Таким образом, взрослый спорт в будущем лишается обоих атлетов.

В развитии ребенка есть сенситивные («чувствительные») периоды, в которые лучше развиваются определенные физические качества. У девочек и мальчиков

эти периоды несколько различаются (рис. 13). Поэтому некоторые виды спорта не могут позволить себе «позднего» зачисления (художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание), а некоторые, наоборот, ждут расцвета силы (пауэрлифтинг) или аэробной выносливости (триатлон).

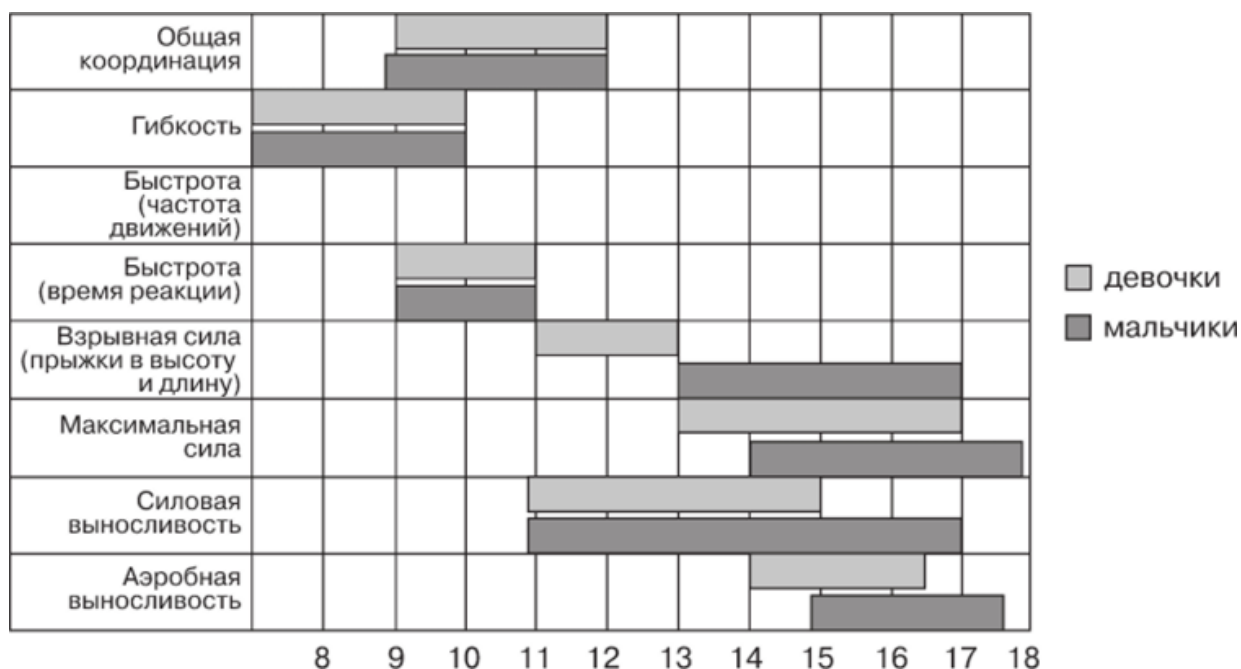


Рисунок 13. Сенситивные периоды в естественном развитии различных двигательных способностей [5]

Именно за счет разрыва между периодами тренировки спортивных качеств и периодом их расцвета ребенок может сменить 2–3 вида спорта и в итоге прийти к тому, что у него хорошо получается, как почти 50 % олимпийских спортсменов, выступавших на Олимпийских играх с 1952 по 1972 г.

Но ранняя спортивная специализация не позволяет полноценно интегрироваться в подготовку другого вида спорта.

2.4. Форсированная подготовка

Зачастую ранняя спортивная подготовка сопровождается ее форсированием. Форсирование СП – резкое усиление тренировочного процесса, направленное на достижение «быстрых» спортивных результатов, без учета особенностей этапа спортивной подготовки, возраста, пола, индивидуальных особенностей ребенка.

Такая схема взаимодействий ведет к целому ряду негативных последствий.



Рисунок 14. Негативные эффекты форсирования СП

Как было обозначено выше, спорт влияет на развитие личности. Достижение успеха любой ценой формирует такие качества, как тщеславие, высокомерие, «звездная болезнь». Когда ты чувствуешь себя «звездой», тяжело смириться с рамками, которые ставятся всем спортсменам. Высказывания тренера кажутся несправедливыми и обидными, а без необходимого объема и интенсивности выполнения упражнений вскоре останавливается рост спортивных результатов. Это становится большим ударом для ребенка. Начинает снижаться интерес к самим занятиям. Проявляется следующая логика: зачем стараться, если не получается? Некоторые родители и дети в этот период начинают прибегать к дополнительным тренировкам у сторонних тренеров. Давая высокую и непривычную для организма нагрузку, важно помнить, что она может угнетать когнитивные процессы (внимание, память). Начинаются проблемы в школе: снижается успеваемость, появляется быстрая утомляемость и снижение работоспособности. Появляется еще один аргумент: раз не получается ни тренироваться, ни учиться, зачем нам спорт? Давление на ребенка нарастает и приводит к стрессу из-за повышенных требований окружающих к «звезде». К сожалению, в большинстве случаев этот ребенок сначала переходит к другому тренеру (что не может не задевать авторитет и самооценку тренера), а потом уходит из спорта вообще.

Если на начальном этапе подготовки форсирование может приводить к получению хороших результатов, на тренировочном этапе эффект будет хуже.

Когда ребенок постоянно выигрывает у заведомо слабых соперников, у него создается впечатление, что это само собой разумеющийся факт. Но в чувствительный период тренировочного этапа и другие, менее одаренные дети начинают прибавлять в скорости, силе в соответствии с возрастом. Поэтому мы редко видим изначально одаренных детей на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Н., 9 лет, пловец. Антропометрически очень хорош для плавания — высокий, худощавый, длинные руки и ноги. Взрослый не по годам — на тренировке слушает задание тренера, пока остальные дети разговаривают и явно не вовлечены в тренировочный процесс. Победитель всех соревнований своего возраста. При переходе на тренировочный этап, к сожалению, растворился. Результаты так и остались «по детству», пока остальные дети улучшали свои показатели. Переориентирован в горнолыжный спорт в 12 лет, успешно выступает.

При повторяющихся неудачах у ребенка может возникнуть «синдром выученной беспомощности», когда спортсмен думает, что, что бы он ни делал, все равно результат будет не в его пользу.

Форсирование связано и с большой текучкой кадров. На начальном этапе спортивной подготовки невозможно определить, кто из ребят станет олимпийским чемпионом. Поэтому политика «выберу себе чемпиона и буду заниматься конкретно им» не работает. Пока ребенок несамостоятелен, под вопросом находится даже его возможность прийти на тренировку.

Нельзя не отметить и роль родителей в форсировании подготовки. Родители могут подключиться к конкуренции в команде/группе наравне с ребенком. Желание остаться любой ценой, несмотря на потребности и желания ребенка, создают условия для появления невротизма у юных спортсменов.

В заключение отметим, что ранняя спортивная подготовка может по-разному влиять на юных спортсменов. Вопрос о готовности² к спортивной деятельности недостаточно изучен, чтобы расставить однозначные рамки. Вышеперечисленные моменты подчеркивают важность ПП уже на ранних этапах спортивной подготовки. Это рационально и правильно в том числе в целях профилактики ухода из спорта одаренных детей. Многие ДЮСШ и СШОР уже осознали эту необходимость и включают в штат педагогов-психологов. Но так как еще не все учреждения достаточно укомплектованы кадрами, то тренер, на которого тоже возложена трудовая функция психологической подготовки, должен уделять ей внимание.

2 Психологическая готовность к спортивной деятельности — это психическое состояние спортсмена, которое характеризуется уверенностью в себе, стремлением бороться до конца и желанием победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроениями и чувствами, способностью мобилизовать все силы для достижения цели.

ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Даже без учета возрастных кризисов, которые преодолевает ребенок при взрослении, начало спортивной карьеры тоже можно рассматривать в качестве кризиса, которому присущи следующие особенности, которые учитываются при психологическом сопровождении³ юных атлетов:

- Обман ожиданий – несоответствие между представлением ребенка о тренировочной деятельности и реальным спортом. В этот момент нужно дать ребенку время адаптироваться к новым условиям (не менее 3 недель);
- Трудности технической и физической подготовки – освоение новых движений требует больших энергозатрат со стороны опорно-двигательной и нервной систем. С одной стороны, нужно быстро освоить новый навык, а с другой, возможности самого освоения ограничены;
- Первые соревнования – спортсмену хочется хорошо зарекомендовать себя, но нет необходимого опыта преодоления трудностей.

В ходе разрешения перечисленных противоречий у юного спортсмена может появиться целая плеяда страхов и тревог. Основные из них касаются следующих состояний:

- ❖ Страх поражения, публики (ребенок боится, что проиграет на глазах у других людей и самого проигрыша, важно «подготовить почву», чтобы первые соревнования принесли положительные эмоции);
- ❖ Боязнь условий (Где будет проходить тренировка? Какое оборудование понадобится?);
- ❖ Непонимание тренера (при длительной спортивной карьере спортсмен способен услышать и понять слова тренера, даже сказанные вполголоса, но на НП требуется время для налаживания восприятия, и ребенок может не понимать, что ему говорит тренер. На адаптацию может уйти не менее 3 недель);
- ❖ Страх ожиданий (Выполню ли я то, чего хочет от меня тренер и родители, оправдаю ли я их ожидания?);
- ❖ Спорт и другие занятия (Смогу ли я совмещать? Буду ли я успевать? Часто ребенок опаздывает на тренировку с других занятий, сильно переживает и никак не может включиться в работу, это состояние может быть настолько болезненным, что ему проще отказаться от спорта вообще);
- ❖ Боязнь физической нагрузки (а что будет, если я сильно устану?);

3 Психологическое сопровождение спортсмена – это деятельность психолога, направленная на совершенствование или актуализацию психических свойств, процессов и состояний для повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки к соревнованиям и выступлениям в них.

❖ Страх порчи инвентаря (в некоторых видах спорта есть дорогостоящий инвентарь, который дети боятся даже трогать. Снять этот страх можно проговорив, что оборудование поставили, чтобы им пользовались и тренера намного больше волнует/должна волновать безопасность ребенка на занятии);

❖ Страх монотонии (страх однотипной «скучной» деятельности, в этом случае хорошо помогает как раз игровая или ролевая формы проведения занятий, введение психотехнических игр в тренировочный процесс);

❖ Недостаток мотивации (часто бывает, если родители хотят спортивной деятельности ребенка больше самого ребенка);

❖ Страх отношения родителей к спорту (при негативном отношении родителей – вина и снижение мотивации, компенсирующее отношение – дети хотят оправдать ожидания родителей, безразличное – ребенок не видит поддержки и возникает неуверенность в своих действиях).

При работе со страхами тренеру необходимо рассказать про их возможное появление, объяснить, что это нормально, что все испытывают страх в разные моменты. Уже это простое действие поможет продолжить работать со страхом, обсуждать его. Называя эмоции своими словами, можно научить спортсмена их «перерабатывать» в полезную энергию.

Психологическая помощь в спорте – это помощь спортсменам в решении не только конкретных трудностей, но и в личностном росте и развитии, в построении успешной жизненной карьеры [18].

Основными задачами ПП на начальном этапе спортивной подготовки являются:

1. Формирование и укрепление внутренней мотивации к занятиям спортом;
2. Развитие психомоторных качеств для адекватной моторики (скорость передачи импульса, обработка информации);
3. Развитие когнитивных способностей (память, внимание, мышление);
4. Настройка на понимание соревновательного аспекта спорта;
5. Отбор наиболее перспективных атлетов.

3.1. Некоторые методики оценки психофизиологических процессов

Для оценки эффективности решения этих задач или для постановки конкретной цели спортивному психологу тренер может ориентироваться на результаты тестирований по приведенным методикам (табл. 4).

Таблица 4. Подбор методик тестирования психофизиологических процессов у юных спортсменов

Психофизиологический процесс	Особенности	Методики тестирования
Индивидуальные особенности личности	К ним относятся сила, подвижность, лабильность, уравновешенность, динамичность нервной системы.	Теппинг-тест для определения типа нервной системы (Прил. 2). Психогеометрический тест С. Деллингер для оценки свойств личности (Прил. 4). Оценка спортсменом условий эффективной тренировочной деятельности (Б. Дж. Кретти). (Прил. 5)
Мотивация	Для успеха в спорте необходимо осознавать свои цели и стремиться к их достижению. Мотивированный спортсмен ищет ситуации, способствующие развитию и старается работать на максимуме своих возможностей – не пропускает тренировки, работает дополнительно.	Опросник «Мотивы занятий спортом» А. В. Шаболтас.
Психологическая устойчивость и уверенность в себе	Уверенность в своих силах помогает полностью реализовать свой потенциал.	Мотивация успеха и боязнь неудач (МУН) (Прил. 6).

Данные методики позволяют тренерам лучше понимать мотивы спортсменов и при возможности корректировать негативные особенности личности. При проведении методик необходимо помнить, что уже сама постановка вопроса в анкетах является мощным стимулом к самостоятельному поиску ответов на вопросы «зачем?», «почему?», «для чего?», и это уже само по себе является психологической помощью для юных спортсменов, которым пока тяжело ориентироваться в собственных чувствах и эмоциях.

3.2. Предстартовые состояния спортсменов

Большое влияние на спортивную деятельность оказывает состояние атлета перед началом соревнований. Любое соревнование является стрессом для спортсмена, при этом стресс – необязательно отрицательный фактор, мешающий качественному выступлению. Умеренный стресс позволяет мобилизовать все системы организма и подготовить их к предстоящей работе. В традиционной отечественной психологии выделяют следующие предстартовые состояния⁴ [20]:

- Состояние боевой готовности. Спортсмен спокоен, на разминке выполняет все упражнения четко и в правильном темпе. Не отвлекается на посторонние раздражители, умеренно эмоционален. Не концентрируется на ошибках в ходе разминки, но доделывает все упражнения и старается показывать свой максимум.
- Предстартовая лихорадка. У юных спортсменов может проявляться в чрезмерной эмоциональности, яркой реакции на ошибки в ходе разминки, стрем-

⁴ Предстартовое состояние – это сложная реакция на действие многочисленных раздражителей, являющихся сигналами о предстоящей деятельности.

лении сделать все упражнения быстро и с максимальным усилием. Ребенок стремится «прыгнуть выше головы». В этом состоянии могут возникать проблемы с оценкой своих сил, поддержанием концентрации на протяжении соревнования.

- Предстартовая апатия. Характеризуется пониженным возбуждением, которое вызвано попыткой организма «оградить» себя от стресса. В этом состоянии спортсмен может «недорабатывать» на разминке, не стремиться исправить ошибки, не быть вовлеченным и заинтересованным в процессе.

Последние два описанных состояния мешают спортсмену эффективно выступать на своем уровне, поэтому с ними необходимо справляться. Ниже мы разберем некоторые стратегии психологической подготовки и конкретные упражнения.

3.3. Методы психологической подготовки спортсменов.

Тренер может повлиять на психологическую готовность спортсменов. Во-первых, если атлет в тренировке проходит через ситуации, которые он встретит в соревновании, он будет лучше готов к ним. За счет подбора упражнений можно тренировать ключевые навыки восприятия, анализа и принятия решений [8]. Под специальным упражнением в данном контексте подразумевается упражнение, максимально точно моделирующее соревновательный эпизод и возможные варианты развития событий.

Во-вторых, тренер может влиять на атмосферу в команде и группе занимающихся, формируя позитивную среду, нормы поведения и ставя конкретные цели, достижение которых напрямую зависит от спортсмена. Важно понимать, что напряжение тренера может передаваться детям, поэтому необходимо контролировать свои эмоции, говорить уверенно и спокойно. Недопустимо разговаривать со спортсменом слишком громким, пронзительным голосом, с переходом на крик. Необходимо продуктивно относиться к ошибкам, воспринимать их как часть развития спортсмена: постоянные указания на неправильные действия лишают его уверенности в себе. При этом важно сохранять профессионализм как в дни соревнований, так и в ходе тренировочного процесса — отрицательная среда в группе/команде может помешать полностью реализовать свои способности.

В-третьих, тренер может оценить психологическое состояние спортсмена и обсудить его. Часто в обретении уверенности помогает напоминание о том, что в соревнованиях встретятся те же моменты, которые встречались в тренировке. Если спортсмен выполнял их тогда, то и сейчас он способен сделать то же самое. Это помогает снять лишнее эмоциональное напряжение и страх. Можно также предложить упражнения, которые помогут справиться со стрессом.

3.4. Принципы психологического сопровождения на начальном этапе спортивной подготовки

Основная цель психологической подготовки юных спортсменов – это способствование всестороннему развитию спортсмена на этапе преодоления возрастных кризисов и кризиса начала спортивной карьеры. Принципы психологического сопровождения и их реализация представлена в табл. 5.

Таблица 5. Основные задачи психологического сопровождения и их реализации

№	Задача психологического сопровождения	Реализация
1	Развитие нравственных качеств детей	Справедливые групповые нормы (не выделяем любимчиков, наказание/поощрение по понятным детям правилам); Полярные этические эталоны («Делай на все 100 %, но без травм», «Сильно, но осторожно»).
2	Формирование и поддержание собственной мотивации	Сегодня лучше, чем вчера (ориентация на свои успехи и рост своих результатов); Постановка конкретных целей и оценка их достижения; Развитие мотивов на интересе к спорту вообще и к своему в частности; Поощрение познавательной активности – вопросы, анализ, дневники.
3	Условия для способностей на основе адекватной физической подготовки	Особенности вида спорта (рассказать, описать, пояснить); Установка – самосовершенствование; Повышение требований (постепенное, адекватное, соответствующее способностям ребенка); Стимулирование познавательной активности (А что я могу?); Учитывание возрастных особенностей и сенситивных периодов; Игровой и ролевой метод для тренировки.
4	Развитие возрастных психических новообразований	Психотехнические игры и упражнения; Знания правил соревнований, страховки, техники безопасности, разминки; Самостоятельность (разминка, пары, тройки, исправление ошибок); Обратная связь, разбор ошибок; Тренировки в усложненных условиях; Ведение спортивного дневника – элемент дисциплины и рефлексии, профилактика негативных предстартовых состояний.
5	Условия для успешных соревнований	Правила, разминка, приемы преодоления неблагоприятных психических состояний; Конкретная задача; Демонстрация своих умений; Моделирование соревнований на тренировке; Рассказать о режиме перед соревнованиями; Атмосфера праздника; Эмоциональная поддержка; Адекватное отношение к неудаче (ребенок+родитель).

6	Предупреждение страхов	Нет «ярлыкам» – самый лучший/неудачник; Социально-эмоциональная поддержка; Адекватное отношение успех/неудача; Взаимодействие вне тренировок; Неприемлемость примитивных межличностных реакций (зависти, агрессии, злорадства); «Неспортивные» задания с СО-действием; Критерии оценки для регуляции дружбы-конкуренции; Правила, страховка, безопасность; Повышение требований «ситуация успеха».
---	------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3.5. Упражнения для работы с психическим стрессом

1. Отвлечение мыслей. Чтобы справиться с навязчивыми мыслями о соревнованиях и тревогой, в день перед соревнованием можно заняться чем-то, что отвлекает, но не приведет к усталости организма. Это может быть просмотр захватывающего фильма, групповое/командное мероприятие накануне, спокойные занятия, требующие концентрации (чтение, собирание пазлов, раскраски и т. п.).

2. Специальная разминка. В зависимости от предстартового состояния спортсмена можно по-разному расставлять акценты в разминке. В случае предстартовой лихорадки необходимо успокоиться, и в этом может помочь снижение интенсивности выполнения упражнений, добавление элементов стретчинга. При предстартовой апатии, наоборот, необходимо повышать интенсивность разминки, увеличивать количество резких движений.

3. Дыхательные упражнения. При предстартовой лихорадке можно порекомендовать спортсмену медленное глубокое дыхание или технику брюшного дыхания (ее стоит отработать заранее). При предстартовой апатии можно провести мобилизующее дыхательное упражнение (см. Приложение 1).

4. Идеомоторная тренировка. Чтобы подготовиться к событиям матча, можно воспользоваться техникой идеомоторной тренировки – визуализации возможных действий. Для этого необходимо в день игры найти тихое, спокойное место и в течение 15–20 минут как можно точнее представлять себе игровые ситуации и свои успешные действия в них. Наибольший эффект дают регулярные идеомоторные тренировки [Мельников И. В., 2018].

5. Занятия с психологом. Профессиональный психолог за счет различных инструментов может разобраться в психологических проблемах спортсмена и помочь ему справиться с ними.

6. Ведение спортивного дневника. Во многом недооцененная методика. Спортивный дневник поддерживает дисциплину спортсмена, его режим. Ребенок оценивает свое самочувствие, фиксирует результаты, сон, может добавить шкалу

боли при травме для оценки ее динамики, вес, если необходим его контроль. Это хороший метод при работе с тревожными детьми, с предстартовой лихорадкой. Прделанная работа, записанная своей рукой, нормализует их состояние.

ГЛАВА 4. ОРГАНИЗАЦИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В СИСТЕМЕ «ТРЕНЕР – СПОРТСМЕН – РОДИТЕЛИ»

На ранних этапах спортивной подготовки родители являются неотъемлемой частью спортивной подготовки, поэтому адекватное взаимодействие тренера с родителями является одной из задач ПП юного спортсмена.

На рис. 15 представлен треугольник взаимоотношений «тренер – родитель – спортсмен». Модели некоторых немецких социологов предполагают, что от родителей тренеру и спортсмену необходимы только ресурсы – время и деньги. Однако такой вид взаимодействий, во-первых, ограничивает моральную и психологическую поддержку от родителей в случае, если ее не оказывает тренер, во-вторых, может вести к снижению мотивации у ребенка без заинтересованности «значимых» взрослых, и, в-третьих, создает дополнительный барьер в отношениях родитель–ребенок, когда вместо совместной деятельности со старшим появляется обособленная деятельность, к которой ребенок может быть не готов.



Рисунок 15. Треугольник взаимодействий «тренер – родитель – спортсмен»

Налаживание обратной связи с родителями необходимо, так как именно они могут рассказать об особенностях ребенка, актуальном состоянии здоровья. Родители же получают от тренера информацию об успехах спортсмена, его перспективах и о самом виде спорта.

4.1. «Проблемные» родители

Взаимодействие с родителями может быть тяжелым трудом. Особенно если они входят в группу «проблемных».

«Проблемные» родители подразделяются на:

- Компенсирующих, которых хотят самоутвердиться за счет ребенка, продвигая его вперед всеми доступными путями (мамы нередко начинают писать письма с жалобами во все инстанции при отсеивании на этапе СП);
- Активно вмешивающиеся в тренировочный процесс (это подрывает авторитет тренера, к тому же некорректные и ошибочные подсказки только мешают ребенку);
- Нацеленные на быстрый результат (хотят все и сразу, нередко самостоятельно форсируют подготовку, и ребенок принимает участие в соревнованиях, не входящих в планы тренера, параллельно может заниматься у другого тренера);
- Считающие, что спорт — вред (ребенок меньше занимается учебой, может травмироваться. Такие родители планомерно и последовательно говорят об этом ребенку, и он покидает спорт даже с хорошими результатами);
- Безразличные (снижают мотивацию к занятиям спортом);
- Бывшие спортсмены (считают, что знают «кухню» изнутри и дают ценные советы тренеру, ребенку, другим детям, плавно переходят в категорию «активно вмешивающиеся в тренировочный процесс»);
- Запрещающие заниматься спортом (нередко встречается у девушек, которым запрещают заниматься «мужскими» видами спорта — боксом, борьбой, футболом из-за риска травматизма и потери «женственности»);
- Легкомысленно относящиеся к спорту (покупают самое дешевое оборудование, что приводит к травматизму, вовремя не отслеживают состояние ребенка — что болит, где, не понимают важности сборов и выездных мероприятий с группой).

4.2. Взаимодействие с родителями

Для профилактики возможных проблем, связанных с родителями, мы рекомендуем проводить общие собрания и встречи не реже, чем 2 раза в год. На этих встречах тренер может вступить в открытый диалог с родителями и напомнить, что:

- Ребенок сам приобретает опыт поражений, взлетов и падений, а задача тренера и родителей — обеспечить ему подходящие условия;
- Поддержка нужна всегда — и при поражениях, и при успехах;

- Всем спортсменам предъявляются одинаковые требования (их перечисление) и всеми спортсменами выполняются определенные правила на тренировке;
- Нельзя сравнивать собственные результаты родителей и ребенка (часто бывает у «бывших» спортсменов), а также сравнивать результаты детей между собой (сравниваем только с собственным предыдущим результатом);
- Поведение родителей на соревнованиях должно быть адекватным (есть только подсказ тренера, остальное сбивает ребенка с толку);
- Есть определенные задачи на этот год (перечисление) и требования к отбору на следующий этап. Это позволяет позже избежать конфликтов во время отборов;
- Если есть, изменения в программе подготовки, требований к тренировкам, форме одежды и т. д.

Также в ходе собрания мы рекомендуем провести методику по диагностике спортивно значимых отношений родителей спортсменов (Прил. 8). Таким образом тренер не только может выяснить, является ли родитель «проблемным», но и оценить ожидания родителя от спортивной деятельности. Само проведение методики демонстрирует, что тренеру важно мнение мамы и папы атлета, и закрепляет авторитет.

Во многих клубах вводятся специальные «кодексы» для родителей, нарушение которых ведет к отчислению ребенка из группы. Это сразу обозначит позицию тренера. Кодекс также может являться и частью ПП юного спортсмена, многие клубы добавляют туда пункты, защищающие самого ребенка.

4.3. Кодекс для родителей

При составлении своего кодекса можно ориентироваться на уже готовые кодексы, например, на кодекс для родителей Академии «Бенфика».

Кодекс для родителей Академии «Бенфика» (Португалия) (с комментариями авторов)

1. Не кричите на меня при моей команде, когда я играю.

Во-первых, на игре есть только один голос — голос тренера, который может подсказывать, объявлять смены, корректировать работу спортсмена. И за голосом родителей его будет просто не слышно.

Во-вторых, как говорилось выше, у юных атлетов выраженность слабой НС гораздо выше, их будет отвлекать любой посторонний звук, внимание, соответственно, будет рассеиваться.

В-третьих, если указания родителей разнятся с указаниями тренера, это вызывает запредельное торможение НС — ребенок не знает, чьи указания ему выполнять и входит в состояние ступора, что не улучшает качество игры.

2. Для меня важно, чтобы вы уважали тренера.

Тренер такой же «значимый» взрослый в жизни ребенка, как и родитель, поэтому конфликт двух сторон он будет воспринимать необычайно остро. Также неуважение к тренеру подрывает его авторитет в глазах ребенка, в результате атлет не знает, кого слушать, и спортивные результаты начинают ухудшаться.

3. Судья тоже человек, и он может ошибиться, но вы будете уважать его и в этом случае.

При ошибочных действиях судьи говорить об этом следует тренеру/ капитану (в командных видах спорта). Свое мнение родителям лучше высказывать при просмотре соответствующего момента уже после соревнований. Мнение «на горячую голову» может отличаться от обдуманного в спокойной обстановке.

4. Мои товарищи — часть команды, окажите поддержку и им, тогда я стану сильнее.

Когда родители интересуются жизнью не только ребенка, но и команды, это создает благоприятный эмоциональный фон и подкрепляет внутреннюю мотивацию. Товарищи, которым оказывают поддержку родители, часто помогают и самому спортсмену.

5. Мой тренер — единственный, кто дает мне советы. Он хочет помочь.

Тренер учился и готовился к тому, чтобы показать и рассказать, что и как нужно делать для успешного овладения новым навыком. Родитель должен задать себе вопрос: «Достаточно ли я компетентен, чтобы давать советы в этом виде спорта? Есть ли у меня такой же опыт? Образование?»

6. Будьте спокойными, когда я играю. Ваша тревога передается и мне.

Как отмечалось выше, ребенок со слабой НС отвлекается и реагирует на все. Он невзначай ищет родителей на трибунах и, видя их выражение лица, понимает, довольны они или нет. Поэтому если мама или папа не могут внешне быть спокойными, то лучше предложить им смотреть трансляцию.

7. Спрашивайте о моем мнении об игре после матча. Я знаю, когда играл плохо, а когда хорошо.

Рассказ о своих впечатлениях и эмоциях называется рефлексией. Это мощный инструмент в ПП, который может обозначить то, что беспокоит спортсмена. Проговорив это сразу, можно убрать часть страхов. Если ребенок играл плохо, для исключения лишней критики можно выслушать его точку зрения и задавать вопросы, которые подскажут ему рациональный выход из неудачной ситуации на будущее.

8. Это просто игра.

Каким бы спорт ни казался важным здесь и сейчас, он когда-то закончится. Важно не ограничивать круг внимания ребенка одним залом/площадкой. Тогда

поражение не будет казаться концом света. С другой стороны, то, что ребенок, несмотря на другие занятия, продолжает оставаться в спорте, говорит о его самостоятельности и сформированной внутренней мотивации.

9. Я всегда делаю все возможное на данный момент.

У родителей часто проскальзывает недовольство своим ребенком, потому что, как им кажется, он не выложился на 100 % и не показал свой максимум. Но родители видят на соревнованиях только вершину подготовки. Им неизвестно, как она шла, в каких условиях, что спортсмена беспокоило в это время. Поэтому сейчас ребенок сделал все возможное в рамках своей СП.

10. Когда смотрите, как я играю, получайте удовольствие. Мне будет приятно.

Здесь родителям можно порекомендовать «транслировать» позитивные эмоции в сторону спортсмена. Радость, что он на поле, удовольствие от его игры, похвалу, не заглушающую комментарии тренера. Если ребенок делает результативное действие на поле, хвалите его, если ошибается – промолчите.

4.4. Психологическая помощь «проблемным» родителям

Если вышеуказанные действия не привели к нужному результату, то необходим личный разговор, в ходе которого тренер может оказать ПП «проблемным» родителям. В нее включают убеждение взрослых в том, что:

- На начальном этапе главное — это повысить уровень общего развития спортсмена и не акцентировать внимание на спортивные результаты;
- Ребенок имеет право выбирать с собственным опытом удач и поражений, заниматься спортом «для себя», а не в угоду родителям;
- Важна эмоциональная/социальная поддержка не только при успешной деятельности, но и при неудаче, при проявлении терпения, трудолюбия, воли.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе спортивной подготовки юные спортсмены преодолевают ряд психологических трудностей, связанных как с кризисом начала самой спортивной деятельности, так и с возрастными кризисами развития.

Кризис начала спортивной деятельности связан с адаптацией к новому режиму дня, физическим нагрузкам, особенностям избранного вида спорта, с появлением в жизни ребенка нового «значимого» взрослого — тренера и, соответственно, нового треугольника взаимодействий — «тренер — родитель — спортсмен». Этот кризис часто накладывается на кризис 7 лет, когда происходит рождение социального «Я» ребенка. Ребенок приходит к осознанию своего места в мире общественных отношений.

Даже без учета возрастных кризисов, которые преодолевает ребенок при взрослении, начало спортивной карьеры само по себе рассматривается в качестве кризиса, которому присущи следующие особенности:

- Обман ожиданий — несоответствие между представлением ребенка о тренировочной деятельности и реальным спортом. В этот момент нужно дать ребенку время адаптироваться к новым условиям (не менее 3 недель);

- Трудности технической и физической подготовки — освоение новых движений требует больших энергозатрат со стороны опорно-двигательной и нервной систем. С одной стороны, нужно быстро освоить новый навык, а с другой, возможности самого освоения ограничены;

- Первые соревнования — спортсмену хочется хорошо зарекомендовать себя, но нет необходимого опыта преодоления трудностей.

ПП в спорте направлена на улучшение адаптации к спорту с учетом выше-сказанных особенностей. Основная задача ПП — это профилактика страхов СП, предупреждение трудностей адаптации к новым условиям, коррекция негативных предстартовых состояний, ориентация на гармоничное развитие личности ребенка.

Тренер и родители спортсмена должны создать оптимальные условия для раскрытия потенциала спортсмена с помощью построения между собой продуктивных и взаимовыгодных отношений на основе понимания и уважения. Если наладить такие отношения не удалось, и родитель относится к категории «проблемных», то ему также необходима психологическая помощь, которую частично может оказать тренер.

В заключение авторы хотели бы отметить, что психология спорта является достаточно «молодой» наукой, поэтому специалистов в этой области немного. Но роль спортивного психолога могут взять на себя и сам тренер, и родитель, и врач,

и реабилитолог — те люди, которые находятся в окружении юного спортсмена и являются для него авторитетом.

Хотя тренеры или нет, но они участвуют в психологической подготовке юного спортсмена, даже не занимаясь этим специально. Поэтому важно знать основные моменты, которые мы осветили в методических рекомендациях, чтобы лучше понимать спортсмена на начальных этапах спортивной подготовки и эффективнее с ним работать.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баёва, Н. А., Погадаева О. В. Анатомия и физиология детей школьного возраста: Учебное пособие. — Омск: СибГУФК, 2003. — 56 с.
2. Ващенко А. С., Мокина Е. С. Техники саморегуляции. Методическое пособие для спортсменов. Калуга, 2020.
3. Довжик Л. М., Бочавер К. А. Психология спортивной травмы: монография — М.: Спорт, 2020. — 264 с.
4. Ильина, М. Н., Ильин Е. П. Об одном из условий диагностирования силы нервной системы по возбуждению с помощью теппинг-теста // Психофизиологические особенности спортивной деятельности — Л., 1975. — С.183–186).
5. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки: практическое пособие : [12+] / В. Б. Иссурин; пер. с англ. И. Шаробайко. — Москва: Спорт, 2016. — 464 с.
6. Кудинова В. А. Соотношение различного контингента спортсменов-разрядников как направление повышения качества подготовки спортивного резерва в регионе // Фундаментальные исследования. — 2014. — № 8-4. — С. 966–969.
7. Лусканова Н. Г. Методы исследования детей с трудностями в обучении: Учеб.-метод. пособие / Н. Г. Лусканова. — М.: Фолиум, 1999. — 30.
8. Моравски С. Футбольный интеллект и тактический анализ. 2020.
9. Погудина А. А. Винокуров Ф. В., Программа спортивной подготовки по виду спорта плавание, Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта «Невская волна», Санкт-Петербург — 2018.
10. Психология подростка. Практикум. Тесты, методики для психологов, педагогов, родителей/ред. А. А. Реана — СПб.: «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2003.
11. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов/ А.Е. Ловягина (и др.); под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва: Изд-во Юрайт, 2020. — 531 с.
12. Психология спорта: учеб. пособие / Т. В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. — Ярославль: ЯрГУ, 2013. — 120 с.).
13. Приказ Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. N 673 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»».
14. Реан А. А. Психология и педагогика. Санкт-Петербург, 2001— 235 с.
15. СанПиН 2.4.4.1251-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)» от 20.06.2003.

16. СанПиН 2.4.4.3172–14 «Санитарно–эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 14.10.2014.
17. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / Солодков А. С., Сологуб Е. Б. – Москва: Издательство «Спорт», 2022. – 624 с.
18. Стамбулова, Н. Б. Психология спортивной карьеры: Учеб. пособие / Н. Б. Стамбулова. – СПб.: Центр карьеры, 1999. – 367 с.
19. Ториев, А. Ш. Игровые методы в физическом воспитании / А. Ш. Ториев. – Текст: непосредственный // Педагогика: традиции и инновации: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, апрель 2013 г.). – Т. 0. – Челябинск: Два комсомольца, 2013. – С. 102–103.
20. Тунис М. Психология вратаря. – М.: Изд. «Человек». 2010 – 128 с.

Приложение 1

Методика «оценки уровня спортивной мотивации младших школьников» Лускановой Н. Г.

Данная методика позволяет определить уровень спортивной мотивации младших школьников. Состоит из 10 вопросов:

1. Тебе нравится в ДЮСШ или нет? (Да, Не знаю, Нет)
2. Ты всегда с радостью идешь в спортивную школу? (Да, Не знаю, Нет)
3. Если бы тренер-преподаватель сказал, что завтра необязательно приходить на тренировки всем учащимся, желающим можно остаться дома, то ты пошел бы в школу? (Да, Не знаю, Нет)
4. Тебе нравится, когда отменяют тренировки? (Да, Не знаю, Нет)
5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашние задания после тренировок? (Да, Не знаю, Нет)
6. Ты хотел бы, чтобы в спортивной школе остались одни игры? (Да, Не знаю, Нет)
7. Ты часто рассказываешь о ДЮСШ родителям? (Да, Не знаю, Нет)
8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий тренер? (Да, Не знаю, Нет)
9. У тебя в группе много друзей? (Да, Не знаю, Нет)
10. Тебе нравятся твои одноклассники? (Да, Не знаю, Нет)

Для возможности дифференцировки детей по уровню мотивации была разработана система бальных отметок:

– ответ ребенка, свидетельствующий о его положительном отношении к школе и предпочтении им учебных ситуаций оценивается в 3 балла;

– нейтральный ответ (не знаю, бывает, по-разному и т. п.) оценивается в 1 балл.

– ответ, позволяющий судить об отрицательном отношении ребенка к той или иной школьной ситуации оценивается в 0 баллов.

При оценках в 3, 1 и 0 баллов возможно более жесткое и надежное разделение детей на группы с высокой, средней и низкой мотивацией:

25–30 баллов (максимально высокий уровень) – высокий уровень мотивации, учебной активности. Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые требования. Они очень четко следуют всем указаниям тренера, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания тренера.

20–24 балла – хорошая мотивация. Подобные показатели имеет большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью.

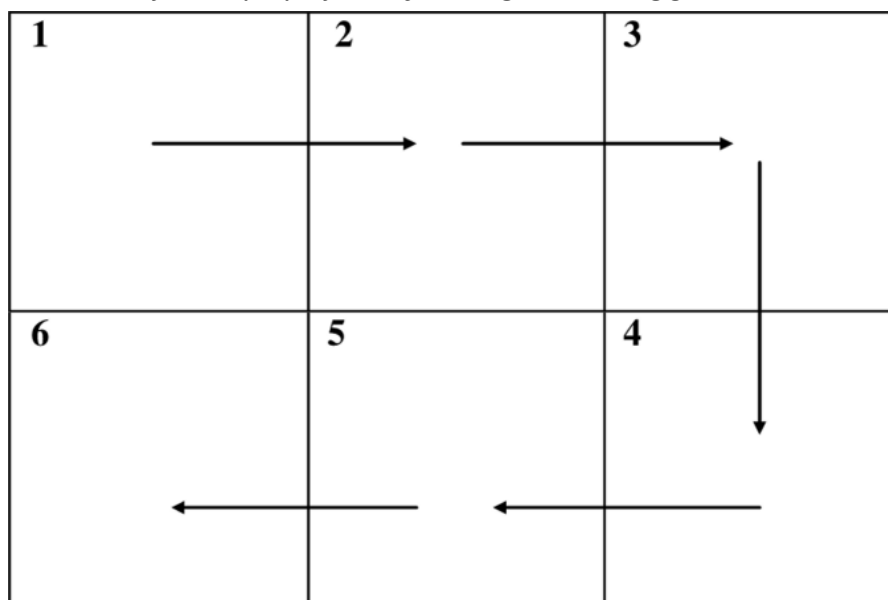
15–19 баллов – положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами (внешняя мотивация). Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться

с друзьями, с тренером им нравится ощущать себя учениками, иметь красивую форму, плавательные принадлежности. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает.

10–14 баллов – низкая школьная мотивация. Подобные учащиеся посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На тренировках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации в школе.

Приложение 2

Методика диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям Е. П. Ильина – «Теппинг-тест»



Инструкция: По сигналу экспериментатора вы должны начать проставлять точки в каждом квадрате бланка. В течение 5 секунд необходимо поставить как можно больше точек. Переход с одного квадрата на другой осуществляется по команде экспериментатора, не прерывая работу и только по направлению часовой стрелки. Все время работайте в максимальном для себя темпе. Возьмите в правую (или левую руку) карандаш и поставьте его перед первым квадратом стандартного бланка.

Экспериментатор подает сигнал: «Начали», а затем через каждые 5 секунд дает команду: «Перейти на другой квадрат». По истечении 5 секунд работы в 6-м квадрате экспериментатор подает команду: «Стоп».

Обработка результатов включает следующие процедуры:

- подсчитать количество точек в каждом квадрате,
- построить график работоспособности, для чего отложить на оси абсцисс 5-секундные промежутки времени, а на оси ординат – количество точек в каждом квадрате.

Анализ результатов. Сила нервных процессов является показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом. Сильная нервная система выдерживает большую по величине и длительности нагрузку, чем слабая. Методика основана на определении динамики максимального темпа движения рук. Полученные в результате варианты динамики максимального темпа могут быть условно разделены на пять типов:

1. Выпуклый тип: темп нарастает до максимального в первые 10–15 секунд работы; в последующем, к 25–30 сек., он может снизиться ниже исходного уровня (т. е. наблюдавшегося в первые 5 сек. работы). Этот тип кривой свидетельствует о наличии у испытуемого сильной нервной системы;

2. Ровный тип: максимальный темп удерживается примерно на одном уровне в течение всего времени работы. Этот тип кривой характеризует нервную систему испытуемого как нервную систему средней силы;

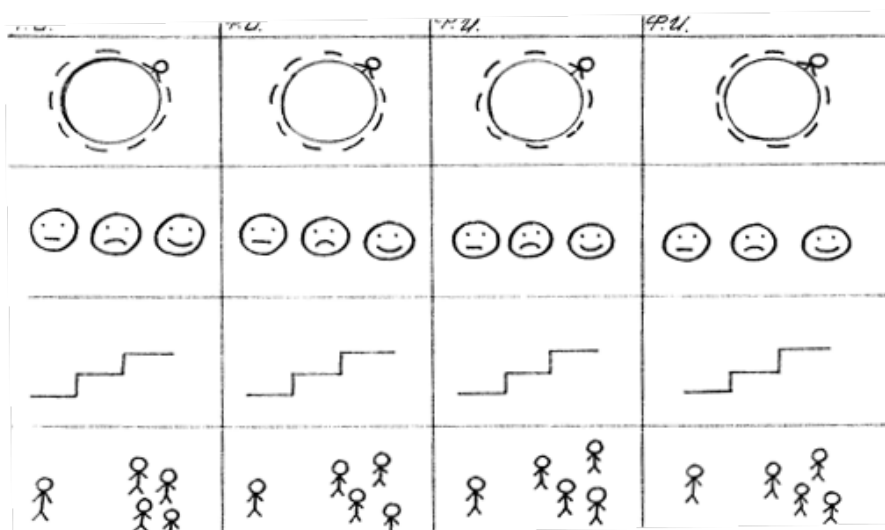
3. Нисходящий тип: максимальный темп снижается уже со второго 5-секундного отрезка и остается на сниженном уровне в течение всей работы. Этот тип кривой свидетельствует о слабости нервной системы испытуемого;

4. Промежуточный тип: темп работы снижается после первых 10–15 секунд. Этот тип расценивается как промежуточный между средней и слабой силой нервной системы – средне-слабая нервная система;

5. Вогнутый тип: первоначальное снижение максимального темпа сменяется затем кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня. Вследствие способности к кратковременной мобилизации такие испытуемые также относятся к группе лиц со средне-слабой нервной системой.

Приложение 3

Диагностика психологического климата в группе, методика «Человечек» [10]



Приложение 4

Психометрический тест Сьюзен Деллингер

**ПСИХОМЕТРИЧЕСКИЙ ТЕСТ
СЬЮЗЕН ДЕЛЛИНГЕР**



1. Посмотрите на 5 фигур.
2. Выберите из них ту, в отношении которой можете сказать: "Это — я!"
3. Постарайтесь почувствовать свою форму. Теперь расположите оставшиеся фигуры в порядке вашего предпочтения.

Краткие психологические характеристики соответствующих форм личности:
КВАДРАТ

Если вашей основной фигурой оказался квадрат, то вы неутомимый труженик. Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы — вот основные качества истинных Квадратов. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. Этому способствует и неутолимая потребность в информации. Все сведения, которыми они располагают, систематизированы и разложены по полочкам. Чрезмерное пристрастие к деталям, потребность в уточняющей информации для принятия решений лишает Квадрата оперативности.

ТРЕУГОЛЬНИК

Эта форма символизирует лидерство, и многие Треугольники ощущают в этом свое предназначение. Самая характерная особенность истинного Треугольника — способность концентрироваться на главной цели. Они — энергичные, сильные личности. Треугольники, как и их родственники Квадраты, относятся к линейным формам, а также являются «левополушарными» мыслителями. Способны глубоко и быстро анализировать ситуации. Однако в противоположность Квадратам, ориентированным на детали, Треугольники с большим трудом признают свои ошибки! Можно сказать, что они видят то, что хотят видеть. Не любят менять свои решения, часто бывают категоричны. К счастью (для них и окружающих), Треугольники быстро и успешно учатся (впитывают полезную информацию как губка), правда, только тому, что соответствует их прагматической ориентации, способствует достижению главной цели. Треугольники заставляют все и всех вращаться вокруг себя.

ПРЯМОУГОЛЬНИК

Эта фигура символизирует состояние перехода и изменения. Это временная форма личности, которую могут «носить» остальные четыре сравнительно устойчивые фигуры в определенные периоды жизни. Это люди, не удовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и поэтому занятые поисками лучшего положения. Причины «прямоугольного» состояния могут быть самыми разными, но объединяет их одно — значимость изменений. Основным психическим состоянием Прямоугольников является более или менее осознаваемое состояние замешательства, запутанность в проблемах и неопределенность в отношении себя на данный момент времени. Наиболее характерные черты — непоследовательность и непредсказуемость поступков в течение переходного периода. Прямоугольникам же общение с другими людьми просто необходимо, и в этом заключается еще одна сложность переходного периода.

КРУГ

Круг — это мифологический символ гармонии. Тот, кто уверенно выбирает его, искренне заинтересован, прежде всего, в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для Круга — люди. Круг — самая доброжелательная из пяти форм. Он чаще всего служит тем «клеем», который скрепляет и рабочий коллектив, и семью. Круги — лучшие коммуникаторы благодаря своему умению слушать собеседника. Они обладают высокой чувствительностью, способны сопереживать. Круги великолепно «читают» людей и в одну минуту способны распознать притворщика, обманщика. Круги «болеют» за свой коллектив и популярны среди коллег по работе. Во-первых, Круги направлены скорее на людей, чем на дело. Круг — нелинейная форма, близкая к «правополушарным» мыслителям, у которых преобладают образы, интуиция, эмоции. Поэтому переработка информации у Кругов осуществляется не последовательно, а скорее мозаично, прорывами. Это не означает, что Круги не в ладах с логикой. Просто формализм у них не в приоритетах.

ЗИГЗАГ

Эта фигура символизирует креативность, творчество, хотя бы потому, что она самая уникальная из пяти фигур и единственная разомкнутая фигура. Если вы твердо выбрали зигзаг в качестве основной формы, то вы, скорее всего, истинный «правополушарный» мыслитель, инакомыслящий. Вам еще в большей степени, чем Кругу, свойственны образность, интуитивность, интегративность, мозаичность. Строгая, последовательная дедукция — это не ваш стиль. Мысль Зигзага делает отчаянные прыжки от «а» к «я», поэтому многим «левополушарным» трудно понять Зигзагов.

Зигзаги обычно имеют развитое эстетическое чувство. Доминирующим стилем мышления Зигзага чаще всего является синтетический стиль. В отличие от Кругов, Зигзаги вовсе не заинтересованы в консенсусе и добиваются синтеза не путем уступок, а наоборот — заострением ситуации.

Приложение 5

Оценка спортсменом условий эффективной тренировки (Б. Дж. Кретти)

Спортсмену предлагается оценить по 10-балльной шкале различные факторы, которые помогают ему хорошо тренироваться.

№ п/п	Вопросы теста	Мало помогает	Помогает	Очень помогает
1	Соревнование с товарищем по команде	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
2	Частые указания по технике выполнения элементов	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
3	Возможность активно тренироваться	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
4	Информация о характере интенсивности предполагаемой тренировки (до ее начала)	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
5	Соревнование с самим собой	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
6	Видеосъемка и другие наглядные пособия	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
7	Стимуляция тренеров и его помощников	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
8	Поддержка и похвала товарищей по команде	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
9	Личная поддержка и внимание тренера	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
10	Другие вопросы (укажите, что именно)	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10

После проведения опроса членов команды полученную информацию можно использовать следующим образом.

1. Вычисляется сравнительная значимость каждого фактора. При необходимости в тренировочный процесс вносятся коррективы.

2. Прежде чем анализировать средние для всей команды показатели ответов, тренер может сам попробовать предсказать, как, по его мнению, спортсмены оценят каждый из предложенных ответов. В результате сопоставления оценок тренера с действительными ответами спортсменов получают индекс чувствительности тренера, дающий представление о том, насколько мнение тренера совпадает с мнением большинства членов команды.

Достоинством этого метода является не только получение тренером обратной связи, но и то, что, отвечая на вопросы, спортсмены начинают размышлять над построением тренировочных занятий, принимать косвенное участие в их планировании и управлении своей тренировочной работой.

Приложение 6

Мотивация успеха и боязнь неудач (МУН)

Инструкция: отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать ответ «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» объединяет как явное «да», так и «скорее да, чем нет». То же относится и к ответу «нет»: он объединяет явное «нет» и «скорее нет, чем да».

Отвечать на вопросы следует быстро, не задумываясь надолго. Ответ, который первый приходит в голову, как правило, является и наиболее точным.

Текст опросника

1. Включаясь в работу, как правило, оптимистично надеюсь на успех.
2. В деятельности активен.
3. Склонен к проявлению инициативности.
4. При выполнении ответственных заданий стараюсь по возможности найти причины отказа от них.
5. Часто выбираю крайности: либо занижено легкие задания, либо нереалистично высокие по трудности.
6. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.
7. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих успехов.
8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей собственной целеустремленности, а не от внешнего контроля.
9. При выполнении достаточно трудных заданий, в условиях ограничения времени результативность моей деятельности ухудшается.
10. Склонен проявлять настойчивость в достижении цели.
11. Склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.
12. Если я рискую, то скорее с умом, а не бесшабашно.
13. Я обычно не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.
14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели, чем нереально высокие.
15. В случае неудачи при выполнении какого-либо задания его притягательность, как правило, снижается.
16. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих неудач.
17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.
18. При работе в условиях ограничения времени результативность моей деятельности обычно улучшается, даже если задание достаточно трудное.
19. В случае неудачи при выполнении чего-либо, от поставленной цели я, как правило, не отказываюсь.
20. Если задание выбрал себе сам, то в случае неудачи его притягательность еще более возрастает.

Ключ к опроснику

Ответ «ДА»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20.

Ответ «НЕТ»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Обработка результатов и критерии оценки

За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл. Подсчитывается общее количество набранных баллов.

Если количество набранных баллов от 1 до 7, то диагностируется мотивация на неудачу (боязнь неудачи).

Если количество набранных баллов от 14 до 20, то диагностируется мотивация на успех (надежда на успех).

Если количество набранных баллов от 8 до 13, то следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен. При этом можно иметь в виду, что если количество баллов 8, 9, есть определенная тенденция метизации на неудачу, а если количество баллов 12, 13, имеется определенная тенденция мотивации на успех.

Приложение 7

Техника выполнения дыхательных упражнений

Техника брюшного дыхания. Медленный плавный вдох в течение 3–6 секунд, брюшная стенка выпячивается наружу. При этом воздухом наполняется нижняя часть легких, расширяются нижние ребра (эти движения можно отслеживать, держа на нижних ребрах руки). Затем долгий выдох в течение 6–12 секунд. Сначала опускается живот, потом сужается грудная клетка.

Мобилизующее дыхательное упражнение. 4 глубоких, коротких вдоха носом при сомкнутых губах, затем беззвучный выдох через рот 3–5 секунд. Всего нужно проделать 2–4 серии по 4 вдоха. Можно использовать счет – вдохи на 4 счета, затем также на 4 счета выдох. Плечи подниматься не должны, живот остается неподвижным. [2].

Приложение 8

Анкета для родителей «О положительном и отрицательном в занятиях ребенка спортом»

Разработана Е. Е. Хвацкой, Н. Е. Латышевой в 1995 г.; усовершенствована Д. В. Петруняком в 2012 г. (ФГБОУ ВПО «НГУ им П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»).

Цель диагностики – изучение отношения родителей к занятиям ребенка спортом, включая:

- 1) побудительные причины занятий спортом;
- 2) положительное/отрицательное в занятиях спортом на начальном этапе;
- 3) роль/влияние первых соревнований.

Описание процедуры обследования

Часть 1. О начальном периоде занятий ребенка спортом

Инструкция: «Уважаемые родители! Ответьте, пожалуйста, на вопросы о положительных и отрицательных эффектах занятий спортом. Эти вопросы связаны с периодом, когда ваш ребенок начал заниматься избранным видом спорта.

Отметьте вариант(ы) ответа(ов), соответствующие вашей точке зрения и по возможности дополните их собственными замечаниями и уточнениями».

Образец бланка

1. Каким видом спорта занимается ваш ребенок? _____

2. Что побудило вашего ребенка к занятиям избранным видом спорта?

- а) собственное желание;
- б) пример одноклассников;
- в) рекомендация врача;
- г) рекомендация специалиста (учителя физической культуры, тренера и др.);
- д) пример одного из родителей;
- е) случайность;
- ж) удобное расположение секции;
- з) ваш вариант ответа: _____

3. По вашему мнению, что было положительного в начале занятий спортом для вашего ребенка?

- а) укрепление здоровья;
- б) улучшилась успеваемость;
- в) полезное использование свободного времени;
- г) овладение двигательной культурой;
- д) стал более организованным;
- е) знакомство с хорошими ребятами;
- ж) общение с тренером;
- з) стал более уверенным;
- и) стал более спокойным, уравновешенным;
- к) стал менее агрессивным по отношению к другим детям;
- л) ваш вариант ответа: _____

4. По вашему мнению, что было отрицательного в начале занятий спортом для вашего ребенка?

- а) стал часто болеть;
- б) снизилась успеваемость в школе;
- в) сильное утомление;
- г) преобладание общей физической подготовки;

- д) отсутствие свободного времени;
- е) плохой сон;
- ж) жалобы в школе на плохое поведение;
- з) хвастовство перед другими детьми;
- и) ссоры в спортивной группе между детьми;
- к) недостаточное внимание тренера;
- л) стал раздражительным;
- м) дополнительные материальные расходы;
- н) большая трата времени на дорогу;
- о) ваш вариант ответа: _____

Часть 2. После участия в соревнованиях

Инструкция: «Уважаемые родители! Ответьте, пожалуйста, на вопросы о положительных и отрицательных эффектах занятий спортом. Эти вопросы связаны с периодом после участия вашего ребенка в первых соревнованиях.

Отметьте вариант(ы) ответа(ов), соответствующие вашей точке зрения и по возможности дополните их собственными замечаниями и уточнениями.

Образец бланка

1. Что появилось положительного в занятиях ребенка спортом после участия в первых соревнованиях:

- а) улучшение отношений в спортивной группе;
- б) внимание тренера;
- в) прекращение ссор между детьми;
- г) прекращение конфликта с тренером;
- д) стал более уверенным;
- е) стал более самостоятельным;
- ж) поверил, что может добиться хороших результатов, успеха;
- з) удовлетворенность своими успехами;
- и) стал более общительным;
- к) ваш вариант: _____

2. По вашему мнению, в чем для вашего ребенка проявилось отрицательное влияние участия в первых соревнованиях?

- а) возрастание конкурентности между ребятами в спортивной группе;
- б) трудности в общении с тренером;
- в) зависимость внимания тренера от успехов детей;
- г) отсутствие индивидуального подхода к ребенку;

- д) повышение нагрузок;
- е) ребенок стал менее уверенным в себе;
- ж) зависимость настроения и психического самочувствия ребенка от оценки тренера, других детей;
- з) стал бояться следующих соревнований;
- и) первые успехи «вскружили» голову;
- к) пропуски занятий в школе;
- л) ваш вариант ответа: _____

Обработка данных

Обработка ответов носит скорее качественный характер, чем количественный. Индивидуальная обработка сводится к двум основным позициям:

1) Определению соотношения «положительного» и «отрицательного» по данной теме как в целом, так и по частям;

2) Опоре на «положительное» мнение и учете «отрицательного» при взаимодействии.

Интересно сопоставление выбора вариантов ответов из предложенных и собственных ответов. Например, с одной стороны «сильное утомление», а с другой «слишком много играют» или «нагрузки небольшие, и поэтому нет результата».

Рекомендации по интерпретации

Анализ ответов помогает выделить «проблемные» типы отношения родителей к занятиям ребенка спортом при дополнительном наблюдении за их поведением с юными спортсменами:

1) Негативное отношение родителей (как правило, одного) проявляется в разного рода противодействиях спортивным занятиям ребенка и, следовательно, в отсутствии социальной поддержки (недооценка роли занятий спортом для общего развития ребенка по стереотипу «физкультура лечит, спорт калечит» и т. д., постановка несправедливых требований, запрет посещения тренировок, критика тренера, друзей из спортивной группы). Такое отношение может стать источником возникновения чувства вины, боязни наказания, привести к снижению мотивации и в конечном счете уходу из спортивной группы;

2) Компенсирующее отношение родителей проявляется в стремлении «забыть» собственные жизненные неудачи с помощью успехов ребенка в спорте и самоутвердиться за счет этого. Такое отношение ориентирует юного спортсмена на необходимость достижения успехов «здесь и теперь» и определяет зависимость социальной поддержки родителей от спортивных результатов детей;

3) Безразличное отношение родителей проявляется в отсутствии интереса к спортивным занятиям ребенка, игнорировании его успехов и неудач, отсутствии эмоцио-

нальной поддержки. Такое отношение может привести к возникновению неуверенности юного спортсмена в правильности своих действий и поступков, формированию эмоционального отчуждения между ним и родителями.

По группе родителей в целом можно посмотреть выраженность вариантов ответов, чтобы ориентироваться в их «настроении» при проведении общих встреч (собраний).

Особенности методики

Данная методика предназначена для родителей юных спортсменов. Анкету можно использовать как индивидуально, так и в группе; не рекомендуется давать домой, так как могут забыть, дети потерять и пр.

В методике разведены «положительные» и «отрицательные» варианты ответов об одном и том же, что несколько противоречит основным требованиям к разработке анкеты. Наш опыт показал, что такой вариант наиболее удобен и для родителей, и для психолога: первые внимательнее выбирают варианты, а вторым — легче обрабатывать.

Анкетирование целесообразно проводить как минимум дважды в год (первый раз — после участия в первых соревнованиях). Далее для мониторинга послесоревновательных состояний юных спортсменов можно использовать только ее вторую часть, связанную с соревновательной деятельностью.