

Спортивная

команда

Команда — это группа, объединенная общей целью, неформальным авторитетом лидера, пониманием того, кто, что и когда делает.

Спортивная команда — это группа лиц, участвующих в спортивных соревнованиях и принадлежащих одному спортивному коллективу

Спортивным командам присущи

особые признаки:

- направленность членов команды на достижение индивидуальных и командных спортивных результатов;
- относительно одинаковый возраст и профессиональный уровень мастерства спортсменов;
- специфика деятельности (спортивные игры, командный зачет и эстафеты в индивидуальных видах, групповые виды спорта — «восьмерки» в гребле, синхронное плавание)



Как вид малой группы, спортивную команду характеризует следующие признаки:

- ✓ *размер* может быть от трех до 40 человек, для эффективного взаимодействия оптимально 12—14 человек;
- ✓ *автономность* — позволяет обособливаться от окружающего общества благодаря ограничению количества членов группы, наличию групповых целей, норм и правил поведения;
- ✓ *общая цель*, которая принимается всеми членами группы и может быть достигнута только благодаря их совместной деятельности;
- ✓ *взаимодействие* информационное и двигательное, от качества которого зависит усвоение двигательных навыков, тактических комбинаций и т.д.;
- ✓ *дифференциация функций* — разделение спортсменов по игровым амплуа, статусу, составу, ролям в команде;
- ✓ *групповые нормы* — прописанные (свод правил поведения) или скрытые («неписанные законы»), играющие оценочную и стабилизирующую роль. Их знание и соблюдение обеспечивают сохранение целостности группы. Игнорирующие групповые нормы спортсмены не принимаются командой;
- ✓ *социально-психологический климат* — общий эмоциональный настрой, складывающийся из настроений, переживаний, отношений спортсменов

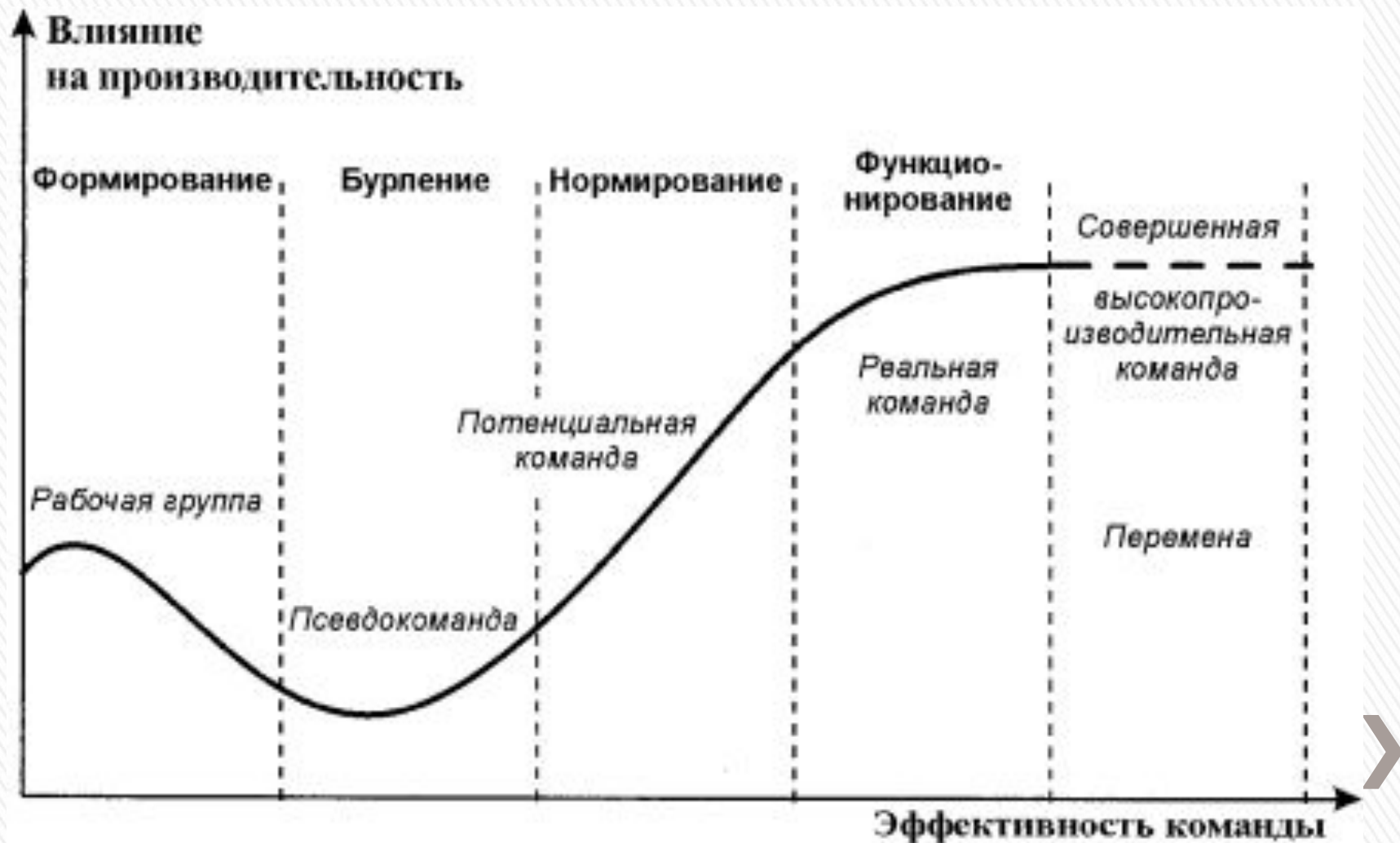
Этапы развития команды (по Р. Scholtes)

Этап	Характеристика этапа	Внутренний вопрос каждого члена группы	Оптимальный стиль лидерства
Формирование (<i>Forming</i>)	Неопределенность и пробные действия, серьезные темы и чувства избегаются. Руководящие указания могут быть неясными, цели и ожидания неясны, выполняется очень мало работы	Могу ли Я / можем ли мы это сделать?	Направляющий и информирующий
Бурление (<i>Storming</i>)	Появление конфликтов, соперничество за лидерство, цели по-прежнему могут быть неясны, враждебность и неясная позиция, достаточно низкая производительность	Мы не можем этого сделать, потому что...	Поддерживающий и способствующий

Этапы развития команды (по P. Scholtes)

Этап	Характеристика этапа	Внутренний вопрос каждого члена группы	Оптимальный стиль лидерства
Нормирование (<i>Norming</i>)	Конфликты прорабатываются, возникают групповые нормы, появляется чувство гордости, удовлетворение от совместной работы. Участники команды не полностью нацелены на задачу, производительность растет.	Мы сможем это сделать, если...	Поддерживающий и делегирующий
Функционирование (<i>Performing</i>)	Участники команды работают в полную силу и взаимозависимы, команда гибко самоорганизуется, возникают инновации. Понимание друг друга без слов, постоянный личностный рост, стабильно высокая степень производительности	Мы делаем это!	Разделение лидерства (или неформальное)

Стадии развития спортивной команды и её эффективность



Лидеры в спортивной

команде
Лидер (англ. *leader* — ведущий) — член группы, за которым она признает право принимать ответственные решения в значимых для нее ситуациях,

т.е. наиболее авторитетная личность, реально играющая центральную роль

в организации совместной деятельности и лидеры могут определяться по разным параметрам деятельности:

- **по содержанию**: лидер-вдохновитель и лидер-исполнитель;
- **по охвату сфер**: универсальный лидер и ситуативный лидер;
- **по направленности** (эмоциональный лидер и деловой лидер).

Тренеру необходимо выявить потенциальных лидеров команды — тех спортсменов, которые примут на себя ответственность за деятельность команды, будут направлять энергию ее членов в нужное русло и уравнивать положение при стрессе.



Стили

Стиль лидерства – типичная для лидера (руководителя) система приемов воздействия на ведомых (подчиненных).

Авторитарный стиль лидерства означает, что лидер берет управление «на себя», не учитывая мнения других, отвергая идеи со стороны, пресекая инициативу и т.п.

Авторитетный стиль лидерства проявляется, когда лидер выступает как носитель основной цели команды. Он мотивирует спортсменов, ясно давая им понять, насколько их работа важна для реализации цели.

Товарищеский стиль лидерства характерен для лидеров, которые превыше всего ценят личность человека, его чувства и мнения. Это для них важнее, чем любые цели и задачи.

Демократичный стиль лидерства. Такой лидер старается выслушать все идеи и выработать общее мнение, он добивается доверия, уважения и преданности своих подчиненных, давая спортсменам право голоса при обсуждении вопросов.

Образцовый стиль лидерства свойственен тем лидерам (руководителям), которые придерживаются высоких стандартов во всем. Образцовые лидеры «одержимы» желанием работать быстрее и лучше, и всеми силами добиваются этого от остальных.

Обучающий стиль лидерства. Коуч-лидер помогает своим подопечным определить их сильные и слабые стороны, связать эти качества с

Социально-психологический климат в спортивной команде

Социально-психологический климат определяют как преобладающий в спортивном коллективе относительно устойчивый психологический настрой спортсменов, проявляющийся в многообразных формах их деятельности. Формируясь на основе **эмоциональных** и трудовых отношений в группе, индивидуальных **ценностных ориентации**, социально-психологический климат, в свою очередь, и сам определяет систему отношений членов коллектива друг к другу, к своему труду, ко всем другим формам жизнедеятельности (к быту, досугу и др.)

Важнейшая особенность социально-психологического климата состоит в том, что он дает обобщенную, интегральную характеристику психологического состояния всех проявлений жизни коллектива, так как объединяет в себе взаимодействие всего многообразия социальных, групповых и личностных факторов как условий спортивной



Сплоченность команды

Сплоченность, это интеграция спортсменов, позволяющая рассматривать команду как единое целое.

Положительный
эмоциональный
климат

Сплоченность коллектива

Эффективность работы
(победы)

Положительный
эмоциональный
климат

Сплоченность коллектива

Эффективность работы
(победы)



Взаимосвязь между сплочённостью, обусловленной заданием, и видами спорта

(по данным Б. Дж. Кретти)

Коативные виды спорта	Смешанные виды спорта	Интерактивные виды спорта
Стрельба из лука	Американский футбол	Баскетбол
Кегли	Бейсбол/Софтбол	Хоккей на траве
Гольф	Гребля	Хоккей на льду
Стрельба	Лёгкая атлетика	Футбол
Лыжи	Плавание (эстафеты)	Волейбол
и др.	и др.	и др.

Низкая

Средняя

Высокая



Важным фактором, влияющим на сплочённость команды, является психологическая совместимость её членов.

Психологическая совместимость – это вторичное образование, результат совместной деятельности, общения, отношений и поведения членов команды. Другими словами, психологическая совместимость – это приобретённое свойство спортивной команды, которое обнаруживается в эффективности деятельности, в оптимальной работоспособности её участников.

Психологическая совместимость включает в себя:

- Психофизиологическую совместимость - темперамент и типологические особенности проявления свойств нервной системы.
- Психологическую – свойства характера, интеллекта, способность к сопереживаниям.
- Социальную (социально-психологическую) – понимание и соблюдение социальных норм



Конфликты в спортивных командах

Конфликтная ситуация – это возникновение разногласий, то есть столкновение желаний, мнений, интересов. Конфликтная ситуация бывает при дискуссии, споре, отстаивании своих интересов.

Конфликт – это отрицательные взаимные отношения, возникающие при столкновении желаний, мнений; это отягощенные эмоциональным напряжением и «выяснением отношений» разногласия между людьми.

Конструктивная фаза конфликта:

Разногласия не принимают необратимого характера, оппоненты контролируют себя.

Деструктивная фаза конфликта

начинается, когда взаимная неудовлетворенность оппонентов друг другом, способами решения вопроса, результатами совместной деятельности превышает некий критический порог и совместная деятельность или общение становится неконтролируемым



Виды конфликтов в спортивных коллективах

По уровню	По охвату	По особенностям инцидента	По влиянию на деятельность
<ul style="list-style-type: none">- по горизонтали (спортсмен-спортсмен)- по вертикали (спортсмен-тренер и др.)	<ul style="list-style-type: none">- межличностные- между группировками	<ul style="list-style-type: none">- открытый- скрытый	<ul style="list-style-type: none">- конструктивный- деструктивный



Структурные составляющие конфликта

включают:

- *субъекты конфликта* — индивиды или группы, объединенные общей целью (индивидуальные и коллективные субъекты конфликтов);
- *источник конфликта* — ситуация или состояние, выражающее противоположные интересы, цели или потребности;
- *основание конфликта* — причина разногласий;
- *зона конфликта* — область, где реализуется конфликтное взаимодействие;
- *причина* — практический мотив конфликта (трансформация источника конфликта);
- *повод* — спусковой механизм конфликта (объективный повод — тот или иной факт; непреднамеренное действие, а субъективный — преднамеренное действие, цель которого — активизация конфликта (провокация))



Значимые причины конфликтов в спортивной команде (по И. Ю. Воронину)

Причина общая для тренеров и спортсменов	Специфическая причина	
	Для спортсменов	Для тренеров
Неблагоприятное материальное стимулирование	Стиль руководства тренером спортивной команды	Различие в квалификации спортсменов
«Звездная болезнь» спортсменов	Конкуренция между спортсменами	Психическое и физическое перенапряжение
Невыполнение необходимых действий на площадке	Некомпетентность тренера	Нарушение спортивного режима

Последствия конфликта

могут быть положительные и отрицательные.

К отрицательным последствиям конфликта относят: нарастание враждебности; отказ от сотрудничества; усиление психологический дискомфорта; снижение групповой сплоченности; ухудшение эффективности индивидуальной и групповой деятельности.

Положительными последствиями конфликта являются: мобилизация, установление и поддержание групповых норм; развитие личности, совершенствование межличностных отношений и др.



Психологические особенности деятельности тренера

Кто такой
тренер?

Педагог

Организатор

Менеджер

Психолог



Профессия тренера требует проявления:

- ✓ Проектных способностей;
- ✓ Организаторских способностей;
- ✓ Коммуникативных способностей;
- ✓ Гностических способностей;
- ✓ Двигательных способностей.



Психологических особенностей

тренерской деятельности (Ильин Е.П., 2008)

1. Постоянное общение со своими учениками на тренировочных занятиях, сборах и соревнованиях, позволяющее лучше изучить психологию спортсменов и оказывать на них систематическое воздействие. Это накладывает на тренера особую ответственность за физическое здоровье и личностное развитие его подопечных. Воспитательная роль тренера должна базироваться на его авторитете и личности профессионала.
2. Наличие «профессионального риска»: тренер вынужден ждать высокого результата своих учеников долгие годы (при этом без гарантии, что он будет), а это требует не только терпения, но и нравственной ответственности за здоровье и развитие таланта своих учеников.
3. Стрессогенность в период соревнований – тренер постоянно испытывает очень высокое нервно-эмоциональное напряжение. Часто на соревнованиях тренер не имеет возможности внести поправки в деятельность спортсмена и должен хранить все переживания в себе.
4. Оторванность тренера от дома и семьи в течение длительного времени (в некоторых видах спорта – до девяти месяцев в году). Для





Психологических особенностей тренерской деятельности (Ильин Е.П., 2008)

5. В процессе своей деятельности тренер должен вступать в контакт с широким кругом людей, которые причастны к обеспечению учебно-тренировочного и соревновательного процесса, - с родителями юных спортсменов, представителями администрации, судьями, журналистами, врачами и др. Что требует него коммуникабельности и выдержки.

6. Неизбежные падения после взлетов (даже триумфальных). Отсюда нестабильность социального статуса тренера, неуверенность в будущем.

7. Публичность (особенно в спортивных играх), успешная или неудачная деятельность тренера со спортсменами высокого класса обсуждается в средствах массовой информации, его показывают во время трансляций матчей, пресс-конференций, что требует постоянного контроля своих эмоций, грамотности речи, соблюдения этики общения с журналистами.

требования, предъявляемые к личности и профессиональным навыкам спортивного тренера

Психические познавательные процессы

- концентрированность внимания;
- развитый объем внимания (способность одновременно воспринимать несколько объектов);
- способность к образному представлению предметов, процессов и явлений;
- аналитичность (способность выделять отдельные элементы действительности, способность к классификации) мышления;
- предметность (объекты реального мира и их признаки) мышления;
- способность глобально мыслить;
- стратегическое мышление;
- умение четко и кратко формулировать информацию;
- хорошо развитые мнемические способности (свойства памяти).

личности и профессиональным навыкам спортивного тренера

Психические эмоциональные процессы	<ul style="list-style-type: none">• эмоциональная устойчивость;• сдержанность;• выразительность и эмоциональность речи.
Профессио- нально важные качества	<ul style="list-style-type: none">• предусмотрительность;• внимание к деталям;• способность к творчеству;• хорошее общее физическое развитие – выносливость, координированность, сила, быстрота;• способность речевого аппарата к интенсивной и длительной работе;• умение управлять собой;• организаторские способности;• способность быть лидером;• умение правильно и эффективно распределять время;• умение предвидеть результат.

личности и профессиональным навыкам спортивного тренера

Личностные качества

- высокая нравственность;
- педантичность;
- развитые волевые качества;
- активность;
- упорство;
- усидчивость;
- доброжелательность;
- чуткость;
- отзывчивость;
- искренность.



Уровни педагогического мастерства

Эффективность деятельности преподавателя зависит от уровня педагогического мастерства.

Выделяют следующие уровни:

- 1. Репродуктивный (минимальный).** Педагог на собственном примере умеет пересказать то, что знает сам, и так, как знает сам. Умеет показать, как выполнять систему упражнений и комбинаций .
- 2. Адаптивный (низкий).** Педагог умеет не только сообщить то, что знает и умеет сам, но и приспособить свое сообщение к возрастным и индивидуальным особенностям подростка. Адаптивный уровень, как правило, формируется в процессе самостоятельной деятельности педагога, обучения учащихся и наблюдения за ними. На этом уровне педагог сознает, что учащиеся плохо усваивают тот или иной прием, но не умеет научить их, т. е. Он может видеть педагогическую задачу – учить лучше, но не умеет ее решить.



Уровни педагогического мастерства

3. Локально-моделирующий (средний).

Педагог умеет не только передавать знания и умения, приспособливая их к особенностям учащихся, но и конструировать (моделировать) систему знаний, умений и навыков по отдельным темам, разделам, заранее учитывая, какие трудности при восприятии нового учебного материала могут встретить, чем они могут быть вызваны, как их преодолеть, как возбудить интерес и внимание к знаниям, как и в какой последовательности дать задания, чтобы сформировать у учащихся нужные умения и навыки. Но это касается отдельных разделов, а не всей программы.



Уровни педагогического мастерства

- 4. Системно-моделирующий знания (высокий).** Педагог умеет так моделировать систему деятельности обучающихся, чтобы формировать у них систему знаний, умений и навыков в данной области. Он учитывает, на какие ранее сформированные знания и умения можно опереться, знает, какая система заданий (упражнений) может сформировать необходимые умения, сознательно строит программу обучения, заранее ориентируясь на определенные критерии его деятельности.
- 5. Системно-моделирующий деятельность и поведение (высший).** Педагог умеет моделировать такую систему деятельности учащихся, которая формирует у них черты социальной нравственности. Добиться этого можно при условии, если важнейшую цель своей деятельности педагог видит в формировании не только конкретных знаний и умений, но и зрелого, добросовестного отношения к труду, окружающим людям, общественной ответственности и т. д.



Индивидуальный стиль деятельности тренера

На формирующийся индивидуальный стиль педагогической деятельности влияют по меньшей мере три основных фактора:

- 1) индивидуально-психологические особенности субъекта этой деятельности, в том числе
индивидуально-типологические, личностные и поведенческие;
- 2) психологические особенности самой деятельности;
- 3) особенности спортсменов (возраст, пол, разряд, уровень подготовленности и т. д.).
Педагог может достигнуть мастерства только

учитывая свои стойкие индивидуальные особенности, в том числе и обусловленные свойствами нервной системы.

У педагогов с активным положительным отношением к труду и высоким уровнем педагогического мастерства, но разными свойствами нервной системы проявляются различные индивидуальные стили деятельности, например, такие как описаны З.Н. Вяткиной:

- организаторско-коммуникативный,
- конструктивно-организаторский,
- конструктивно-коммуникативный.



Основными областями проявления индивидуального стиля педагогической деятельности являются:

- ✓ темперамент (время и скорость реакции, индивидуальный темп работы, эмоциональная откликаемость);
- ✓ характер реакции на те или иные педагогические ситуации, а также на различные действия и поступки учеников;
- ✓ выбор методов обучения;
- ✓ выбор средств воспитания;
- ✓ стиль педагогического общения;
- ✓ применение средств психолого-педагогического воздействия на спортсменов, в том числе предпочтения тех или иных видов поощрений и наказаний.



Психологические характеристики успешного и неуспешного тренера (Хендри, Огилви)

Мнение спортсменов

- Открытый
- Общительный
- Эмоционально устойчивый
- Способный управлять спортсменами
- Высокий интеллект
- Уверенность в себе
- Практичность
- Новаторство
- Предприимчивость
- Самостоятельность
- Готовность принять новое

Мнение тренеров

- Твердый характер
- Устойчивость к психическому напряжению
- Независимость
- Твердость и реалистичность взглядов
- Высокая авторитарность
- Способность к творчеству
- Высокая нравственность
- Высокий культурный и интеллектуальный уровень
- Высокий уровень профессиональных знаний, опыт



Психологические характеристики успешного и неуспешного тренера (Б. Дж. Кретти, Г.Д. Бабушкин)

Успех в тренерской работе в значительной мере зависит не от психологических характеристик тренера, а от его знаний и выстраивания взаимоотношений со спортсменами.

Основные различия между эффективными и неэффективными тренерами лежат в мотивационной и волевой сферах.



Организаторко-

КОММУНИКАТИВНЫЙ СТИЛЬ присущ

педагогам с сильной подвижной нервной системой

1. Краткость и лаконичность плана занятия (носит схематичный характер).
2. Быстрота и четкость организации учащихся в начале занятия (высокий темп в самом начале)
3. Активное требование всех своих указаний.
4. Склонность к импровизации, творческий и разнообразный характер ведения занятий.
5. Оперативность в решении педагогических задач непосредственно в ходе занятий.
6. Использование разнообразных методических приемов.
7. Дисциплинирование учеников непосредственно при возникновении нарушений дисциплины либо после них.
8. Большая интенсивность общения, экспромтный и непринужденный характер общения, потребность в установлении личных взаимоотношений с учащимися.
9. Использование разнообразных форм и средств общения (юмор, шутка, мимика, пантомимика и др.)
10. Неравномерность тона общения, резкий переход от спокойного до повышенного.
11. выразительность, эмоциональность речи.

Конструктивно-организаторский

СТИЛЬ присущ педагогам с сильной инертной нервной системой

1. Заблаговременная и тщательная подготовка к занятиям.
2. Предварительное обдумывание предстоящих действий в учебном занятии.
3. Соответствие занятия ранее намеченному плану.
4. Устойчивость системы требований к организации обучающихся как в начале занятия, так и по ходу занятия.
5. Постепенное начало занятия (наличие периода вработывания).
6. Полнота и точность объяснения материала.
7. Ярко выраженный контроль за качеством выполнения заданий.
8. Равномерный темп ведения занятия.
9. Дисциплинирование занимающихся до нарушения (предупреждение нарушений дисциплины).
10. Однообразный, устойчивый репертуар дисциплинарных и стимулирующих воздействий на учеников.
11. Относительная бедность и стандартность средств общения.
12. Устойчивый (преимущественно спокойный) тон общения.



Конструктивно-

КОММУНИКАТИВНЫЙ СТИЛЬ

присущ педагогам со слабой нервной системой

1. Повышенная ответственность к подготовке и проведению учебного занятия.
2. Тщательность и детализация в отборе учебного материала.
3. Соответствие занятия намеченному плану.
4. Повышенное внимание к организации и настрою учеников в начале занятия.
5. Удачный выбор своего места и рациональные перемещения в классе, аудитории и т.д.
6. Усиленный контроль за правильностью выполнения заданий, сохранение дисциплины.
7. Дисциплинирование в целях предупреждения нарушений.
8. Система индивидуальных заданий и поручений ученикам.
9. Интенсивное общение, преимущественно обусловленное потребностью в установлении деловых, предварительно обдуманых взаимоотношений с учениками.
10. Ровный, спокойный тон обращения к подросткам (преимущественно доброжелательный).
11. Избегание конфликтов в общении с учениками .



Совместимость тренера и спортсмена и типологические особенности свойств нервной системы и личности

При совпадении у тренера и спортсмена типов нервной системы, обоим работать вместе намного комфортнее и результатов такой спортсмен достигает более высоких (Ю.А. Коломейцев, В.А. Толочек).



При этом совпадение по личностным особенностям вовсе не обязательно. Чаще совпадают такие качества как (добросовестность, обязательность, чувство долга, независимость суждений).



Зависимость спортивных результатов от взаимоотношений тренера и спортсмена

Отношение спортсменов к тренеру играет роль в росте спортивных результатов.

Обнаружилась взаимосвязь между отношением спортсмена к тренеру и такими качествами спортсмена как:

- дисциплинированность,
- настойчивость,
- старательность,
- исполнительность

(Ю.А. Коломейцев, 1974)



Типы (стили) руководства тренера

1. Авторитарный

(Е. Старостяк)

- Жесткий
- Хозяйский
- Непоследовательный

Часто обусловлен

особенностями личности

Преимущества:

- Комфортно не уверенному в себе спортсмену
- Увеличивается агрессивность спортсмена, которую он может направить на борьбу с соперником
- Авторитарное поведение тренера, соответствует ожиданиям спортсмена.



Типы (стили) руководства тренера

2. Демократический

Тренер стремится к коллективному решению проблем. Спортсмен чувствует себя с таким тренером более свободно и охотно с ним общается.

Демократический тренер лучше знает состояние и переживания спортсмена, его страхи, разочарования и т.д.

Часто тренер с демократическим стилем руководства обладает слабой нервной системой



Типы (стили) руководства тренера



3. Либеральный

- Тренер больше присутствует, чем действует, допускает свободу выбора.
- Часто переоценивает положительные качества спортсмена и недооценивает отрицательные.
- Часто встречается у начинающих тренеров
- Этот стиль больше подходит для массовых форм физического воспитания.



Типы (стили) руководства тренера

Успешность руководства зависит от ряда факторов:

- Личностные качества и психологические особенности тренера
- Социальный статус и авторитет тренера
- Структура отношений в группе
- Зрелость группы и стоящие перед ней задачи

Поэтому бывает неуместно требовать от сформировавшегося тренера изменить стиль руководства, он может просто потерять себя как личность.

Однако в ряде ситуаций это всё же стоит делать.



Факторы, обуславливающие эффективность педагогического общения (Е.П. Ильин, 2008).



Психологический такт тренера

Психологический (педагогический) такт базируется на многих качествах, называемых в обиходе душевными:

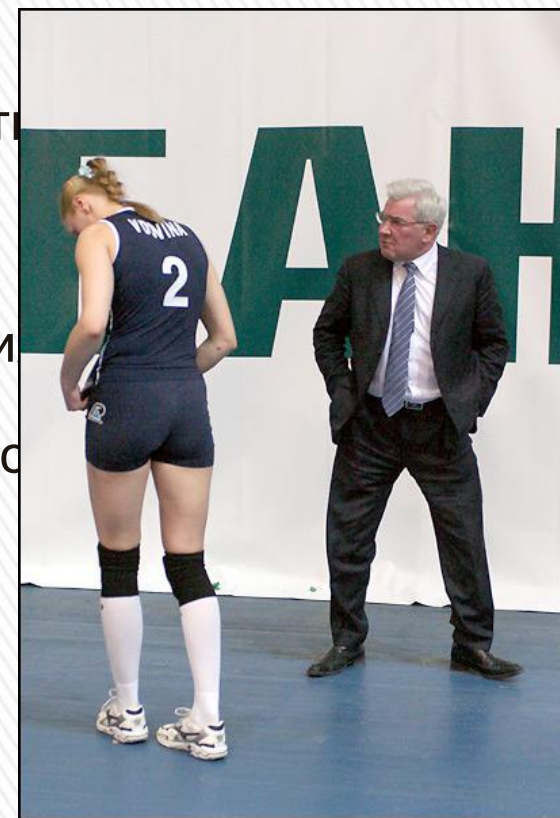
- доброжелательность,
- чуткость,
- отзывчивость,
- искренность



Психологический такт тренера

Тактичность от нетактичности отличают следующие психологические особенности личности педагога:

- Естественность и простота общения без фамильярности
- Доверие без попустительства
- Серьезность тона без натянутости
- Ирония и юмор без насмешек
- Требовательность без мелочной придирчивости и грубости
- Доброжелательность без заласкивания
- Деловой тон без раздражительности
- Своевременность воспитательного воздействия без поспешности
- Принципиальность и настойчивость без упрямства
- Внимательность и чуткость к спортсменам без подчеркивания этого
- Отдача распоряжений без упрашивания
- Обучение без подчеркивания своего превосходства в знаниях и умениях
- Выслушивание без выражения безразличия



Культура речи тренера

1. Грамотность построения фраз
2. Простота и ясность
3. Выразительность
 - интонация и тональность
 - темп речи, паузы
 - динамика звучания голо
 - словарное богатство
 - образность речи
 - дикция



Культура речи тренера

4. Грамотное произношение слов из быденной речи:
 - правильное ударение в словах;
 - исключение диалектных слов.
5. Правильное использование специальной терминологии:
 - исключение режущих слух устойчивых выражений;
 - исключение лишних слов в командах;
 - исключение жаргонных и модных словечек.
6. Немногословие.
7. Речедвигательная координация.



Оценивание тренером действий и поступков учеников

Функции оценивания:

1. Контроль за результатами тренировочного процесса и воспитательных воздействий (что является и обратной связью, говорит об эффективности работы тренера).
2. Управление поведением и деятельностью учеников.
3. Получение спортсменами информации о правильности их действий и поступков (обратная связь для учащихся).



Требования к оценке тренером действий и поступков учеников

- систематичность, но не слишком частое оценивание, т.к. снижается способность спортсмена к самостоятельной оценке своих действий и самоконтролю.
- объективность и непредвзятость
- мотивируемость
- дифференцированность
- разнообразность по форме



ГОТОВНОСТЬ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Состояние готовности помогает педагогу успешно выполнять свои обязанности, правильно использовать знания, опыт, сохранять самоконтроль и перестраиваться при возникновении непредвиденных препятствий.

Состояние психологической готовности имеет сложную динамическую структуру, является выражением совокупности интеллектуальных, эмоциональных и волевых сторон психики человека в их соотношении с внешними условиями и предстоящими задачами.

Существует две формы психологической готовности.

1. готовность как психическое состояние – это временная ситуативная готовность. Она лишь относительно устойчива, ее структура соответствует оптимальным условиям достижения цели.
2. психологическая готовность как устойчивая характеристика личности – это длительная устойчивая готовность, или подготовленность. Обычно эта форма готовности бывает сформирована заранее, действует постоянно и нет необходимости формировать ее в связи с каждой возникающей задачей.



Психологическая ГОТОВНОСТЬ

В структуру длительной готовности входят:

- » положительное отношение к деятельности;
- » адекватные требованиям деятельности черты характера, способности, темперамент, мотивации;
- » необходимые знания, умения, навыки;
- » устойчивые профессионально важные особенности восприятия, внимания, мышления, эмоциональных и волевых процессов.

Готовность отличают пластичность, сочетание устойчивости и динамизма.

Психологическая готовность педагога – это существенная предпосылка эффективности его деятельности.



деятельности

Готовность – решающее условие быстрой адаптации к условиям труда, профессионального совершенствования и повышения уровня мастерства педагога.

Состояние готовности включает (по М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович):

- » познавательные компоненты (понимание профессиональных задач, оценка их значимости, знание способов решения, представления о вероятных изменениях трудовой обстановки)
- » эмоциональные компоненты (чувство профессиональной чести и ответственности, уверенность в успехе, воодушевление)
- » мотивационные компоненты (потребность успешно решать задачи, интерес к процессу их решения, стремление добиться успеха и показать себя с лучшей стороны)
- » волевые компоненты (мобилизация сил, преодоление сомнений и т.д.)



Готовность к деятельности, как состояние

Все психические состояния, которые испытывает педагог, можно объединить в 4 группы, влияющие на качество практической деятельности:

- » Активные положительные (педагог жизнерадостен, бодр, внимание у него сосредоточено, движения и речь энергичные, четкие, он быстро принимает обоснованные решения. Это состояние психической и творческой готовности к предстоящей деятельности).
- » Пассивные положительные (педагог в целом положительно относится к выполняемому делу, но недостаточно собран, мобилизован, не очень подвижен, внимание не совсем устойчиво, движения нечеткие. Внезапная смена обстановки, неожиданные вопросы могут вызвать у него временное замешательство или заминку).
- » Активные отрицательные (педагог, имея предубеждение к делу или условиям его выполнения, все же оживлен. Однако его внимание не сосредоточено, движения хотя и быстрые, но недостаточно организованные, в действиях и речи не спешит, поэтому часто ошибается. В подобном состоянии педагог может под влиянием неожиданных факторов допустить срыв, внезапно потерять работоспособность)
- » Пассивные отрицательные (педагог настроен неохотно к предстоящей работе, вял. Движения и речь медленные, нечеткие. В подобном состоянии деятельность педагога становится малоэффективной.



Психология спортивной карьеры

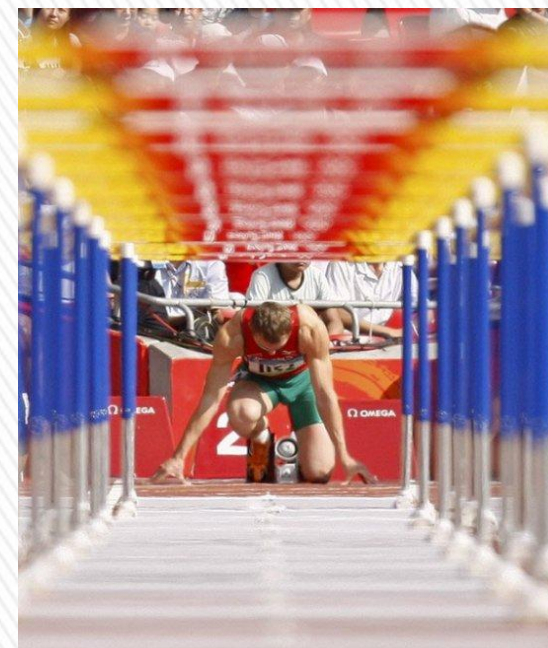


Спортивная карьера - это многолетняя спортивная деятельность, нацеленная на высокие достижения и связанная с постоянным самосовершенствованием спортсмена в одном или нескольких видах спорта.



Этапы спортивной карьеры

Подготовка	Этап начальной спортивной специализации
Старт	Этап углубленной тренировки в избранном виде спорта
Кульминация	Этап спортивного совершенствования -зона первых больших успехов -зона оптимальных возможностей -зона поддержания высоких спортивных результатов
Финиш	Этап завершения спортивной деятельности и переход к другому виду профессиональной




Особенности спортивной карьеры



- » более раннее начало этапа «подготовки»;
- » относительно ранний старт СК;
- » относительно ранняя кульминация СК;
- » СК по времени значительно больше сдвинута к моменту рождения, чем профессиональная карьера;
- » четкие правила и объективные критерии оценки результатов деятельности;
- » один из самых энергоемких видов деятельности, связанный со вскрытием человеческих резервов;
- » более жесткие условия конкуренции;
- » неопределенность момента ухода ;
- » «Спорт» - сжатая модель жизни.

Кризисная модель СК

Кризисы-переходы	Возраст
Кризис начала спортивной специализации	≈ 4-7
Кризис перехода к углубленной тренировке в избранном виде спорта	≈ 10-13
Кризис перехода из массового спорта в спорт высших достижений	≈ 17
Кризис перехода из юношеского спорта во взрослый спорт	≈ 20
Кризис перехода из любительского спорта в профессиональный спорт	≈ 25
Кризис перехода от кульминации к финишу спортивной карьеры	≈ 25-30
Кризис завершения спортивной карьеры и перехода к другой карьере	≈ 35-40 

Ситуативные кризисы спортивной карьеры

1. Кризисы, связанные с тренировочным процессом:
 - кризис перестройки техники
 - кризис деавтоматизации навыка
 - кризис травмы или болезни
 - кризис перетренировки, истощения сил, сгонки веса и т.д.
2. Кризисы, связанные с соревнованиями:
 - кризисы неудач
 - кризисы побед, испытания славой
3. Кризисы, затрагивающие спортивную жизнь в целом:
 - кризисы перемен, потери (команды, вида спорта, тренера, амплуа, ведущего стиля деятельности и т.д.)
 - кризис отношений, нравственные кризисы и пр.
4. Кризисы в других сферах жизни, влияющих на СК:
 - профессиональные кризисы
 - семейные кризисы и пр.



Характеристика спортивной карьеры

1. По срокам (возрасту) начала СК	- ранняя - поздняя
2. По длительности	- короткая - длинная
3. По скорости продвижения	- стремительная (обычно у одаренных спортсменов) - постепенная
4. По «охвату» видов спорта	- генерализованная - концентрированная
5. По преимущественной направленности	- ориентированная на спортивные достижения (в узком смысле) - ориентированная на личностное развитие
6. По характеру динамики спортивных результатов	- «прогрессирующая» - «зигзагообразная»
7. По способам достижения целей	- авантюрная карьера (где для достижения спортивных целей используются средства и методы, противоречащие правилам соревнований и спортивной этики) - честная карьера



Характеристика спортивной карьеры

8. По «цене»	<ul style="list-style-type: none">- с оптимальными затратами- с неоптимально высокими затратами- с низкими затратами
9. По выраженности социального признания	<ul style="list-style-type: none">- успешная- неуспешная
10. По представленности всех уровней спорта	<ul style="list-style-type: none">- элитарная- неэлитарная
11. По количеству ситуационных кризисов	<ul style="list-style-type: none">- «конфликтная»- относительно спокойная
12. По своевременности ухода из спорта	<ul style="list-style-type: none">- «срезанная» (преждевременный уход)- завершившаяся



Психологическая помощь в спорте

Цели	Направления работы	Средства
<ul style="list-style-type: none">• Помочь спортсмену в достижении максимальных для него спортивных результатов при оптимальной «цене» карьеры;• Помочь спортсмену успешно преодолевать кризисы СК, используя их на благо развития в спорте;• Помочь спортсмену найти оптимальные взаимосвязи спорта и других сфер жизни• Специфические задачи на каждом из этапов СК.	<ul style="list-style-type: none">□ В тренировочном процессе;□ В соревнованиях;□ В решении проблем СК в целом;□ В решении жизненных проблем□ Специфические особенности реализации на каждом из этапов	<ul style="list-style-type: none">✓ Обучение✓ Воспитание✓ Психодиагностика✓ Психопрофилактика✓ Психокоррекция✓ Психологическое просвещение✓ Психологическое консультирование✓ Психологический тренинг✓ Психологическая подготовка

Психологическая помощь в физкультурно-оздоровительной

Цели	Направления работы	Средства
<ul style="list-style-type: none">• Помочь развивать и совершенствовать физические качества, необходимые для ощущения благополучия и укрепления здоровья;• Помочь сформировать принципы здорового образа жизни;• Помочь сформировать индивидуальный фонд двигательных умений, навыков связанных с особенностями жизнедеятельности человека.	<ul style="list-style-type: none">□ В выборе двигательной активности по её характеру и направленности;□ В поддержании мотивации занятий физической культурой;□ В организации тренировочного процесса;□ В воспитании качеств характера;□ В решении жизненных проблем .	<ul style="list-style-type: none">✓ Обучение✓ Воспитание✓ Психодиагностика✓ Психопрофилактика✓ Психокоррекция✓ Психологическое просвещение✓ Психологическое консультирование

Сравнительная характеристика Субъектно-объектной и Субъектно- субъектной технологий обучения в спорте

Критерии для сравнения	Субъектно-объектная	Субъектно-субъектная
Понимание цели и сути обучения	Цель: знания, умения, навыки. Суть обучения: репродукция учеником идей тренера	Цель: знания, умения, навыки, развитие обучаемости и интеллекта как способности решать проблемы. Суть обучения: совместный творческий поиск тренера и спортсмена
Способы передачи знаний	Монолог	Диалог
Дозирование учебной нагрузки	Установка на реализацию плана подготовки или «усреднение» нагрузки	Установка на индивидуальный подход и выбор оптимальной трудности заданий

Сравнительная характеристика Субъектно-объектной и Субъектно- субъектной технологий обучения в

Критерии для сравнения	Субъектно-объектная	Субъектно-субъектная
Особенности оценивания и стимулирования учащихся	<ul style="list-style-type: none"> - Преобладание нормативного и сопоставительного критериев оценки; - Стимулирование тотальным использованием соревновательного метода; - «Игра на самолюбии»; - Наказание за ошибки; - Генерализация оценки: оценка не действий, а личности, «наклеивание ярлыков». 	<ul style="list-style-type: none"> - Преобладание нормативного и личностного критериев оценки; - Стимулирование полноправным участием в поиске; - Положительное стимулирование при успехе и неудаче; - Право ученика на ошибку; - Оценка действий ученика, а не его личности.
Ответственность за результаты обучения	Всю ответственность тренер берет (должен брать) на себя	Ответственность разделена между тренером и учеником
Развивающие эффекты	<ul style="list-style-type: none"> - Непродуктивное мышление, установка на стереотипное поведение; - Зависимость от тренера неспособность решать проблемы самостоятельно; - Мотивация: «быть лучше всех» или быть не хуже других; - Неадекватная самооценка: либо самоуверенность, либо неуверенность, «обученная беспомощность» 	<ul style="list-style-type: none"> - Творческое мышление, способность самостоятельно ставить и решать проблемы в обучении и жизни; - Мотивация: «сегодня быть лучше чем вчера»; - Адекватная самооценка, уверенность в своих силах.

Схема действий психолога при реализации технологий «Замещение» и «Мобилизация»

Психологическое консультирование при схеме «Замещение»	Психологическое консультирование при схеме «Мобилизация»		
Выслушивание спортсмена	Установление контакта, выслушивание спортсмена		
Постановка «диагноза» Инструкция, указание или рекомендация, которые автоматически становится решением спортсмена	Формулировка проблемы		
Практическая помощь спортсмену в реализации решения	Анализ ситуации (метод «плюсов» и «минусов»)		
Оказание социальной поддержки	Выбор стратегического решения		
	«откажись» помощь в формировании зрелой психологической защиты и поиске новых форм самоуважения	«смирись» помощь в изменении отношения к ситуации	«борись» формирование тактического плана реализации решения с учетом индивидуальных особенностей спортсмена
	Оказание социальной поддержки		

Схема системы комплексного психологического контроля в спорте (по Ю. Я. Крестову, 1999)

Формы психологического контроля	Психологические особенности спортсменов, составляющие предмет контроля	Направления использования данных психологического контроля в подготовке спортсменов
Углубленный специализированный контроль	<ul style="list-style-type: none">- социально-психологический статус в команде- направленность личности, ведущие отношения. мотивация- свойства нервной системы и темперамента	<ul style="list-style-type: none">- спортивная ориентация и отбор в команду- индивидуализация многолетнего и годовичного планирования- формирование индивидуального стиля деятельности- выбор индивидуально оптимальной стратегии подготовки
Этапный контроль	<ul style="list-style-type: none">- относительно постоянные конфликты и состояния- психические процессы и регуляторные функции	<ul style="list-style-type: none">- определение индивидуально-оптимальной тактики педагогических воздействий- разработка индивидуальных модельных характеристик психологической подготовленности и готовности- выделение лиц, нуждающихся в психопрофилактике и психорегуляции
Текущий контроль	<ul style="list-style-type: none">- активность- актуальные эмоциональные состояния	<ul style="list-style-type: none">- определение индивидуально адекватных средств психологической подготовки- экстренная коррекция заданий и требований к спортсмену
Оперативный контроль	<ul style="list-style-type: none">- состояние непосредственной психической готовности к действию	<ul style="list-style-type: none">- экстренная коррекция эмоционального состояния и уровня активности

Психологическая помощь на разных этапах спортивной карьеры

Частные задачи психологической помощи

В тренировочном процессе	В соревнованиях	В решении проблем спортивной карьеры	В решении жизненных проблем
--------------------------	-----------------	--------------------------------------	-----------------------------

Начальной спортивной специализации

<ul style="list-style-type: none">- помощь в овладении необходимыми двигательными умениями и навыками, развитие двигательной обучаемости;- помощь в развитии спортивно-важных качеств – двигательных и психических;- помощь в овладении правилами соревнований, основами спортивной этики и тактики вида спорта;- формирование мотивации «закрепляющей» спортсмена в спорте.	<ul style="list-style-type: none">- помощь в формулировании соревновательных целей и общей установки на выступление;- формирование адекватного отношения к соревнованиям, успеху и неудаче.	<ul style="list-style-type: none">- уточнение правильности выбора вида спорта;- помощь в налаживании контакта с тренером и товарищами по спортивной группе.	<ul style="list-style-type: none">- помощь в подготовке или адаптации к школе или новому общему режиму жизни.
---	--	--	---

Психологическая помощь на разных этапах спортивной карьеры

Частные задачи психологической помощи

В тренировочном процессе	В соревнованиях	В решении проблем спортивной карьеры	В решении жизненных проблем
--------------------------	-----------------	--------------------------------------	-----------------------------

Углубленной тренировки в избранном виде спорта

<ul style="list-style-type: none">- помощь в адаптации к новым нагрузкам;- помощь в обновлении и перестройке технического арсенала;- помощь в формировании психологических детерминант спортивного результата: мотивации достижения успеха, спортивно-важных качеств, индивидуального стиля	<ul style="list-style-type: none">- помощь в повышении надежности соревновательной деятельности и достижении стабильно высоких спортивных результатов.	<ul style="list-style-type: none">- помощь в сочетании спорта и учебы, спорта и других увлечений;- помощь в завоевании авторитета в спортивной группе (команде).	<ul style="list-style-type: none">- помощь в реализации чувства «взрослости» по линии самосовершенствования.
---	--	---	--

Психологическая помощь на разных этапах спортивной карьеры

Частные задачи психологической помощи

В тренировочном процессе	В соревнованиях	В решении проблем спортивной карьеры	В решении жизненных проблем
--------------------------	-----------------	--------------------------------------	-----------------------------

Кульминации спортивной карьеры

- помощь в поиске индивидуального пути в спорте.	- помощь в выборе психологических стратегий выступления в соревнованиях в зависимости от их значимости для спортсмена.	- помощь в формировании адекватного отношения к соперникам; - помощь в создании личного «имиджа», помогающего завоевать авторитет и популярность; - помощь в формировании адекватного отношения к славе.	- помощь в согласовании спортивных целей и других жизненных целей и интересов (например, профессионального самоопределения, создания собственной семьи и т.п.); - помощь спортсменам, планирующим карьеру профессионала в зарубежном клубе, в предварительной социокультурной адаптации.
--	--	--	---

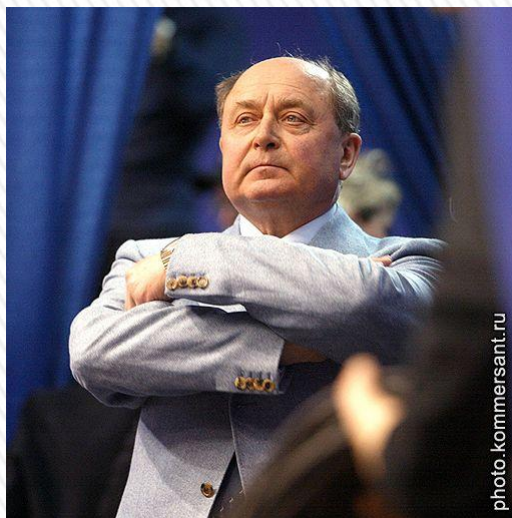
Психологическая помощь на разных этапах спортивной карьеры

Частные задачи психологической помощи

В тренировочном процессе	В соревнованиях	В решении проблем спортивной карьеры	В решении жизненных проблем
Завершение спортивной карьеры и уход из спорта			
- помощь в выборе оптимального варианта тренировок, позволяющего спортсмену максимально использовать свой опыт, спортивно-важные качества, индивидуальный	- помощь в поддержании высоких спортивных результатов.	- помощь в подготовке к уходу из спорта; - помощь в подведении итогов спортивной карьеры.	- помощь в новом профессиональном самоопределении; - помощь в планировании новой профессиональной карьеры и начальной профессиональной подготовке; - помощь в адаптации к различным аспектам новой жизненной ситуации после ухода из спорта.

Схема взаимодействия лиц, участвующих в подготовке спортсмена

Тренер



Спортсмен



Родители



Психолог

