

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени Н.Г. Чернышевского»
Педагогический институт

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО ТРЕНЕРА

*Учебно-методическое пособие для студентов
факультета физической культуры,*

Саратов 2011

Автор - составитель
Крючкова Л.Н.

Учебно-методическое пособие педагогическое мастерство тренера составлено в соответствии с учебной программой. В пособии представлены содержание изучаемого курса, основополагающие теоретические вопросы, задания для самостоятельной работы студентов, а также вопросы к зачетам и экзаменам.

Учебно-методическое пособие рекомендовано для студентов дневного и заочного отделений факультета физической культуры обучающихся по специальностям: «Физическая культура» и «Физическая культура» с дополнительной специальностью «Безопасность жизнедеятельности».

Рекомендует к опубликованию в электронной библиотеке

Кафедра спортивных дисциплин Педагогического
института Саратовского Государственного университета
им. Н.Г. Чернышевского

Работа представлена в авторской редакции.

ВВЕДЕНИЕ

Понятие педагогическое мастерства тренера многогранно. Искусство тренера должно проявляться в управлении деятельности детского спортивного коллектива, и в организации воспитательного и учебно-тренировочного процессов, и в индивидуализации воспитательных воздействий на личность того или иного подростка и во многом другом.

Важная особенность профессиональной деятельности тренера состоит в том, что тренеру отводится ведущая роль в воздействии на личность спортсмена. Исследователи отмечают, что в силу специфики спортивной деятельности эта ее особенность предъявляет высокие требования как к профессионализму, так и к личности тренера.

Деятельность тренера характеризуется высокой степенью ответственности за физическое и психологическое благополучие его подопечных. Так, в процессе подготовки спортсменов тренер несет моральную, профессиональную и юридическую ответственность за их воспитание, здоровье и качество спортивных результатов. Это обстоятельство является следствием того, что общение тренера со спортсменами часто становится «ненормируемым», то есть почти постоянным, например, на учебно-тренировочных сборах, во время спортивных соревнований на выезде. В связи с этим, тренер должен исполнять роль воспитателя. Воспитательная роль тренера должна базироваться на его авторитете и личности профессионала.

Тренер, на разных этапах развития спортсмена, выступает в разных ролях:

- на ранних этапах – в роли опекуна (замещает родителей);
- на более поздних этапах – в роли наставника;
- на этапе спорта высших достижений – в роли руководителя.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Наименование темы
1	Современный тренер в педагогической системе. Педагогическая система «тренер – детский спортивный коллектив». Понятие об уровнях деятельности. Критерии педагогического мастерства и предпосылки повышения эффективности деятельности тренера. Требование к деятельности тренера. Результаты исследования структуры деятельности тренера. Личностные качества и авторитет тренера.
2	Предпосылки формирования мастерства тренера. Педагогические способности тренера. Виды способностей. Формирование и компенсация способностей. Педагогическое творчество. Методы и составляющие творчества тренера. Воспитание хорошего творческого самочувствия юных спортсменов. Сущность воспитательного процесса. Комплексный подход к проблемам воспитания. Формирования общественной активности.
3	Воспитательные возможности учебно-тренировочного процесса. Организация воспитательной деятельности коллектива. Развитие положительных качеств и руководство самовоспитания юных спортсменов. Задачи самовоспитания спортсменов. Работа с «трудными подростками». Чувство и педагогическая техника. Педагогическая этика и педагогический такт. Сущность воспитательного процесса.
4	Учебно-тренировочный процесс. Структура учебно-тренировочного процесса. Основные компоненты характера ученика. Специфические особенности организации учебно-тренировочных занятий. Цель тренировки. Обучающие функции тренера. Эффективность процесса обучения. Обучение рациональным приемам. Изучение стратегии и тактики игры. Система упражнений.
5	Психологические аспекты деятельности тренера. Психологический анализ процессов воспитания и обучения. Психологическая подготовка юного спортсмена. Общая и специальная психологическая подготовка. Психологический анализ процессов воспитания и обучения. Психологическая подготовка юного спортсмена. Специальная психическая подготовка. Психологические условия успешного руководства учебно-воспитательным процессом.
6	Индивидуализация педагогического процесса. Индивидуальный подход в обучении и воспитании. Особенности индивидуального стиля деятельности тренера. Индивидуальный подход в обучении как мера педагогического воздействия. Методы индивидуальной работы с юными спортсменами. Методы организации поведения. Дневник как форма индивидуальной работы с юными спортсменами.

7	Трудности управления формированием юного спортсмена и их преодоление. Причины трудностей в деятельности тренера. Организаторские задачи. Коммуникативные задачи. Виды учебно-воспитательной работы, вызывающие наибольшее затруднение.
8	Научная организация труда тренера. Сущность научной организации труда. Системный подход к организации труда тренера. Как правильно сформулировать цель и задачи труда тренера. Выбор методов и средств педагогического труда. Методическое и материальное обеспечение организации труда тренера. Самообразование и самовоспитание тренера. Деловые игры как средство повышения мастерства тренера. Секреты мастерства тренера.

ОСНОВНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КАТЕГОРИИ МАСТЕРСТВА ТРЕНЕРА: ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ МАСТЕРСТВА ТРЕНЕРА, ПОНЯТИЕ ОБ УРОВНЯХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА, КРИТЕРИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ТРЕНЕРА

Целью изучения предмета «Педагогическое мастерство тренера» на факультете физической культуры педагогического института СГУ им. Н.Г. Чернышевского является формирование у студентов понятия о целостности взгляда на искусство тренера, единство теоретических обобщений и практических выводов.

Предмет «Педагогическое мастерство тренера», как всякая другая дисциплина, основывается на ряде смежных наук – педагогика, анатомия, психология, физиология, биомеханика, гигиена, медицина и другие.

Педагогическое мастерство предусматривает вооружение студентов теоретическими положениями проведения практических занятий с детьми детской спортивной школы. Сформулировать у студентов комплекс знаний и умений по курсу педагогическое мастерство тренера для проведения и планирования тренировочных занятий с детьми ДЮСШ.

Основными задачами изучения предмета «Педагогическое мастерство тренера» на заочном отделении факультета физической культуры являются:

1. Обучение занятиям общих теоретических и практических категорий педагогического мастерства тренера.
2. Формирование специальных знаний, профессиональных умений и навыков, обеспечивающих их успешное применение в процессе тренировочной работы.
3. Приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методике преподавания, педагогического мастерства тренера.
4. Научить рациональным принципам и формам планирования тренировочной работы, оформления отчетной документации.
5. Научить основным требованиям, предъявляемым к тренеру.
6. Научить, обоснованно, анализировать тренировочные занятия и другие формы организации занятий.

7. Воспитание нравственности, воли, эстетических воззрений, трудолюбия.

Особенности деятельности тренера связаны, прежде всего, с целью, стоящей перед ним, достижение его учениками высокого спортивного мастерства в результате многолетней тренировки. Отсюда первая специфика тренерской деятельности – постоянное общение со своими учениками на тренировочных занятиях, сборах и соревнованиях, позволяющее лучше изучить психологию спортсменов и оказывать на них систематическое воздействие. Эта особенность накладывает на тренера особую ответственность за физическое здоровье и личностное развитие его подопечных. Тренер должен не только обучать спортсменов технике и тактике спортивной деятельности, но и быть воспитателем, формировать у своих учеников нравственные, волевые качества. Воспитательная роль тренера должна базироваться на его авторитете и личности профессионала.

Вторая особенность деятельности тренера заключается в наличии «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. Не секрет, что некоторые тренеры ради быстрее достижения результата форсируют тренировочные нагрузки, являющиеся для юных спортсменов запредельными, и тем самым губят талантливых ребят.

Третьей особенностью тренерской деятельности является ее стрессогенность и период соревнований – тренер постоянно испытывает очень высокое нервно-эмоциональное напряжение. На соревнованиях по ручному мячу один тренер при пробитии его игроками семиметровых штрафных бросков (своеобразный пенальти) уходил за кулисы, чтобы не видеть, как это будет происходить. Бывали случаи, когда тренеров увозили прямо с матчем и больницу с сердечными приступами. Часто на соревнованиях тренер не имеет возможности внести поправки в деятельность спортсмена и должен хранить все переживания в себе. Это усиливает его психическую напряженность.

Исследования показывают, что предстартовые состояния переживают не только спортсмены, но и тренеры.

Стартовая лихорадка. Тренер находится в состоянии напряженности сверх меры, он невыдержан, беспокоен, задумчив, рассеян. Много говорит, иногда повторяясь. Несколько раз спрашивает спортсмена, как он чувствует себя. Раздраженно делает неуместные замечания. Характерны крайности, начиная от неуместной заботы и знаков внимания спортсменам и кончая безразличием.

Стартовая апатия. Тренер абсолютно не напряжен, подавлен, безразличен. Он совершенно не разговаривает. Не проявляет никакой реакции, задумчив. Перед выступлением не дает спортсменам никаких указаний, как будто не замечает их.

Состояние боевой готовности. Наблюдаются напряженность, высокая активность, хорошее настроение, сдержанность. Тренер разговаривает только в необходимых случаях, о соревнованиях мало, и в оптимистическом тоне. Для тренера характерна необходимая забота о спортсменах.

Неудивительно, что многие тренеры спортивных команд во время соревнований разряжают свое эмоциональное напряжение через речь. Выдающийся тренер по баскетболу А. Гомельский провел интересное наблюдение: «Недавно по моей просьбе во время матча записали на магнитофон голос одного армейского тренера. Прослушивая пленку, он смеялся больше всех, ибо оказалось, что в течение всех 40 минут матча он, не переставая, отдавал приказания, куда и кому передавать мяч, когда бросать по кольцу, когда обводить соперника, а когда не бросать и не обводить. Для игроков, допустивших ошибки, он не жалел крепких слов. Словом, тренер играл вместе с командой, сидя на скамейке запасных. Он был возбужден не меньше, а, пожалуй, больше баскетболистов, ибо "играл" за всю пятерку сразу. Может, это бы и ничего, но дело в том, что такой тренер не видит всего рисунка игры – ему не до этого. Он не способен не только предвидеть дальнейший ход борьбы, но и правильно ориентироваться в данной ситуации, забывает о своих резервах, о планах игры. Он играет. Замечания такого тренера не производят должного впечатления на игроков, к ним привыкли, их просто терпят. А когда у такого тренера вдруг появляются дельные советы, они уже до игроков не доходят». С другой стороны, тренер, внешне спокойно принимающий неудачи и нарушения правил со стороны соперников, может восприниматься равнодушным, а это, как и чрезмерная «заведенность» тренера, может негативно сказываться на действиях спортсменов.

Четвертой особенностью деятельности тренеров является их оторванность от дома и семьи в течение длительного времени (в некоторых видах спорта до девяти месяцев в году). Для тренера практически не бывает выходных дней, так как в будние дни он проводит тренировки, а в выходные – курирует своих спортсменов на соревнованиях. Это создает напряженность в семейных отношениях и трудности в воспитании собственных детей.

Бесконечные переезды с места на место, проживание в непривычных, подчас некомфортных условиях тоже не способствуют установлению нормального ритма жизни тренеров, что усиливает их нервно-эмоциональное напряжение.

Пятая особенность: 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. Для успешного общения с ними тренер должен обладать коммуникабельностью, а нередко и выдержкой, так как он находится под постоянным прессом со стороны руководства и спонсоров, требующих высоких спортивных результатов.

Шестая особенность тренерской деятельности, а скорее карьеры, - это неизбежные падения после взлетов (даже триумфальных). Отсюда нестабильность социального статуса тренера, неуверенность в будущем.

Седьмая особенность - публичность (особенно в спортивных играх), успешная или неудачная деятельность тренера со спортсменами высокого класса обсуждается средствами массовой информации, его показывают во время телевизионных

трансляций матчей, пресс-конференций. Все это вызывает необходимость постоянно держать под контролем свои эмоции, следить за грамотностью речи, соблюдать этику в общении с журналистами.

ВИДЫ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ТРЕНЕРА И МОТИВЫ, СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЕГО ТВОРЧЕСТВО

Педагогическое творчество тренера проявляется в умении вырабатывать новые способы воздействия на юных спортсменов, находить новые варианты решения педагогических задач в процессе обучения и воспитания, изучения психологии подростков и анализ собственной деятельности, предвидеть, какие трудности возникнут у юных спортсменов в процессе обучения.

В педагогическом процессе творчество проявляется в активной деятельности обучающихся и обучаемых, в ходе которой обучающие вырабатывают новые подходы к решению педагогических задач.

В литературе часто вместо термина «педагогическое творчество» или наряду с ним используется термин «педагогическое искусство», в который вкладывается тот же смысл. Эти понятия не следует смешивать. По В. Далю творчество есть «творение, сотворение, созидание как деятельное свойство». Искусство означает «знание, умение, развитое навыком или учением, способность». Более четко различает эти термины С. И. Ожегов. «Творчество – создание новых по замыслу культурных и материальных ценностей; отсюда творческий – созидательный, самостоятельно созидающий что-нибудь оригинальное». «Искусство — умение, мастерство, знание дела». Следовательно, под педагогическим творчеством следует понимать создание новых способов решения педагогических задач, а под педагогическим искусством — сумму умений и знаний, без которых невозможно творчески решить эти задачи. Таким образом, в педагогическом творчестве обязательно присутствуют элементы педагогического искусства как условие проявления творческого характера деятельности. В процессе педагогического творчества идеи тренера воплощаются в его деятельности, которая становится достоянием других, оценивается ими и воспринимается.

Организация педагогического воздействия предъявляет высокие требования к творчеству тренера. Тренеры, как правило, достаточно глубоко разбираются в особенностях объекта воздействия, но недостаточно осознают особенности собственной творческой природы (внешность, мимику, экспрессию, выразительные возможности и т. п.), т. е. не всегда в состоянии продуктивно распорядиться своим психофизиологическим аппаратом.

Большие нервные перегрузки в начальный период деятельности связаны, в частности, с неразвитостью психофизиологической природы тренера. Отсюда и наиболее типичные трудности: неумение управлять своими психическими состояниями и творческим самочувствием на тренировке, неуверенность во время общения с детьми и трудности в организации такого общения, неумение

преодолевать неприятные ощущения при работе на людях, в непосредственном контакте и т. п.

Свой творческий процесс тренер должен постоянно соотносить с творческим процессом юных спортсменов. Это постоянное соотнесение творческой деятельности тренера с творческой деятельностью детского спортивного коллектива как объекта – субъекта педагогического воздействия – важный профессионально-этический принцип педагогического творчества.

Одной из специфических творческих проблем в деятельности тренера является деление учебно-тренировочного процесса на этапы, образующие динамическую систему, которая регулируется постоянно возникающими педагогическими задачами, что требует от тренера умения оперативно ориентироваться в меняющихся обстоятельствах, анализировать, принимать то или иное решение. При этом педагогические задачи должны определяться не только логикой дидактики и воспитания, но и их притягательностью для тренера.

Самым сложным в разработке педагогической задачи является придание ей эмоциональной привлекательности, творческой притягательности. Тренер, как правило, успешно справляется с логико-педагогическими аспектами формулирования педагогической задачи, а вот придать ей эмоциональность, привлекательность в данный момент (на тренировке) ему трудно. Для этого необходимо увидеть во всей системе хорошо знакомых задач — в материале тренировки, в коллективе юных спортсменов, в собственном отношении к материалу какое-то новое звено. Следовательно, важнейшим условием привлекательности педагогической задачи является умение тренера по-новому воспринимать всю структуру предстоящего педагогического процесса: материал, методику построения тренировки, юных спортсменов и самого себя.

На начальной стадии творческого процесса тренер должен «пережить» предстоящую деятельность и ее обстоятельства, выработать не только рассудочное, но и эмоциональное отношение к ним. Необходимо эмоционально идентифицировать себя с объектом педагогического воздействия и «пережить» возможные варианты восприятия материала или реакции юного спортсмена. Умение тренера проникать в состояние юных спортсменов, планировать эмоциональную сторону учебно-тренировочных занятий и воспитательных мероприятий в существенной мере влияет на его творческое самочувствие.

Мотивы и составляющие творчества тренера. Мотив деятельности — это субъективно-побудительная сила (один из элементов системы побуждений), детерминирующая сознательно принятое личностью решение к началу конкретной деятельности (действия) и, позволяющая, уяснить ее причину. Побуждать тренера к действиям и поступкам могут потребности, убеждения, идеалы, представления о перспективе, интересы, стремления к определенной организации жизни, сильные чувства, подражание, привычки, влечения к творческой деятельности. Однако выступать мотивом может не всякая совокупность потребностей, убеждений, идеалов, интересов, а лишь реализующаяся в стремлении к определенной цели.

Мотив – это порождение не только внутреннего, но и внешнего, результат их взаимодействия. Большинство мотивов, в процессе возникновения и осознания, соотносятся как с условиями деятельности и со знанием ситуации, так и с предполагаемыми последствиями, с моральной или правовой оценкой возможных действий на основе индивидуального жизненного опыта тренера, его ответственности за предвидимые результаты действий. Мотивы любой деятельности, выражая эмоциональную (на неосознанном уровне) и интеллектуальную потребность человека, проявляются в индивидуальных особенностях тренера, сформированных на основе его психофизиологических и социальных данных.

Обобщив ответы тренеров о мотивах творчества в спортивной деятельности можно сделать вывод, что основными мотивами являются:

- увлечение самим процессом спортивной деятельности, когда тренера занимает определение стратегии и тактики обучения и воспитания юных спортсменов, реализация запрограммированного спортивного замысла;
- неудовлетворенные потребности, за которыми стоит прошлый опыт личности тренера, неосуществленные стремления, желания.

У разных тренеров эти мотивы творчества выражены неодинаково: одни проявляются более отчетливо, роль других сравнительно незаметна. Мотивы творчества тренера можно рассматривать как стремление к самовыражению и как желание решать оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи в работе с подростками. При этом для начинающего тренера характерны поиски себя, для более зрелого мастера – мотивация познания. Соотношение двух типов мотивации дает представление о месте в творчестве тренера эмоционального (бессознательного) и рационального (осознанного) начал. Целенаправленный, творческий характер действий тренера определяют такие свойства его личности, как, например, трудолюбие, добросовестность, аккуратность, общительность, выражающие целую систему мотивов.

Творческая деятельность тренера немыслима без фантазии и воображения, импровизации, интуиции и вдохновения. Вдохновение и разум. Разум контролирует творческое настроение. В каком бы состоянии ни находился тренер, создавая творческий замысел игры, тренировки, воспитательного мероприятия, он не должен терять способности к наблюдению и самонаблюдению. Образы, действия, обстоятельства, мысленно возникающие перед тренером при принятии решения, обретают форму в конкретных видах стратегии и тактике спортивного поединка или тактико-техническом приеме. При этом воображение доставляет «материал», чувства действуют как «двигатель», а разум играет роль регулятора и судьи. Однако разум как чисто интеллектуальный фактор ни в коем случае не должен вытеснять воображение или ограничивать его свободу. В противном случае, если идея и не будет убита в зародыше, она все же пострадает в своем органическом росте и естественной форме. Тренер должен помнить, что в процессе творческой работы

разум как бы идет следом за вдохновением, устраняя все лишнее, подыскивая более подходящие действия, приемы и т. д.

СТРУКТУРА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА, ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВКИ

Характеристика управления тренировочным процессом

Тренировочный процесс представляет собой многогранный комплекс элементов системы подготовки спортсменов. Большое значение приобретает грамотное управление этой системой, где ведущее место отводится тренеру-педагогу. От его знаний и способностей к управлению зависит конечный результат. Тренер должен быть одновременно педагогом-организатором, психологом, знать основы физиологии, в совершенстве теорию построения тренировочного процесса в избранном виде спорта. Важно грамотно и успешно сочетать различные средства и методы тренировочного воздействия. Основной целью является достижение результата на соревнованиях, который зависит от взаимодействия тренер-спортсмен, использования перспективных тренировочных методик, труда ученых различных отраслей.

Тренировочный процесс, являясь целенаправленным психолого-педагогическим процессом, представляет собой развивающуюся динамическую систему, которая воздействует на спортсмена. Каждый атлет имеет свои индивидуально-психологические, физиологические и другие особенности, свойственные только ему одному. Для правильного управления спортивной тренировкой требуется знание индивидуальных особенностей и свойств личности. Спортсмен, как социально-биологический субъект, подвержен воздействию общественных отношений и биологических факторов, являясь при этом саморегулируемой динамической системой. Адаптируясь к внешним воздействиям, организм спортсмена формирует для себя более комфортные условия функционирования.

Система управления тренировочным процессом представляет совокупность подсистем: сбор и обработка полученной информации, организация исследования, анализ полученных данных и подведение итогов. Под управленческим решением понимают творческий акт субъекта управления (тренер), направленный на устранение проблем, которые возникли в объекте управления (воспитанник) и реализацию определенной программы (тренировочные планы). По мнению ряда ведущих специалистов, управление - система перевода объекта тренировочного воздействия из одного состояния в другое, заданное программой.

Основным компонентом системы управления является разработка тренировочной программы с учетом всех возможных вариантов ее реализации, состоящей из перспективных планов, ряда идей и предположений, которые предстоит реализовать. Программа разрабатывается, а затем применяется на практике, для приведения существующего состояния спортсмена в запланированное. Во время реализации программы можно наблюдать следующее:

- тренер получает текущую информацию о состоянии объекта воздействия;
- проводится корреляция программы с учетом полученных данных, определяется целесообразность дальнейшего использования выбранных средств и методов.

При управлении системой важно использовать алгоритм действий. Под алгоритмом следует понимать последовательность выполнения запрограммированных действий с учетом программных требований. Отклонение от заданного программой алгоритма действий приводит к нарушению взаимодействия между элементами системы и не достижению запрограммированного результата. Последовательность звеньев в системе подготовки спортсменов следующая:

- осуществляется разработка конечной цели;
- в соответствии с поставленной целью, ставятся задачи, выделяются этапы подготовки;
- производится подбор средств и методов для использования в тренировочном процессе, определяется их сочетание;
- практическое применение разработанных идей в соответствии с выбранной тренировочной программой, с использованием методов контроля, текущее сопоставление полученных данных с запланированными программой;
- подведение итогов, сопоставление полученного результата с поставленной целью в разработанной тренировочной программе;
- критический анализ допущенных ошибок, устранение несоответствий поставленным задачам.

Итак: система управления тренировочным процессом представляет собой совокупность последовательных звеньев для осуществления поставленного результата и достижения намеченной цели. Следует сопоставлять текущие результаты с намеченными при планировании показателями, внося коррективы в зависимости от хода реализации программы. Предполагается найти оптимальное соотношение средств и методов достижения цели с учетом индивидуальных способностей, возможностей спортсменов, их адаптивной реакции на предложенные нагрузки. Важно сочетать тренировочные нагрузки различной направленности, стараясь избегать шаблонного построения тренировочного процесса. Все это вместе позволит достичь поставленной цели.

Структурные компоненты тренировочного процесса

Рассматривая тренировочный процесс как развивающуюся динамическую систему, нужно помнить о том, что он представляет собой совокупность

компонентов, которые выполняют специфические для каждого компонента задачи и является сложной по организации структурой, представляющей единое целое. За последние три десятилетия написано много трудов на предмет структурной организации тренировочного процесса как отечественными, так и зарубежными специалистами в области теории и методики физической культуры и спорта. В тоже время многие авторы постоянно находятся в поиске путей дальнейшего развития теории спортивной тренировки.

Тренировочный процесс представляет собой единую структуру соподчиненных звеньев и в зависимости от времени его реализации может представлять собой микро, мезо, и макроструктуру.

Микроструктура представляет собой малый тренировочный цикл. Во временных рамках он ограничен, как правило, одной неделей, имеет законченную структуру и носит название недельного микроцикла. Включает в себя от 2-3 тренировочных занятий до нескольких. Понятие микроцикла впервые было выделено Л.П. Матвеевым. В зависимости от поставленной цели и реализуемых задач, места в системе годичной подготовки, выделяют несколько видов микроциклов: собственно тренировочные микроциклы, подводящие, соревновательные и восстановительные. В системе подготовки лыжника микроцикл представляет "малые" волны, выполнение нагрузок: чередуется с интервалами отдыха.

Мезоструктура более продолжительна, чем микроструктура, реализуется по времени от 2 до 6 недель. Основу составляют "средние" волны, т.е. колебание нагрузок, их увеличение и снижение. Это обусловлено необходимостью, достичь максимального тренировочного эффекта за данный промежуток времени, не нарушив динамического равновесия в системе подготовки, стараясь не снижать адаптационные возможности организма спортсмена, в данном случае юного лыжника-гонщика.

Макроструктура представляет собой совокупность микро и мезоциклов и является более завершенной глобальной структурой. Макроцикл является "большой" волной, продолжительной по времени, от 3-4 месяцев до года, двух, четырех лет.

Структурная организация тренировочного процесса не представляет собой постоянную цепочку из одних и тех же последовательных звеньев. Помимо микро, мезо и макроциклов существуют такие элементы, как период и этап, тренировочное занятие и его элементы, тренировочные требования. В годичном цикле подготовки выделяют 3 периода: а) подготовительный период, б) соревновательный период, в) переходный период. Но такая очередность периодов, характерная для лыжных гонок, может иметь другой количественный состав и последовательность в годичном цикле тренировки (до 7 периодов). В лыжных гонках специалисты придерживаются построения тренировочного процесса с двухпиковым повышением тренировочных нагрузок в годичном макроцикле.

Тренировочное занятие, является одним из наименьших по длительности и сложности организации элементов в системе подготовки, в то же время

неотъемлемая и обязательная составляющая микро, мезо, макроструктур. Тренировочное занятие состоит из ряда последовательных звеньев, ему свойственны следующие положения:

- упорядоченное расположение элементов содержания тренировки (средств, методов, видов подготовки спортсменов);
- соотношение компонентов нагрузки (объем и интенсивность);
- последовательность звеньев тренировки (отдельных занятий и их частей).

Выделяют такой компонент тренировочного процесса как тренировочное задание. *Тренировочное задание* является базовым элементом системы подготовки, неотъемлемая часть всего тренировочного процесса, обязательный элемент всех остальных структурных компонентов. От расположения тренировочных заданий, их места и времени реализации, количественного и качественного состава в системе подготовки зависит конечный результат. Тренировочное задание часто ошибочно сопоставляют с тренировочной нагрузкой. Однако это не так. Нагрузка определяет меру воздействия на организм спортсмена и последующие интервалы отдыха, а задание, помимо этого, еще и решает определенные поставленные педагогические задачи. Тренировочное задание, являясь частью тренировочного занятия, состоит из одного или нескольких физических упражнений и при этом подразумевает реализацию педагогических задач.

Следует помнить о том, что организм спортсмена также как и сам тренировочный процесс представляет собой систему, состоящую из элементов. Используя дедуктивный метод выделения частного на основе общего, можно как разрушить систему, так и добиться более тщательного изучения отдельных звеньев, повышения эффективности функционирования внутри динамической системы, будь то организм спортсмена, либо сам тренировочный процесс.

М.Я. Набатникова выделила следующие главные структурные компоненты при рассмотрении системного подхода к тренировочному процессу:

- комплекс основных показателей, характеризующих состояние организма юного спортсмена, как до выполнения нагрузок, так и после их реализации;
- совокупность рациональных и эффективных педагогических методов воздействия на спортсмена;
- надежная и информативная система контроля состояния занимающегося.

Структурная организация тренировочного процесса представляет собой сложную по организации динамическую систему соподчиненных компонентов, цепочку последовательных звеньев. Выделяют микро, мезо, макроциклы, периоды и этапы в системе подготовки. Базовым компонентом в структуре подготовки является тренировочное задание. Посредством организации тренировочного процесса решаются поставленные педагогические задачи.

Тренировка как психологический процесс

Как уже подчеркивалось, наиболее эффективным путем улучшения спортивной работоспособности является рационально организованный

тренировочный процесс. В зависимости от вида спорта, существует широкий выбор средств и методов спортивной тренировки.

Психологические эргогенные средства, фактически необходимы для психорегулирующей тренировки, являющейся в определенной степени аналогом физической тренировки. В основном, физическая тренировка способствует усилению положительных сторон и уменьшению отрицательных воздействий на физиологическую энергопродукцию, тогда как психологическая тренировка должна улучшить положительные психические реакции и свести до минимума отрицательные воздействия на психику. Если говорить точнее, то большинство из перечисленных методов не является эргогенными средствами. Многие из них представляют собой психотерапевтические методы. Некоторые можно отнести к формам психорегулирующей тренировки и для того, чтобы их применение оказало благоприятный эффект, требуется время. Однако, хотя отдельные методы и не нашли широкого применения в спорте, все же спортивные психологи часто относят их к эргогенным средствам, если они применяются для повышения спортивной работоспособности. Иногда их называют психодопингом, однако этот термин не получил широкого распространения.

Спортсмены высокой квалификации, а также спортсмены, использующие комплексную программу подготовки, для полной реализации своего потенциала нуждаются в помощи ассистента. В большинстве случаев физическая тренировочная программа таких спортсменов индивидуализирована, и ее реализация осуществляется под тщательным контролем тренера или инструктора. Если возникают какие-либо проблемы медицинского характера, то они сразу же решаются с помощью соответствующего медицинского персонала. С другой стороны, спортсмены, имеющие менее высокую спортивную квалификацию, могут организовывать, осуществлять и совершенствовать свой тренировочный процесс самостоятельно и так же самостоятельно при необходимости оказывать себе посильную медицинскую помощь. Некоторые спортсмены могут нуждаться в услугах профессионального ассистента, если им необходимо решить целый комплекс психологических проблем. Не исключается возможность получения такими спортсменами консультаций у психиатра-клинициста, который должен помочь установить причину психопатологических проявлений у спортсмена и обеспечить соответствующую психотерапию.

Врач может помочь спортсмену и в решении некоторых проблем, связанных с привыканием к наркотическим средствам, или же к таким отклонениям от нормы в приеме пищи, как анорексия и булимия. К счастью, большинство психологических нарушений, которые становятся причиной снижения спортивной работоспособности, не являются по своей природе патологическими и их лечением могут заниматься профессиональные врачи, не являющиеся по специальности психиатрами, и даже сами спортсмены.

Спортивных психологов, работающих со спортсменами, можно сравнить с тренерами или инструкторами. Они могут помочь спортсмену повысить его

психологический потенциал, путем психорегулирующей тренировки, используя различные методы. Хотя многие из методов, такие, как гипноз, лучше всего применять под контролем спортивного психолога, в некоторых случаях их могут использовать и обученные этой технике другие специалисты (например, тренер, имеющий медицинское образование). Кроме того, некоторые из психологических эргогенных средств являются самоприменяемыми, и поэтому спортсмен может освоить несколько таких методов и использовать их в своей программе психорегулирующей тренировки.

Психологические эргогенные средства, применяющиеся в спорте:

- **Тренировка** контроля внимания
- Аутогенная тренировка
- Когнитивная **тренировка**, направленная на формирование эмоционального стресса
- Когнитивная перестройка
- **Тренировка** концентрации
- Методика скрытого повторения
- Целевая установка
- Гипноз
- Воображение
- Импульсивная тренировка
- Мысленная диссоциация
- Мысленное повторение
- Остановка негативных мыслей
- Контроль положительных мыслей
- Прогрессирующее мышечное расслабление
- Рациональная эмоциональная терапия
- Релаксирующая **тренировка**
- Предупреждение стресса
- Управление стрессом
- Систематическое снижение чувствительности
- Самосозерцание
- Трансцендентальная медитация
- Зрительно-двигательное воспроизведение поведения

Сегодня, когда ведущие спортсмены и команды мира стремятся к достижению рекордных результатов, часто можно слышать упоминание о стрессе, вызванном интенсивной подготовкой, перегрузкой и перетренировкой, преждевременном "перегорании", активации и эмоциональном возбуждении. Все активнее исследуются такие проблемы и явления, как ожидание успеха, боязнь неудач, возникновение тревоги, регуляция эмоциональных состояний. Решение этого кардинального вопроса для высшего спорта лежит, в первую очередь, через постоянное совершенствование, рационализацию технологии учебного- тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Под

индивидуализацией мы понимаем учет не только физиологических, но и психологических особенностей личности. Именно взаимосвязь этих двух, важнейших, факторов помогает находить индивидуальную тренировочную нагрузку, способствующую созданию, более оптимального, психофизического состояния не только на тренировках, но и на соревнованиях. В этом мы видим главное стратегическое направление тренировочного процесса - его цель.

Тренировочный процесс должен создавать условия, а также способствовать возникновению эмоционального подъема в условиях предстоящих соревнований, но это должен быть управляемый (оптимальный) стресс, благодаря которому спортсмен при всех прочих равных условиях, должен повторить или превзойти свои лучшие. Главной опорой уверенности спортсмена и тренера в удаче на соревнованиях должна быть уверенность в том, что тренировочный процесс до соревнований был организован правильно и, что спортсмен готов быть лейтмотивом в условиях стрессовой ситуации на соревнованиях.

При рациональной организации тренировочного процесса создаются реальные предпосылки оптимального управления состоянием спортсмена в условиях тренировочной и стрессовой ситуации на соревнованиях. Однако на сегодняшний день, эту функцию выполняют в основном педагоги-тренеры.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.

ТРЕНЕР – СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРОФЕССИИ, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗНАНИЯ ТРЕНЕРА

Стили работы тренера

В процессе многолетней работы у каждого тренера складывается характерный для него стиль руководства, управления командой или отдельными спортсменами. Под воздействием многих факторов (смена коллектива, повышение мастерства спортсменов, развитие личности и т. д.) он может меняться или оставаться постоянным. Под стилем понимают повторяющиеся особенности, типичные черты,

формы- выражения. Ряд словосочетаний, таких, как стиль работы, стиль управления, стиль взаимоотношений, стали терминами.

Типы руководителей и соответствующие им стили руководства были впервые исследованы немецким психологом Куртом Левиным (1938), которому принадлежат и названия основных стилей: авторитарный, демократический и либеральный, или свободный, попустительский. Предложенная им классификация оказалась удивительно долговечной и с небольшими изменениями действует и в наши дни (в некоторых современных публикациях авторитарный стиль заменен директивным, а демократический — коллегиальным, но суть, содержание терминов остались прежними).

Авторитарный, или директивный, стиль работы тренера характеризуется полным его единоначалием, т. е. единоличным принятием решений (причем только собственной формулировки), стремлением оставить за собой исключительное право поощрять и наказывать. Все руководящие воздействия тренера-автократа облекаются в форму приказа, ультимативных требований, распоряжений. Какие-либо отклонения, неточности при их выполнении, проявление инициативы и самостоятельности вызывают реакцию в виде взысканий, наказаний, выговоров, лишения льгот и т. д. Такой тренер тщательно и строго контролирует всю деятельность и поведение спортсменов, но не с целью проявить заботу о них, помочь им, а с единственным стремлением — все сделать для того, чтобы не сорвать выполнение поставленной перед ним, тренером, задачи.

Тренеры с директивным стилем управления обычно с симпатией относятся к тем, кто не возражает им ни в чем, кто согласен с любыми их предложениями. Поэтому в коллективах, ими руководимых, бывают, как правило, «любимчики», которые не всегда пользуются уважением среди товарищей. В общении с остальными своими учениками и с коллегами тренеры-автократы держатся на расстоянии, а если и допускают вербальные контакты, то только кратковременные, часто переходящие в грубость, несдержанность, бестактность. Не умея найти оптимальный, ровный тон в общении со своими учениками, они при неудачных их выступлениях раздражаются руганью, оскорблениями, а при удачных — склонны к лести и заискиванию. Естественно, что такой стиль руководства тренера создает в спортивном коллективе нездоровый психологический климат и конфликтные ситуации.

Демократический, или коллегиальный, стиль руководства характеризуется передачей тренером части своих полномочий и функций членам коллектива или своим помощникам. Для принятия тех или иных решений тренер-демократ привлекает весь коллектив или актив, обсуждая и согласовывая с ним все предложения. Развивая дискуссию и обсуждая вопросы, касающиеся деятельности коллектива, тренер развивает деловую личную инициативу и самостоятельность у своих подопечных, не пересекая ту грань, за которой он может оказаться у них на поводу. Коллективно обсуждая те или иные проблемы, тренер-демократ делает это не ради формы. Он действительно желает знать мнение спортсменов, чтобы учесть

его, принимая решение. Вместе с тем ответственные и срочные дела, требующие немедленных действий, тренер выполняет сам.

В общении со своими учениками у тренера, пользующегося коллегиальными методами управления, отсутствует диктаторский тон, нет раздраженности и нервозности. Все обращения выполняются им в форме просьб, советов, рекомендаций. Контролируя деятельность членов коллектива, тренер старается сосредоточить свой контроль на главном, не переходя на мелочную опеку. В отношениях с людьми он объективен, справедлив, вежлив, деликатен, доброжелателен и всегда доступен для контакта, в работе не боится конкуренции, а в своем окружении предпочитает видеть квалифицированных специалистов.

Либеральный (попустительский, или свободный) стиль руководства характеризуется минимальным вмешательством тренера в процесс управления командой. Такой тренер находится как бы в стороне от того, чем занимаются все ее члены. Контроль, за деятельностью подчиненных, он осуществляет от случая к случаю, основное свое назначение видит в снабжении их информацией и посредничестве между своим коллективом и другими, что мешает ему знать внутренние процессы взаимодействия. Требования, советы, рекомендации в общении с учениками у тренера- либерала отсутствуют, их заменяют просьбы и уговоры. Любые объяснения нарушения дисциплины, невыполнения задания он принимает без критической оценки. Такой тренер крайне равнодушен к мнению учеников и окружающих о нем, малообщителен и безынициативен во всем, безразличен к своей управленческой деятельности.

В жизни редко встречаются тренеры, деятельность которых четко укладывалась бы в рамки одного стиля руководства. Обычно в своей работе любой тренер применяет все три стиля, но выраженность каждого из них бывает различной. Преобладание одного или двух из них характеризует тот или иной индивидуальный стиль руководства тренера.

Индивидуальный стиль руководства тренера обусловлен личностными качествами тренера; поведением тренера, тоном голоса, каким он отдает распоряжения, внешним видом; необходимостью, разумностью приказов и их своевременностью; психическим состоянием спортсменов. Если, например, тренеру присущи такие качества, как высокомерие, тщеславие, предвзятость в оценках людей, грубость, безразличие к ним, то негативное отношение сначала возникает к личности тренера, а затем ко всему, что исходит от него, и станет длительным, стойким. Выполнение любого его приказа в таких случаях явно или скрыто саботируется, а если и выполняется, то безответственно, с сарказмом и презрением.

Позитивное отношение спортсменов к личностным качествам тренера оказывает стимулирующее воздействие на оперативность и четкость выполнения тренерских указаний, положительное восприятие методов его руководства. Даже эмоциональные срывы тренера, если они кратковременны, не способны вызвать отрицательного отношения, в целом, к методу его управления, поскольку

спортсмены понимают, что раздражительность не свойственна их наставнику и вызвана, видимо, чрезвычайными обстоятельствами.

На отношении спортсменов к стилю руководства тренера оказывает воздействие также своевременность и разумность его руководящих указаний. Способность отдавать такие распоряжения, которые соответствуют ситуации, времени и приводят спортсмена или команду к успеху, создает авторитет тренеру. Спортсмены стараются передать такому тренеру всю инициативу, считая, что все сказанное и сделанное им обернется пользой для команды, Правда, в этом кроется опасность самоустранения спортсменов от принятия, каких бы то ни было решений. Перед тренером в таком случае встает проблема развития личности спортсменов, борьбы с социальным инфантилизмом, неумением вести себя в той или иной ситуации, принимать самостоятельные решения.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА

Далеко не все тренеры стремятся к глубоким научным исследованиям, к разработке какой-либо темы по методике тренировки или совершенствованию техники в своем виде спорта, но научно-методическая работа – это высокая ступень в мастерстве тренера, это показатель его зрелости и настоящего опыта.

Научно-методическая работа тренера определяется многими проблемами, стоящими перед массовым спортом или спортом высших достижений, а используемые средства самые разные: научные и педагогические исследования, литературные источники, целенаправленное наблюдение, беседа, анкетирование, анализ.

Литературные источники, дают возможность представлять себе состояние проблемы, как в нашей стране, так и за рубежом, узнавать темы различных научных исследований и гипотезы. Литературные источники можно конспектировать, рецензировать, составлять аннотации, цитировать. При чтении сравниваются мнения различных авторов по одному и тому же вопросу, отмечаются сходство и различия, выявляются их причины.

Целенаправленное наблюдение – сложный метод исследования. Наблюдая за поведением спортсмена, тренер пользуется еще одним способом восприятия, специфичным именно для тренерской наблюдательности, и очень важным в тренерской деятельности. Назвать такое восприятие можно мышечным или моторным. При наблюдении мышцы тренера как бы «воспроизводят» движение наблюдаемого человека и, именно, при таких мускульных напряжениях тренер фиксирует в моторной памяти объект наблюдения.

Показ технического приема самим тренером должен быть образцовым. Следует обращать внимание на логику объяснений и методику подобранных специальных упражнений и фиксировать реакцию спортсмена на каждый прием. Рекомендуется вести записи наблюдений и после их анализа можно делать вывод как изменить свою тренировку, чтобы она была более эффективной.

Беседа, как метод исследования зависит в большей мере от межличностных отношений исследователя и исследуемого. Беседа сочетается с наблюдениями. Вопросы желательно ставить так чтобы тот, кто отвечает, не мог из них уловить, какой ответ предпочтительнее. Исследователь, в процессе беседы, должен уметь отделять факты от мнения испытуемого, понимать не только, что он говорит, но и то, что стоит за его словами. Все это нужно для того, чтобы сделать из беседы правильные выводы. При проведении беседы желательно использовать технические средства, для ее записи.

Анкетирование так же может входить в методы тренерского исследования и от беседы отличается тем, что вопросы задаются в письменном виде. Для большей объективности и откровенности анкеты должны быть анонимными.

Моделирование широко применяется как метод исследования. В модели выделяются наиболее существенные для исследователя моменты и воспроизводятся во взаимной связи. Модель может быть воссоздана многократно, на ней можно проверять варианты подготовки спортсменов. Часто моделирование предваряет проведение педагогического эксперимента и служит этапом подготовки к его проведению.

Педагогический эксперимент наиболее объективный метод педагогического исследования. При проведении педагогического эксперимента следует соблюдать корректность в подборе экспериментальных и контрольных групп. Все условия тренировки, кроме изучаемого фактора, в обеих группах должны быть одинаковыми.

УПРАВЛЕНИЕ ВОСПИТАНИЕМ ЮНОГО СПОРТСМЕНА И СУЩНОСТЬ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА. ОРГАНИЗАТОРСКАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА

Коммуникативные качества, к которым относится общительность, вежливость, доброжелательность и ряд других, помогают тренеру устанавливать контакт с учениками в процессе общения и тем самым способствуют успеху воспитательной работы тренера. Невыдержанный тренер не может успешно вести воспитательную работу с учениками, так как в их глазах он не обладает авторитетом. Нетерпеливые тренеры, желая быстрее достичь результата, своих учеников, форсируют нагрузки, нарушая тем самым принципы постепенности и доступности и ставя под угрозу здоровье учеников. Тренер без самообладания будет теряться в конфликтных и неожиданно возникающих ситуациях. Не обладая настойчивостью, тренер не сможет неукоснительно проводить в воспитании учеников свою линию. Спокойствие и выдержка тренера не должны подменяться его безразличием, равнодушием к своей работе. Тренер не должен выходить из себя, терять над собой контроль, переходить на грубый и оскорбительный тон.

Интеллектуальные качества помогают тренеру находить правильные решения в воспитательной работе, обуславливают эффективность творчества тренера, поиска им новых путей в обучении и воспитании. К этим качествам относят: ясность и логичность мышления, его критичность, воображение, изобретательность,

остроумие, оперативность мышления, характеризующие способность тренера быстро находить оптимальные решения возникающих задач.

Помимо основной функции обучения и развития спортсмена – тренер выполняет и другие различные функции (исключая профессиональный спорт, где многие функции, особенно хозяйственно-организаторские, выполняются другими лицами), которые условно делят на следующие группы:

- **Экспертно-консультативные:** тренер выступает как специалист, учитель, обладающий большими знаниями по специальным вопросам (методике учебно-тренировочного процесса, тактике ведения соревновательной борьбы, состоянию спортивного инвентаря и т.д.), а при работе с детскими коллективами он должен обладать определенной эрудицией и по другим вопросам, не относящимся к его профессии.

- **Проектировочные:** тренер должен уметь осуществлять перспективное и текущее планирование. Особенно следует отметить умение создавать у учеников перспективу, это значительно повышает их самоотдачу.

- **Хозяйственно-организаторские (административные):** снабжение спортсменов инвентарем, спортивной формой, аренда спортивных баз для занятий, размещение спортсменов на сборах и соревнованиях, организация врачебного и психофизиологического контроля над состоянием спортсменов и т.п.

- **Представительство:** с одной стороны, тренер является для команды представителем руководства, а с другой - он сам представляет команду перед более высокими инстанциями (спорткомитетом и т. п.).

- **Воспитательная:** прежде всего целенаправленное влияние на спортсменов, но эта функция осуществляется подчас стихийно, в силу подражания учеников своему учителю. Ученики, особенно в юношеском возрасте, стремятся идентифицироваться с тренером, легко и с готовностью воспринимают его установки, ценности, отношения и особенности поведения. В связи с этим очень важно, чтобы тренер обладал социально положительными чертами личности.

- **Познавательная** – это познание психологических особенностей учеников, без чего нельзя установить с ними взаимопонимания. В процессе такого познания тренеру целесообразно соблюдать следующие правила:

- изучать учеников надо в естественных условиях тренировочного и соревновательного процесса. Однако при этом надо не только изучать школьника, но и воспитывать изучая;

- следует, прежде всего, находить главные черты ученика;

- отдельные особенности личности спортсмена нужно рассматривать на фоне всей личности в целом. Например, нельзя оценивать его настойчивость в отрыве от направленности его личности, так как настойчивость может проявляться и ради достижения негативной цели;

- важно выявить положительные черты юного спортсмена, на которые надо опираться при его воспитании и обучении (не упуская из вида и его отрицательные черты);
- не надо торопиться с оценкой спортсмена, допуская предвзятость и субъективизм в интерпретации данных наблюдения за ним. Нужно помнить, что интуиция - плохой советчик, когда речь идет о вынесении суждения с том или ином ученике;
- важно вскрывать причину проявления негативных черт личности ученика (например, почему он проявляет упрямство - как протест против грубого с ним обращения или вследствие избалованности);
- необходимо наблюдать за тенденцией в развитии той или иной черты личности ученика - прогрессирует она или исчезает;
- изучать спортсмена нужно в коллективе: здесь его поведение может отличаться от того, какое он демонстрирует, будучи один. Кроме этого, нужно установить тех спортсменов, которые оказывают на данного ученика наибольшее влияние;
- для полноценного изучения личности ученика надо наблюдать его в разных ситуациях, планомерно и систематически. Кроме лучшего его познания это дает еще возможность видеть эффективность примененных к нему воздействий;
- необходимо понять мотивы действий и поступков ученика, так как внешне сходные поступки могут совершаться по различным мотивам. Нужно помнить, что каждый одаренный спортсмен должен иметь свою изюминку. Задача тренера найти эту индивидуальность, а не стремиться всех сделать одинаковыми.
- Секундантская: управление спортсменами во время соревнований. Осуществляя эту функцию, тренер должен выступать в роли психолога, а для этого ему надо знать психологические особенности своих подопечных, их сильные и слабые стороны. Чтобы добиться желаемого от спортсменов, сам тренер обязан быть образцом преданности спорту, образцом поведения в быту.

Методы воспитательного воздействия на формирующуюся личность спортсмена

Методы воспитания опираются на объективные социальные и природные свойства человека и являются по своей сути «психологически проникающими».

Метод воспитательного воздействия – это особый способ организованной педагогической деятельности, направленной на решение конкретной воспитательной задачи по формированию определённого личностного качества.

Большинство научных подходов к классификации методов воспитания связано с разделением их воздействия на личностные сферы ребёнка: на сферу сознания, поведения и эмоционально – волевую сферы. Используя в спортивной деятельности известные в педагогике методы воспитания, тренер должен всегда иметь в виду экстремальность тренировочной и соревновательной деятельности юных спортсменов, следствием которой являются высокий уровень психического и физического напряжения и даже перенапряжения. Признаки последнего тренер

должен хорошо знать, как и то, что состояния перенапряжения негативно отражаются на настроении детей, их эмоциональной устойчивости, и мотивации к деятельности – что в совокупности снижает эффективность воспитательных воздействий. Поэтому необходим подбор адекватных каждой тренировочной (соревновательной) ситуации методов воспитания.

Центральным методом воспитательного воздействия, охватывающим сознание, чувства и волю воспитанника является метод убеждения. Учёные предлагают самые разнообразные способы убеждающего воздействия: информационно-доказательные (рассказ, объяснение, разъяснение, лекция, инструктаж); самостоятельный поиск воспитанниками информации (наблюдение, экскурсии, походы и экспедиции, библиографический поиск, поиск через СМИ); творческая самостоятельная работа; самоубеждение через обсуждение проблемы и убеждение других (доклад, дискуссия, диспут, конференция).

Применяя в условиях спортивной деятельности информационно-доказательные способы убеждающего воздействия необходимо наполнить их содержанием, адекватно отражающим специфику конкретного вида спорта. Реальные события спортивной борьбы, яркие эпизоды биографий выдающихся спортсменов; содержание прогрессивных методик тренировки и оздоровления организма, укрепления жизненных сил; факты науки и практики спорта всё это может стать информационной основой убеждающего воздействия занимающихся.

Стимулирование спортивным педагогом самостоятельного поиска воспитанниками информации по различным аспектам избранной двигательной деятельности поможет им глубже проникнуть в её суть заставит каждого заняться тщательным самоанализом собственных действий.

Необходимым условием успеха в спорте и важным фактором нравственного совершенствования личности спортсмена является его творческая самостоятельная работа. Чтобы приучить к этому спортсмена тренер привлекает его к совместной разработке плана тренировки; намечает и реализует программу самовоспитания моральных и волевых качеств: приучает вместе с собой думать над возможностью улучшить технику; доверяет самостоятельно тренироваться, поощряет стремление анализировать действия в процессе тренировки, вести дневник, помочь советом своему товарищу.

Систематическая организация тренером спортивной группы дискуссий, диспутов в атмосфере доброжелательности и взаимоуважения по различным проблемам учебно-тренировочного процесса, организации коллективной жизнедеятельности способствует осмыслению воспитанниками всех аспектов избранного вида спорта и стимулирует становление в группе равноправных отношений взаимной ответственности и творчества.

Тренеру-воспитателю целесообразно знать ряд условий, определяющих успешность формирования убеждений:

– тренер-воспитатель должен иметь достаточно высокий авторитет у воспитуемых, быть образцом нравственности;

- невозможно в чём-то убедить других, не будучи убеждённым, самому;
- стремясь сформировать убеждение у своего подопечного, тренер-воспитатель должен вызывать сопереживание, чувство гордости, ощущение радости или эмоционального подъёма;
- убеждение нельзя формировать путём нотаций, голословных повторений стандартных штампов, декларирования, необходимы аргументы, доводы яркие факты; сопоставляя различные точки зрения необходимо подвести воспитуемого к собственному правильному решению;
- убеждение формируется быстрее и прочнее, когда в качестве аргументов доводов применяются примеры из реальной жизни, живой практики, хорошо знакомые воспитуемым;
- польза от эмоционально насыщенных воздействий аргументов не вызывает сомнения, но нельзя забывать о чувстве меры (в психологии известна закономерность Иеркса-Додсона, суть которой заключается в том, что однообразное мотивирование сначала способствует росту результатов деятельности, но после определённой «критической точки» оно начинает оказывать противоположное воздействие).

Применяя метод убеждения в спортивной практике, можно использовать различные воспитательные приёмы: «рассказ об аналогичном случае (поступке)»; «безадресное обсуждение поведения спортсмена в группе»; «обнажённая позиция» и др.

Роль и место тренера-воспитателя в каждой из форм различны. Они зависят от поставленных целей воспитания, от возрастных особенностей юных спортсменов. Со спортсменами младшего школьного возраста тренер является ведущим организатором, с воспитанниками среднего возраста - может быть рядовым участником и воздействовать личным примером, с ребятами старшего возраста - советчиком, консультантом, участником помощником.

При выборе форм воспитания необходимо учитывать:

- их развивающий потенциал;
- принципы организации воспитательной среды в спорте;
- конкретные воспитательные задачи на данном этапе и основные виды деятельности, в которые целесообразно включить юных спортсменов;
- подготовленность воспитанников, их интересы и потребности;
- уровень теоретической и практической разработанности, методические особенности;
- оригинальность;
- материальную базу, возможности тренера и родителей.

Предпочтительно, когда рождение формы происходит в процессе сотрудничества тренера и юных спортсменов. Каждая форма воспитания требует определения конкретных способов, приёмов, методов организации деятельности. В каждой из форм должен решаться комплекс взаимосвязанных задач физического,

нравственного, трудового, интеллектуального, гражданского, эстетического воспитания.

Формирование личности старших подростков в условиях учебно-тренировочного процесса

Физическое воспитание совершенно неотделимо от других видов воспитания. Органической основой их взаимосвязи является единство физического и духовного развития человека, а также закономерности организации всей социальной системы физического воспитания.

Собственно, физическая культура и спорт выступают как мощное средство социального становления личности старших подростков, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, а также двигательной сферы. Таким образом, физическая культура и спорт выступают важнейшим условием, а физическое воспитание – важнейшим средством разностороннего развития личности. Установка, на разностороннее развитие личности, предполагает овладение старшими подростками основами физической культуры, слагаемыми которой, являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. С другой стороны, должно идти формирование интеллектуальной, волевой и эмоциональной сфер старшего подростка, его эстетических представлений и потребностей.

Объективная сторона влияния занятий спортом на интеллект состоит в том, что умственная и физическая деятельность выступает в единстве и во взаимосвязи. Многие явления, происходящие в окружающем мире и в организме, могут быть познаны только в результате двигательной деятельности. Занятия спортом оказывают влияние на развитие следующих сторон интеллекта старших подростков:

- внимания (овладение сложно-координированными физическими упражнениями требует его концентрации на выполняемых движениях, возникающих двигательных ощущениях и ситуациях, сопутствующих движениям);
- наблюдательности (вследствие развития анализаторов);
- находчивости и быстроты соображения (предъявляются высокие требования к способности быстро и адекватно ориентироваться в изменяющейся ситуации);
- мышления (необходимость вести поиски причин удачных и неудачных движений, осмысливать их цель, структуру, результат и т.д.).

Занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению умственной работоспособности старших подростков в результате положительного влияния чередования характера деятельности, смены умственной и физической работы, а также применения физических нагрузок, которые, даже непродолжительные, оказывают позитивное влияние на протекание психических процессов. Ограничение двигательной активности, наоборот, ведет к снижению умственной работоспособности. Однако возможно и отрицательное влияние учебно-тренировочных занятий на интеллект старших подростков, которое обычно вызвано

односторонним увлечением спортом (в ущерб другим видам деятельности, в частности учебе) или утомлением, наступающим вследствие учебно-тренировочных занятий со слишком большими нагрузками. Кроме того, угнетающее влияние на интеллект школьника, занимающегося спортом, могут оказать и условия, исключаяющие привычный физический или умственный труд. В процессе учебно-тренировочных занятий наиболее радикальное средство формирования волевых черт характера старших подростков – нагрузка.

Упражнение следует рассматривать не только как метод, направленный на совершенствование в технике и тактике, обеспечение физической подготовленности, но и как средство развития воли. В ходе учебно-тренировочного процесса у старших подростков возникают определенные трудности, способствующие развитию волевых черт характера. Это необходимость овладевать сложной техникой спортивных упражнений, проявлять волевые усилия, преодолевать усталость, сохранять самообладание и работоспособность в неблагоприятных условиях внешней среды, регулировать эмоциональное состояние, сохранять и соблюдать установленный режим дня. Все эти трудности в наибольшей мере проявляются во время спортивных соревнований, которые и служат, одним из основных средств, формирования волевых качеств у спортсмена.

Волевые качества старших подростков на учебно-тренировочных занятиях, как и во всех других случаях жизни, выступают в виде взаимно противоположных положительных и отрицательных проявлений: смелости и боязливости, уверенности и сомнения, выдержки и торопливости и т.п. Учитывая индивидуальные особенности старших подростков, необходимо создавать условия, в которых проявляются и закрепляются сильные стороны характера. При этом, необходимо принимать во внимание другие, тесно связанные с волевыми, качества личности: увлеченность и стремление к поставленной цели: непосредственной, близкой, далекой. Занятия спортом способствуют формированию у старших подростков положительных эмоций. Причины этого явления объясняются тем фактом, его мышечное напряжение (в определенных пределах интенсивности) связано с возникновением приятных ощущений.

Достижение поставленных целей, даже сознание приближения к ним, равный фактор, дающий человеку удовлетворение своей деятельностью. В ходе учебно-тренировочного процесса старших подростков этот эффект постигается вследствие осознания прогресса в освоении техники спортивных упражнений, в развитии двигательных и психических качеств, победы на соревнованиях и др. На учебно-тренировочных занятиях подросток как бы познает себя с новых, ранее неведомых ему сторон, утверждает себя в своем сознании. Активная двигательная деятельность регулирует процессы возбуждения и торможения центральной нервной системы. Учебно-тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях, предъявляющих достаточно высокие требования к организму, могут снизить, а порой и вовсе нейтрализовать ранее возникшие негативные эмоциональные переживания.

Однако занятия спортом – фактор, вызывающий не только положительные эмоции. Они могут стать также источником острых негативных переживаний, причем наиболее отрицательное влияние на эмоциональную сферу оказывают неудачные выступления на спортивных соревнованиях, отрицательные примеры поведения, если таковые имеются в процессе учебно-тренировочных занятий, не сформированный здоровый психологический климат в группе занимающихся. Таким образом, в силу самой сущности физической культуры и спорта проявление в них негативных черт характера (трусости, безволия, грубости и т.д.) воспринимается как некрасивое, отрицательное в поведении и, наоборот, смелость, решительность, мужество – как пример для подражания. Тем самым учебно-тренировочные занятия способствуют формированию у старших подростков этически оправданных представлений о правильном поведении человека.

Важное место в формировании личности старшего подростка в процессе учебно-тренировочных занятий занимает и эстетическое воспитание, влияние которого мы рассматриваем с двух сторон. Одна состоит в их воздействии на формирование красоты движений, поведения и телосложения. Занятия физической культурой и спортом направлены, прежде всего, на овладение человеком своей двигательной сферой, обогащение двигательных представлений, развитие двигательных способностей. Смысловое содержание понятия «физическая культура» может раскрываться как окультуривание движений, повышение их экономности, рациональности, уместности, то есть овладение теми сторонами движений, которые характеризуют их совершенство, красоту. Таким образом, учебно-тренировочные занятия являются фактором формирования эстетики движений у старших подростков. Другая сторона занятий физической культурой и спортом при решении задач эстетического воспитания старших подростков – формирование у них эстетически оправданных представлений о красивом в движениях человека, в его поведении и в физическом развитии. Определенная степень спортивной культуры дает возможность воспринимать как красивое в движениях спортсмена их рациональность, соответствие конкретной ситуации и решаемым задачам, выражение в них разума и энергии. Таким образом, занятия спортом позволяют воспитывать у старших подростков эстетически оправданные представления о красоте движений человека.

Результаты, которые достигаются в формировании личности старших подростков на учебно-тренировочных занятиях, зависят и от соблюдения ряда условий. Одно из них – сочетание занятий спортом с другими видами деятельности, имеющими воспитательную направленность и осуществляемыми в семье, школе средствами искусства, печати, телевидения и т.д.

Другое важное условие – постоянный контроль за определенными морально-этическими основами поведения. Здесь могут быть выделены три близкие, но несходные стороны:

- Морально-этические положения, характерные для людей, живущих в определенных социально-экономических условиях.

- Мотивы, которыми руководствуется молодой человек в занятиях спортом.
- Этические основы поведения спортсмена.

Глубокое влияние на процесс формирования личности старших подростков оказывает коллектив, в котором молодой человек тренируется. Совместная деятельность, деловые межличностные отношения, взаимная помощь и ответственность – все это способствует воспитанию членов коллектива. Общая коллективная практическая деятельность создает благоприятные возможности и для интеллектуального взаимообогащения старших подростков. Перенимая знания внутри спортивного коллектива, они лучше познают специфику и назначение физического воспитания, как в личной, так и в общественной жизни.

Велико также значение физкультурного коллектива в развитии эстетических качеств личности старших подростков. И хотя формирование эстетической оценки нравственных отношений в коллективе значительно сложнее, без этого, что особенно важно, нравственно-эстетические критерии личности могут быть низкими.

В ходе учебно-тренировочного процесса старших подростков, как и во всех видах воспитания, необходима сознательная активность воспитуемого в решении образовательно-воспитательных задач. Формирование лишь тогда может считаться достаточно эффективным, когда оно перерастает в самовоспитание.

Таким образом, важнейшая задача занятий физической культурой и спортом – формирование личности. Это достигается путем проникновения воспитательных мер во все сферы деятельности преподавателя и путем самовоспитания занимающегося. Основным условием достижения положительных результатов в формировании личности старших подростков, в ходе учебно-тренировочного процесса, служит комплексный подход, обязывающий соблюдать единство воздействия на занимающихся, средств и методов физического и нравственного воспитания. Одним из основных условий успеха в учебно-тренировочных занятиях и, особенно, в спортивных соревнованиях является развитие интеллектуальной, волевой и эмоциональной сфер старших подростков.

Следовательно, решая задачи физического воспитания, преподавателю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как формирование ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности старших подростков, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. При этом школьников необходимо обучать способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

ПЛАНЫ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тема 1.

Современный тренер в педагогической системе.

Понятие об уровнях деятельности тренера.

Критерии педагогического мастерства и предпосылки повышения эффективности деятельности тренера, функции и структура деятельности.

Тема 2.

Предпосылки формирования мастерства тренера.

Виды педагогических способностей.

Педагогическое творчество тренера и его разновидности.

Тема 3.

Воспитательный процесс.

Управление воспитанием юного спортсмена.

Организация воспитательной деятельности коллектива.

Тема 4.

Учебно-тренировочный процесс и его структура.

Изучение дидактических методов обучения.

Технологические требования к ведению тренировки.

Тема 5.

Психологические аспекты деятельности тренера.

Психологический анализ процессов воспитания и обучения.

Специальная психологическая подготовка юного спортсмена.

Тема 6.

Индивидуальный подход в обучении и воспитании.

Зависимость индивидуального стиля спортсмена от свойств нервной системы тренера.

Методы индивидуальной работы с юными спортсменами (убеждения, коррекция поведения, стимулирующий метод, принуждение).

Тема 7.

Трудности управления формированием личности юного спортсмена и их преодоление.

Трудности в решении педагогических задач и способы их преодоления.

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Педагогическая система «тренер – детский спортивный коллектив».
2. Понятие об уровнях деятельности тренера.
3. Критерии педагогического мастерства и предпосылки повышения эффективности деятельности тренера.
4. Требования к деятельности тренера.
5. Функции тренера.

6. Личностные качества и авторитет тренера.
7. Общая характеристика педагогических способностей тренера.
8. Виды педагогических способностей тренера.
9. Что такое педагогическое творчество тренера.
10. Мотивы и составляющие творчества тренера.
11. Управление воспитанием юного спортсмена.
12. Сущность воспитательного процесса.
13. Комплексный подход к проблемам воспитания.
14. Воспитательные возможности учебно-тренировочного процесса.
15. Организация воспитательной деятельности коллектива.
16. Учебно-познавательная деятельность.
17. Культурно-творческая деятельность.
18. Развитие положительных качеств и руководство самовоспитанием юных спортсменов.
19. Задачи самовоспитания юных спортсменов.
20. Работа с «трудными» подростками.
21. Педагогическая этика и педагогический такт.
22. Что такое структура учебно-тренировочного процесса.
23. Специфические особенности организации учебно-тренировочных занятий.
24. Обучающая функция тренера.
25. Использование дидактических принципов и методов обучения.
26. Проблемно-аналитическая система обучения.
27. Изучение стратегии и тактики игры.
28. Готовность к деятельности и психическое состояние тренера.
29. Психологический анализ процесса воспитания и обучения.
30. Логика и этапы регуляции психических состояний юных спортсменов.
31. Психологическая подготовка юного спортсмена:
 - а) общая психологическая подготовка.
 - б) специальная психологическая подготовка.
32. Зависимость психологической подготовки от структуры деятельности тренера.
33. Психологические условия успешного руководства учебно-воспитательного процесса.
34. Индивидуальный подход в обучении и воспитании.
35. Особенности индивидуального стиля деятельности тренера.
36. Индивидуальный подход в обучении как мера педагогического воздействия.
37. Развитие спортивной активности у подростков с учетом их индивидуальности.
38. Методы индивидуальной работы с юными спортсменами.
39. Дневник как форма индивидуальной работы с юными спортсменами.
40. Структура учебно-тренировочного процесса.
41. Общая характеристика педагогических способностей тренера.
42. Воспитательная работа тренера.
43. Педагогические способности тренера и их направления.

44. Организация воспитательной деятельности коллектива.
45. Тренер-психолог.
46. Чувства и педагогическая техника, и педагогический такт.
47. Цель тренировочного процесса.
48. Требования к ведению тренировки.
49. Секреты мастерства тренера.
50. Причины трудностей в деятельности тренера.
51. Трудности в решении педагогических задач и способы их преодоления.
52. Виды учебно-воспитательной работы, вызывающие наибольшие затруднения.
53. Сущность научной организации труда тренера.
54. Системный подход и организация труда тренера.
55. Как правильно сформулировать цель и задачи труда тренера.
56. Выборы методов и средств педагогического труда.
57. Методическое и материальное обеспечение организации труда тренера.
58. Деловые игры как средство повышения мастерства тренера.
59. Оценка результатов и уровня деятельности тренера.
60. Трудности управления формированием личности юного спортсмена и их преодоление.
61. Научная организация труда тренера.
62. Поведение тренера на сборах.

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

1. Педагогическая система «тренер – детский спортивный коллектив».
2. Виды педагогических способностей тренера.
3. Воспитательная работа тренера.
4. Воспитательные возможности учебно-тренировочного процесса.
5. Воспитательный процесс в команде.
6. Готовность к деятельности и психологическое состояние тренера.
7. Дневник как форма индивидуальной работы с юными спортсменами.
8. Зависимость психологической подготовки от структуры деятельности тренера.
9. Задачи самовоспитания юных спортсменов.
10. Изучение стратегии и тактики игры.
11. Индивидуальный подход в обучении и воспитании.
12. Индивидуальный подход в обучении, как мера педагогического воздействия.
13. Исполнение дидактических принципов и методов обучения.
14. Комплексный подход к проблемам воспитания.
15. Критерии педагогического мастерства и предпосылки повышения эффективности деятельности тренера.
16. Культурно-творческая деятельность.
17. Личностные качества и авторитет тренера.
18. Логика и этапы регуляции психических состояний юных спортсменов.
19. Методы индивидуальной работы с юными спортсменами.

20. Мотивы и составляющие творчества тренера.
21. Научная организация труда тренера.
22. Обучающая функция тренера.
23. Общая характеристика педагогических способностей тренера.
24. Организация воспитательной деятельности коллектива.
25. Особенности индивидуального стиля деятельности тренера.
26. Педагогическая этика и такт тренера.
27. Педагогические способности тренера и их направления.
28. Планирование тренировочного процесса.
29. Поведение тренера на сборах.
30. Понятие об уровнях деятельности тренера.
31. Проблемно-аналитическая система обучения.
32. Психологическая подготовка юного спортсмена (общая психологическая подготовка и специальная психологическая подготовка).
33. Психологические условия успешного руководства учебно-воспитательного процесса.
34. Психологический анализ процесса воспитания и обучения.
35. Работа с «трудными подростками».
36. Развитие положительных качеств и руководство самовоспитанием юных спортсменов.
37. Развитие спортивной активности у подростков с учетом их индивидуальности.
38. Секреты мастерства тренера.
39. Специфические особенности процесса организации учебно-тренировочных занятий.
40. Сущность воспитательного процесса.
41. Требования к ведению тренировки.
42. Требования к деятельности тренера.
43. Тренер – психолог.
44. Трудности управления формированием личности юного спортсмена и их преодоление.
45. Управление воспитанием юного спортсмена.
46. Учебно-познавательная деятельность тренера.
47. Функции тренера.
48. Цель тренировки.
49. Что такое педагогическое творчество тренера.
50. Что такое структура учебно-тренировочного процесса.
51. Чувства и педагогическая техника, этика и педагогический такт.

**ТЕМАТИКА
ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КУРСОВЫХ РАБОТ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО ТРЕНЕРА»**

1. Цель и задачи педагогического мастерства тренера.

2. Основные направления педагогического мастерства.
3. Взаимосвязь педагогического мастерства с другими предметами.
4. Современный тренер в педагогической системе.
5. Требование к деятельности тренера.
6. Функции тренера.
7. Личностные качества и авторитет тренера.
8. Педагогические способности тренера.
9. Виды педагогических способностей.
10. Управление воспитанием юного спортсмена.
11. Чувства и педагогическая этика и такт тренера.
12. Структура учебно-тренировочного процесса.
13. Использование дидактических принципов и методов обучения.
14. Психологические аспекты деятельности тренера.
15. Психологический анализ процессов воспитания и обучения.
16. Психологическая подготовка юных спортсменов.
17. Индивидуальный подход в обучении и воспитании.
18. Развитие спортивной активности у подростков с учетом их индивидуальности.
19. Планирование тренерской работы.
20. Научная организация труда тренера.
21. Секреты мастерства тренера.
22. Обучение опыта проведения спортивной тренировки с детьми различного возраста и подготовленности.
23. Средства и методы восстановления работоспособности организма спортсмена.
24. О средствах педагогического контроля в спортивной тренировке.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.

1. Азаров Ю.Г. Искусство воспитывать. – М.: Знание, 1971.
2. Белоусова В.В. Воспитание в спорте. – М.: ФиС, 1974.
3. Булгаков Н.Ж. Познакомьтесь – плавание - М.: Изд-во АСТ: 2002 г. – 160 с.
4. Волков В.М. Тренеру о подростке. – М.: ФиС, 1973.
5. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. Монография. – М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 2004. – 375 с.
6. Закиров Ш.Н. Проблемы психологии спорта: Сборник. – М.: Высш. Школа, 1969.
7. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах. – Минск, 1976.
8. Кузьмина Н.В. Формирование педагогических способностей. – Л.: 1961.
9. Матвеев Л.Г. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать (профессия – тренер). Монография. – М.: Изд-во «АСТ», 2002. – 864 с.
11. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1970.

12. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе 1-11 классов Методическое пособие. – М.: Изд-во «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2001. – 272 с.
13. Теория спорта: Учеб для студентов институтов физической культуры / Под ред. Проф. В.Н. Платонова. – Киев: Вышш. Школа, 1987.
14. Тренировка юных спортсменов. Под ред. В.П. Филина. – М.: ФиС, 1977.
15. Учение о тренировке / Пер. с нем.; Под общей ред. Дитриха Харре. – М.: ФиС, 1971.
16. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. – М.: ФиС, 1980.
17. Управление футбольной командой / Изд-во АСТ, 2002. – 192 с. – (Профессия тренер).

ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Автоматизм — характеристика вполне освоенного действия, выполняемого механично.

Адаптация — процесс приспособления организма спортсмена к изменяющимся условиям его функционирования.

Атлетизм — система физических упражнений, направленная на всестороннюю силовую подготовку.

Велоэргометр — устройство с приводом велосипедного типа, которое предназначается для эргометрических исследований. Может использоваться как тренажер.

Внимание — психическая функция спортсмена, выражающаяся в его сосредоточенности на реальных объектах (движение шайбы, партнера, игрока соперника).

Восприятие — психический процесс, обеспечивающий ориентировку спортсмена в сложной игровой обстановке и зависящий от объема поля зрения (периферическое зрение) и глубинного зрения.

Динамометрия — измерение силы мышц.

Дисциплина игровая - корректное поведение игроков команды в ходе матча, а также строгое выполнение игроками, звеньями и командой в целом разработанного плана и установочных заданий.

Индивидуализация — планирование и проведение спортивной тренировки в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями спортсмена для повышения эффективности процесса подготовки.

Качества волевые — проявление воли спортсмена в процессе тренировочной и соревновательной деятельности: смелости, решительности, целеустремленности, выдержки, самообладания, инициативности и дисциплинированности.

Качества физические — двигательные способности спортсмена: силовые, скоростные, координационные, выносливость и гибкость.

Мезоцикл — средний тренировочный цикл продолжительностью от двух до шести недель, включающий относительно законченный ряд микроцикла.

Микроцикл — малый цикл тренировки продолжительностью от двух до десяти дней.

Перетренированность — патологическое состояние спортсмена, характеризующееся значительным снижением работоспособности и психической депрессией.

Переутомление — состояние организма, характеризующееся увеличением продолжительности восстановительных процессов после тренировочных и соревновательных нагрузок.

Профилактика травм — предупреждение травматизма путем рациональной организации тренировочного процесса, качественной разминки, защитных средств и восстановительных мероприятий.

Работоспособность — способность спортсмена эффективно выполнять большие тренировочные, соревновательные нагрузки и технико-тактические действия.

Разминка — подготовительная часть тренировочных занятий, в которой проводится комплекс упражнений для подготовки организма к предстоящей работе.

Релаксация — состояние расслабленности, снятие напряжения.

Самоконтроль — осуществление спортсменом наблюдений за своим здоровьем и динамикой подготовки к игровой деятельности.

Самоподготовка — умение спортсмена эффективно готовиться к профессиональной спортивной деятельности без участия тренера.

Стабильность спортивной формы — устойчивое состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению высоких спортивных результатов.

Толерантность — терпимость к различным мнениям, воздействиям неблагоприятных эмоциональных факторов, в том числе связанных с соревновательной борьбой.

Хронометраж — метод исследования спортивной деятельности с помощью определения затрат времени на выполнение определенных заданий, компонент соревновательной и тренировочной деятельности, технических и тактических приемов игры.

Эффект срочный — отражение физических процессов, происходящих в организме спортсмена непосредственно во время работы и того функционального состояния, которое возникает в конце выполняемого упражнения.

Эффект отставленный — отражение физических процессов на организм спортсмена после выполнения серии упражнений. Характеризуется функциональными изменениями.

Эффект кумулятивный — суммарный эффект, представляющий собой производное от всех выполненных тренировочных заданий за определенный продолжительный период. Характеризуется морфофункциональными изменениями в органах и системах организма.