



Галина Кузьменко

**Психологическое сопровождение
тренерской деятельности в ДЮСШ.
Программа курса повышения
квалификации для тренеров детско-
юношеских спортивных школ**

«Прометей»

2013

Кузьменко Г. А.

Психологическое сопровождение тренерской деятельности в ДЮСШ.
Программа курса повышения квалификации для тренеров детско-юношеских спортивных школ / Г. А. Кузьменко — «Прометей», 2013

ISBN 978-5-457-97719-8

В программе представлена содержательная сторона реализации психологического сопровождения в системе профессиональной деятельности детского тренера, основой которого выступает развитие общественно и индивидуально значимых качеств личности юного спортсмена. Программа ориентирована на совершенствование представлений: о сущности успешной самореализации юного спортсмена; о развитии личности подростка и особенностях приспособления к объективным и субъективным требованиям спортивной деятельности; о преодолении трудностей становления через развитие интеллектуальных способностей и индивидуальных черт характера. В программе раскрыты пути оптимизации субъект-субъектных взаимоотношений в системе профессионального взаимодействия, рассмотрена содержательная сторона коммуникации тренера в условиях реализации конструктивного взаимодействия с юным спортсменом, его родителями, значимым окружением. Программа повышения квалификации «Психологическое сопровождение тренерской деятельности в ДЮСШ» рекомендуется тренерам, работающим в системе детско-юношеского спорта (ДЮК, ДЮСШ, СДЮШОР), спортивным педагогам и психологам, сопровождающим подготовку юных спортсменов, студентам профильных вузов, изучающим курс «Психология физического воспитания и спорта», а также широкому кругу специалистов-практиков.

ISBN 978-5-457-97719-8

© Кузьменко Г. А., 2013

© Прометей, 2013

Содержание

Пояснительная записка	6
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Психологическое сопровождение тренерской деятельности в ДЮСШ. Программа курса повышения квалификации для тренеров детско- юношеских спортивных школ

© Кузьменко Г. А., 2013

© Издательство «Прометей», 2013

* * *

Пояснительная записка

Программа курса повышения квалификации «Психологическое сопровождение тренерской деятельности в ДЮСШ» предназначена для тренеров, работающих в системе детско-юношеского спорта (ДЮК, ДЮСШ, СДЮШОР).

Психологическое сопровождение тренерской деятельности в ДЮСШ как психолого-педагогический процесс согласовывается с основным содержанием, направленностью и логикой профессиональной деятельности детского тренера, направленной на воспитание и образование юных спортсменов в условиях занятий спортом. Основная идея курса заключается в совершенствовании профессиональных способностей тренера к осуществлению психологического сопровождения процесса воспитания, образования и развития юных спортсменов, процесса, ориентированного на развитие индивидуально обусловленных качеств и способностей, обеспечивающих успешную социализацию личности, эффективность спортивной и учебной деятельности учащихся ДЮК, ДЮСШ, СДЮШОР.

В ходе освоения курса слушатель знакомится с необходимыми знаниями в области психологии личности, социальной психологии, психологии развития (акмеологии), психологии труда. Тренер получает возможность сформировать или подкрепить профессионально выработанные позиции относительно условий и социальных требований к профессиональной деятельности в аспекте их соответствия ожиданиям субъектов деятельности. В ходе занятий осуществляется обучение средствам, методам, организационным формам самодиагностики и самокоррекции неблагоприятных личностных проявлений в состояниях и поведении. Курс дает возможность научиться управлять собой, управлять структурно-содержательными аспектами профессиональной деятельности, управлять и организовывать эффективное взаимодействие с субъектами спортивной деятельности в системе детско-юношеского спорта.

Ведущей целью профессиональной деятельности детского тренера является развитие социально и личностно значимых индивидуально обусловленных психологических качеств и способностей детей и подростков, организация эффективной воспитывающей и развивающей образовательной среды в триаде «тренер – юный спортсмен – родители юного спортсмена» с учетом специфических требований спортивной, в том числе, и соревновательной деятельности.

Цель психологического сопровождения тренерской деятельности в ДЮСШ заключается в обеспечении оптимального взаимодействия всех субъектов образовательного процесса.

Теоретическая и практическая часть курса ПК направлена на совершенствование организационного потенциала тренера в вопросах сотрудничества в системе «тренер – юный спортсмен – родитель юного спортсмена», направленного на самопознание, поиск путей самоуправления внутренним миром и системой отношений с окружающими людьми в условиях сотрудничества, соперничества и конкуренции.

Детский тренер вынужден брать на себя функции спортивного психолога, поскольку немногие спортивные школы имеют данную штатную единицу, и даже при ее наличии отсутствует возможность организации психологического сопровождения как непрерывного, перманентно осуществляемого процесса. В профессиональном подходе известных тренеров (таких, как Анатолий Тарасов) заложен принцип разносторонности психологического сопровождения в развитии личностных качеств юных спортсменов – «Совершенствуй сильное, исправляй слабое». В процессе организации психологического сопровождения сочетается деятельность тренера-педагога по целенаправленному развитию значимых качеств, способностей и проявлений личности и коррекции нежелательных поведенческих реакций, способов деятельности.

Психологическое сопровождение организуется с учетом образовательной ситуации, а также психологической ситуации, в которой находится юный спортсмен. Тренер не может предварительно запланировать полный объем используемых психологических средств, методов и форм взаимодействия, поскольку основным принципом психологического сопровождения является адекватность текущей ситуации. Тренер моделирует требуемые психологические ситуации, создает условия для возникновения у юных спортсменов заданных психологических состояний и обучает основам психорегуляции, психологического настроения, психологической самоподдержки и другое. Значительная часть учебно-тренировочной и других видов деятельности сопровождается исходя из особенностей взаимодействия субъектов деятельности, специфики переживания юным спортсменом личностных трудностей, страхов, связанных с качеством выполнения значимой спортивной деятельности. В связи с этим, важным психологическим качеством является способность тренера предвосхищать развитие педагогической ситуации, организовывать ее развитие как управляемое.

Психологическое сопровождение, его объект, предмет и содержание расширяются с изменением приоритетов философии педагогики и психологии. По мнению В. П. Зинченко и Е. Б. Моргунова: «Не надо формировать, а тем более “формовать” соответствующего человека. Ему надо лишь помочь (или хотя бы не мешать стать самим собой). В этом, по-видимому, заключена подлинная философия культурной педагогики, которая должна быть педагогией не ответного, а ответственного действия» (15).

Психологическая поддержка рассматривается как полисубъектный процесс, в котором участвует множество людей, это процесс, направленный на помощь в становлении и развитии личности, при котором сторона, оказывающая помощь, предстает спутником, другом, союзником другой стороны – субъекта, нуждающегося в помощи (8).

Под сопровождением понимается метод, обеспечивающий создание условий для принятия субъектом развития оптимальных решений в различных ситуациях жизненного выбора. При этом под субъектом развития понимается как развивающийся человек, так и развивающаяся система (16). Таким образом, создавая развивающие ситуации, детский тренер развивается сам, вырастая до уровня адекватно развернутых ситуаций, в которых личность юного спортсмена проявляет способность управлять своим психологическим состоянием, совершенствоваться в спортивной деятельности, избирая эффективные коммуникативные техники, достигая планируемых результатов в учебной, контролирующей-оценочной, тренировочной, рефлексивной и других видах деятельности.

С учетом того, что профессиональная деятельность в системе детско-юношеского спорта организуется педагогом, необходимо принимать во внимание специфику организации педагогического сопровождения, которое построено на принципах дифференциации, индивидуализации, непрерывности, гибкости и открытости. Условиями, обеспечивающими педагогическое сопровождение, выступают: фасилитационная направленность, проблематизация, ориентация на успех, социальная компетентность педагога (8).

Задачи курса повышения квалификации:

- помощь тренеру в освоении психологических подходов, ориентированных на создание социально-психологических условий успешной спортивной деятельности и личностного развития учащихся в ситуациях субъект-субъектного взаимодействия;
- информационная поддержка процесса подготовки спортивного резерва с учетом естественного развития ребенка на конкретных возрастных и социокультурных этапах онтогенеза, его личностных достижений;
- создание условий для самостоятельного творческого освоения юным спортсменом системы отношений с миром и с собой, развития способностей осуществления личностно значимых выборов;

В ходе психологического сопровождения профессиональной деятельности тренер решает ряд задач:

1. Прежде всего сопровождает себя, поскольку является наглядным примером своим воспитанникам. Тренер оптимизирует свои переживания, отношения, мысли, чувства; совершенствует особенности организации, волевой регуляции, интеллектуализации деятельности; стремится к своевременной коррекции негативных психологических проявлений, погрешностей деятельности.

2. Сопровождает развитие личности юного спортсмена: направленности деятельности, проявляющейся в ценностно-мотивационной сфере личности; интересы, склонности, актуализированные призвания, волевые качества, интеллектуальные способности через «отношения к труду, к миру, к другим людям, к себе» (Э. А. Голубева, 2005, с. 3).

3. Сопровождает деятельность юного спортсмена, создавая спортивный коллектив, создавая психологические условия к проявлению социальных приоритетов и ценностей коллективной, командной деятельности, расширению спектра ролевых позиций личности, деятельностной готовности к проявлению целенаправленной активности в различных амплуа. При этом спортивный коллектив не становится самоцелью, а является средством, методом и формой самосовершенствования юного спортсмена, формирования личностных и специальных соревновательно значимых качеств и способностей.

4. Сопровождает процессы воспитания, образования, обучения юного спортсмена, эффективно развивая и применяя культурный потенциал родительских групп и коллективов.

Таким образом, психологическое сопровождение деятельности тренера решает комплекс задач, оптимизирующих: 1) процесс спортивной подготовки юных спортсменов; 2) состояние, поведение и деятельность детского тренера. Тренер, решая социально значимые профессиональные задачи, призван самостоятельно управлять своим психологическим состоянием, оптимизировать свое поведение, самоорганизовывать эффективные профессиональные отношения. Существенное значение приобретают такие способности тренера как:

- актуализировать социально значимые личностные качества и специальные способности, обеспечивающие успешность профессиональной деятельности детского тренера;
- осуществлять психологическую самокоррекцию неблагоприятных психологических состояний и собственного поведения в процессе профессиональной деятельности.

В процессе прохождения курсов повышения квалификации тренер совершенствует способности психодиагностического плана, обучается методам оценки личностных особенностей юного спортсмена, составления психоспортограммы деятельности в избранном виде спорта с учетом требований соревновательной деятельности.

Цель психологического сопровождения тренерской деятельности юных спортсменов заключается в создании условий для целенаправленного развития психологических качеств и способностей личности, обеспечивающих ее успешность в условиях спортивной, образовательной и других видов социально значимой деятельности.

Задачи психологического сопровождения классифицируются по двум направлениям: создание оптимального психологического климата для реализации гуманистического педагогического взаимодействия; поддержка в решении особых жизненных задач и проблем; организация и координация деятельности всех субъектов образовательного пространства по сопровождению развития личности учащихся (8).

Реализация процесса психологического сопровождения предполагает три взаимосвязанных компонента:

1. Систематический мониторинг психолого-педагогического статуса учащегося ДЮСШ и динамики его развития в процессе спортивной деятельности;

2. Создание социально-психологических условий для развития личности учащихся и их успешного обучения, которое предполагает разработку индивидуальных и групповых программ психологического развития на основании данных психодиагностики.

3. Создание специальных социально-педагогических условий для оказания помощи учащимся, имеющим проблемы в психологическом развитии и обучении (9).

В работах А. Налчаджяна (2006) социально-психологическая адаптация рассматривается по следующим показателям:

- состояние взаимоотношения личности и группы;
- продуктивность выполнения ведущей деятельности;
- личность в полной мере идет навстречу ролевым ожиданиям, которые предъявляет к ней эталонная группа.

А. Н. Жмыриков (2006) выделяет следующие критерии оценки:

- 1) эмоциональное самочувствие;
- 2) степень реализации внутриличностного потенциала;
- 3) степень интеграции личности с микро– и макросредой;
- 4) выходные параметры деятельности личности.

Психологическое сопровождение как процесс предполагает достижение целенаправленного результата, в котором отражается критериально-оценочная составляющая. Так, психологические критерии готовности к спортивной соревновательной деятельности предполагают оценку следующих параметров:

- целенаправленность спортивной деятельности;
- целенаправленность на каждом занятии;
- эмоциональная устойчивость и ряд других личностных качеств, входящих в структуру соответствующего вида спорта;
- опора на техническую, тактическую и физическую подготовленность;
- оптимальное функциональное состояние спортсмена, проявляющееся в способности к быстрому восстановлению сил, психических и психомоторных процессов после соревновательных нагрузок, способности к эффективной психореабилитации.

Психологическое сопровождение решает задачи адаптации к:

- общекультурным требованиям общества в социально значимых сферах деятельности;
- психологической адаптации, связанной с формированием адекватного комплекса соревновательно значимых психических и личностных качеств;
- социально-психологической адаптации, связанной с вхождением в спортивные коллективы и в конкретную малую группу;
- психофизиологической адаптацией, обусловленной изменением требований деятельности к состоянию здоровья.

Задачи психологического сопровождения тренерской деятельности в ДЮСШ юных спортсменов способствуют обеспечению состояния психологической готовности к осуществлению видов спортивной деятельности на этапах с оценкой степени эффективности психологического сопровождения.

Функции психологического сопровождения:

- психодиагностическая;
- психокоррекционная;
- психоконсультативная;
- психопрофилактическая;
- синдикативная (функция объединения усилий всех субъектов образовательного процесса);
- эмпатийная;

– функция психологического просвещения (8).

Эффективность программы психологического сопровождения личностного развития учащихся определяется такими критериями развития личности, как осознанность выборов, уровень субъективной включенности в проектирование жизненного пути, стремление к самопознанию, рефлексивность интересов и склонностей, придание деятельности личностных смыслов.

Основными направлениями психологической подготовки спортсмена в детско-юношеском спорте являются:

- адаптация к функциональным, физическим, психологическим нагрузкам;
- формирование готовности к качественному освоению техники вида спорта;
- формирование потребности к самообразованию в сфере спортивной подготовки;
- развитие интеллектуальных способностей, реализуемых в спортивной деятельности, основанных на совершенствовании проявления психологических функций и психомоторных качеств;
- развитие мотивационной, когнитивной, операционально-деятельностной, эмоционально-волевой, регулятивной сферы юного спортсмена;
- развитие соревновательно и социально значимых качеств и способностей личности;
- раскрытие индивидуального потенциала ребенка, его задатков и специальных способностей;
- вхождение и развитие ребенка в коллективе;
- самоорганизация личности в системе значимой деятельности;
- выстраивание эффективных отношений в системах «тренер-спортсмен», «спортсмен – спортсмен», «спортсмен – деятельность»;
- социальное взросление личности в процессе спортивной подготовки;
- духовно-нравственное развитие личности юного спортсмена;
- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность, ценностно-мотивационное развитие личности юного спортсмена;
- развитие умений и навыков управления психологическим состоянием;
- формирование навыков ведения спортивной борьбы в вариативных условиях соревновательной деятельности на фоне проявления мотивации к постоянному единоборству до последней секунды соревновательного времени;
- формирование навыков самоконтроля, самокоррекции психологического состояния с целью сохранения способности к ведению спортивной борьбы;
- воспитание личной ответственности за свое состояние и самочувствие (подготовку к спортивной борьбе, восстановление, сон, качество питания, профилактику заболеваемости) и другие.

Требования, предъявляемые спортивной деятельностью к компонентам психологической готовности, ориентированы на проявлении личностью своих возможностей:

- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;
- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;
- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь их осуществлять;
- самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Непосредственная психологическая подготовка должна быть неотделима от других подсистем спортивной подготовки: одновременно должна решаться задача специализации психофизиологических свойств спортсмена, его психической сферы, приобретения специ-

альных знаний в области психологии. Психотактические действия юных спортсменов представлены в следующем виде:

- 1) оценка и анализ ситуации;
- 2) мысленное решение задачи;
- 3) моторное решение задачи.

Так, в ситуационных видах спорта особая роль отводится подготавливающим действиям и тактическим приемам: обманным действиям (маскировка, разведка), маневрам (по подготовке атаки, по подготовке защиты).

Средства психологической подготовки юного спортсмена решают следующие задачи:

– тренировка: создание предпосылок для технико-тактического совершенствования, ликвидация психологических барьеров, развитие специальных способностей, создание психической готовности к соревнованиям;

– предсоревновательная подготовка: специфика подготовки к особо ответственным соревнованиям, специфика подготовки на учебно-тренировочных сборах; особенности подготовки в последние дни перед соревнованиями;

– участие в соревнованиях: коррекция психических состояний непосредственно перед стартом; сохранение и восстановление психологической подготовленности, регуляция психических состояний, использование положительного психологического фона при анализе проведенных боев.

Особую роль в решении юным спортсменом психологических задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, играет выбор адекватного решения на основе рефлексивной борьбы с соперником и вероятностного прогнозирования развития тактической ситуации.

Психологическая готовность к спортивной деятельности определяется уровнем строением этой деятельности и, повторяя это строение, включает в себя психологическую готовность к отдельным деятельности – тренировочной, соревновательной, восстановительной и другим, динамически включающимся в спортивную деятельность, а также психологическую готовность к действиям, включенным в каждую из этих деятельностей.

Психологическая готовность к спортивной деятельности в целом существенно отличается от психологической готовности к отдельным спортивным деятельности и содержательно определяется как актуальная готовность достигать высоких спортивных результатов и устойчивое изменение к построению долгосрочной спортивной карьеры, смысловое соответствие жизненных целей и целей спортивной деятельности.

В процессе формирования психологической готовности, предположительно первым формируется мотивационный компонент, который делает возможным начало осуществления деятельности, одновременно формируется когнитивный компонент. Аффективный формируется позднее и именно с его формированием связано появление смыслового компонента, который представляет собой единство аффективного и когнитивного, придающего целенаправленность мотивации, в чем и проявляется его интегративная функция по отношению к другим компонентам психологической готовности.

Психологическая подготовка спортсмена в системе ДЮСШ состоит из общей и специальной психологической подготовки.

Общая психологическая подготовка в обобщенном виде представляет собой оптимизацию психической адаптации спортсмена к нагрузкам.

Задачи общей психологической подготовки реализуются посредством:

1) обучения спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентра-

ции и распределения внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия.

2) обучения приемам моделирования условий соревновательной борьбы (безотносительно к конкретному соревнованию) посредством словесно-образных моделей.

Специальная психологическая подготовка направлена на формирования готовности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности посредством решения частных задач:

- 1) ориентации на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена;
- 2) формирования у спортсмена психических «внутренних опор»;
- 3) преодоления психических барьеров в борьбе с конкретным соперником;
- 4) психологического моделирования условий предстоящей борьбы;
- 5) создания психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

Психологическая работа с юными спортсменами осуществляется с учетом следующих аспектов деятельности: учет психологических трудностей юных спортсменов, связанных с началом спортивной карьеры; помощь спортсменам в преодолении соревновательного стресса; создание условий для развития значимых личностных характеристик юных спортсменов; развитие навыков саморегуляции, концентрации внимания.

В качестве средств психологической подготовки спортсмена в системе ДЮСШ можно выделить представленные ниже способы развития лично и соревновательно значимых качеств.

Средства управляющих воздействий в процессе психологической подготовки распределяются по представленным ниже направлениям:

- по цели применения: мобилизующие; корригирующие; релаксирующие. Среди них: словесные (убеждающие и направляющие); двигательные; поведенческо-организующие;
- по содержанию: психолого-педагогические; преимущественно психологические; психофизиологические. Среди них: суггестивные (внушающие); ментальные (сочетающие воздействие словом и образом); социально-игровые средства;
- аппаратурные, психофармакологические; дыхательные; комбинированные (дыхательно-двигательные).

В сфере воздействия средства дифференцируются как:

- направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (качеств, связанных с восприятием ситуации и моторными действиями);
- воздействующие на интеллектуальную, волевою, эмоциональную, нравственную сферы личности.

По адресату воздействия средства направлены на: психическую подготовку тренера; управление собственно спортсменом или командой.

По времени применения они классифицируются как: предупреждающие; предсоревновательные; соревновательные; постсоревновательные.

По характеру применения используются средства саморегуляции и гетерорегуляции.

В процессе повышения спортивной квалификации занимающихся происходит ознакомление и овладение такими видами психической саморегуляции, как аутогенная тренировка (АТ) и ее модификации (работает механизм самовнушения); идеомоторная тренировка (эффект связи мысли и движения); мысленная репетиция («прокручивание» в воображении мысленных картин предстоящих соревнований); ментальный имаготренинг (работа функций творческого воображения, позволяющего спортсмену создать в своем уме нужную картину предстоящих действий, представить себя в желаемом образе); психотренинг волевого внимания (приемы, направленные на концентрацию внимания, развитие памяти, навыков

тактического мышления, принятие решений, коррекцию самооценки); методы гипноза – состояние транса, в которое спортсмен вводится с помощью внушения; медитационные методы; биологическая обратная связь (БОС); психомышечная, идеомоторная, аудиовизуальная тренировка.

Рассматривая вопросы психологического сопровождения деятельности тренера, необходимо обратить внимание, что тренер использует комплексы психолого-педагогических средств. Приведем классификацию приемов регуляции психических состояний спортсмена.

Во-первых, это регуляция извне (тренером, психологом):

- различные виды внушения, включая гипноз;
- убеждение;
- оценка;
- поощрение;
- наказание;
- пример;
- педагогическое внушение,
- методы моделирования соревновательной ситуации через игру и другие.

Во-вторых, это саморегуляция предрабочих или послерабочих (то есть преимущественно эмоциональных) *состояний* в тренировке и соревнованиях:

- варьирование целеполагания;
- изменение направленности сознания (переключение, отключение и другие);
- контроль и регуляция соматических и вегетативных проявлений эмоций (тонуса мышц, дыхания и т. п.);
- разрядка;
- комплексные методы (аутогенная, психорегулирующая, психомышечная тренировка и другие).

В-третьих, это саморегуляция собственно рабочих (преимущественно волевых) *состояний* в тренировке и соревнованиях:

- приемы самоорганизации волевого усилия (контроль за техникой, дыханием, расслаблением мышц и другие);
- приемы самомобилизации волевого усилия (самоубеждение, самовнушение, самоприказы).

В-четвертых, это саморегуляция кризисных состояний:

- приемы внеситуативной саморегуляции;
- приемы надситуативной регуляции;
- приемы ситуативной саморегуляции.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В обучающих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В ходе спортивной тренировки происходит освоение методов психологической самоподготовки (самоприказ; самовнушение; самопринуждение; самоодобрение; самоуспокоение).

Убеждение преследует более четкие задачи: настроить спортсмена на конкретную деятельность; убедить в нерациональности того или иного поведения, состояния.

Рациональное внушение как метод решает следующие задачи:

- логично убедить спортсмена в необходимости выполнить какой-то комплекс мероприятий, настроиться на ту или иную деятельность;

– устранить ненужное эмоциональное напряжение или, наоборот, поднять нервно-психическую активность;

– выстроить благоприятную перспективу, которая могла бы быть у спортсмена, если бы он следовал предлагаемым психогигиеническим советам.

Применение активных групповых методов: дискуссионных, игровых, сенситивных тренингов способствует раскрытию потенциальных возможностей юных спортсменов.

Групповая дискуссия повышает мотивацию и эго-вовлеченность участников в решение обсуждаемой проблемы. Метод групповой дискуссии способствует уяснению каждым участником своей точки зрения, развитию инициативы, коммуникативных качеств и умения пользоваться своим интеллектом. Групповая дискуссия помогает решать следующие задачи:

а) обучать участников анализу реальных ситуаций, навыку отделять важное от второстепенного, формулировать проблемы;

б) прививать умение слушать и взаимодействовать с другими людьми;

в) моделировать особо сложные ситуации.

Кроме того, в разнообразных тренировочных и пред-, постсоревновательных ситуациях используются методы:

– анализа ситуаций,

– социального тренинга,

– деловые игры,

– ситуационно-ролевые игры,

– организационно-имитационные игры,

– рефлексивно-ролевые игры,

– психотехнические игры.

В процессе формирования компонентов психологической готовности юного спортсмена в условиях учебно-тренировочной деятельности на базе ДЮСШ и летних оздоровительных лагерей используются игровые методы, к которым можно отнести:

1) социодраму (ситуационный тренинг);

2) психодраму, которая направлена на разрешение внутренних конфликтов путем проигрывания жизненных ситуаций и создания условий для осознания себя как целостной личности;

3) контригру (трансактный метод осознания коммуникативного поведения). Контригровая задача группы состоит в том, чтобы в условиях откровенного общения под руководством психолога-тренера разобраться в преобладающих эго-состояниях и специфике своих скрытых игр, манипуляций, «ролей по жизни», и так далее.

Социально-психологические тренинги позволяют решать проблемы социализации личности в условиях спортивной деятельности и решать задачи:

а) повышения социально-психологической компетенции юных спортсменов и развития их способностей эффективно взаимодействовать с окружающими;

б) формирования активной социальной позиции спортсменов-единоборцев и развития их способностей производить значимые изменения в своей жизни и жизни окружающих людей;

в) повышения уровня психологической культуры. Разнообразные виды тренингов, которые проводятся как в ходе учебно-тренировочного занятия, так и вне его, характеризуются как:

– перцептивно-ориентированные тренинги;

– тренинги общения;

– тренинги личностного роста;

– тренинги умений.

Для любого из этих тренингов характерны следующие фазы: организационно-подготовительная, вводно-ознакомительная, диагностическая, коррекционно-развивающая, заключительно-обобщающая.

В процессе развития конкретного качества или способности может использоваться сказкотерапия, притчи. Использование притчи позволяет ребенку в краткой форме изложить сущность необходимой информации. Притча – это особая форма рассказа, имеющая двойной смысл: прямой и косвенный, который представляется достаточно интересным. Смысл, высказанный в данной форме ребенку более доступен. Юный спортсмен понимает сущность явления, минуя его логический анализ. Притча используется в особых условиях коммуникации, когда тренер и ребенок выходят на уровень духовного общения (4).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.