

В «Книге спортсмена, тренера и команды единомышленников» профессора Аркадия Корха, Вадима Корха и Натальи Корх, опубликованной в 2004 году, рассматривались модели деятельности спортсмена, тренеров различной специализации и команды единомышленников: спортивного врача, психолога, менеджера и других. Детально разбирались функции всех участников учебно-тренировочного процесса и условия подготовки спортсменов высшей квалификации, проблемы учебно-воспитательной работы со спортсменами и многое другое, без чего сегодня нельзя оценивать спорт высших профессиональных достижений. С тех пор спортивная сфера кардинально изменилась, наука ушла далеко вперед. Однако наблюдения и базовые выводы авторов «Книги спортсмена, тренера и команды единомышленников» актуальны и по сей день. Этот труд лег в основу данного учебного пособия, которое предназначено всем, кто посвятил свою жизнь спорту и системному изучению спортивных знаний.

Для спортсменов, тренеров, работников спорта.
Издание переработанное и дополненное.

ISBN 978-5-6048126-2-4



9 785604 812624

Аркадий Корх // Шамиль Тарпищев
Вадим Гущин // Алия Тарпищева

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
МАСТЕРСТВО ТРЕНЕРА.
СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД

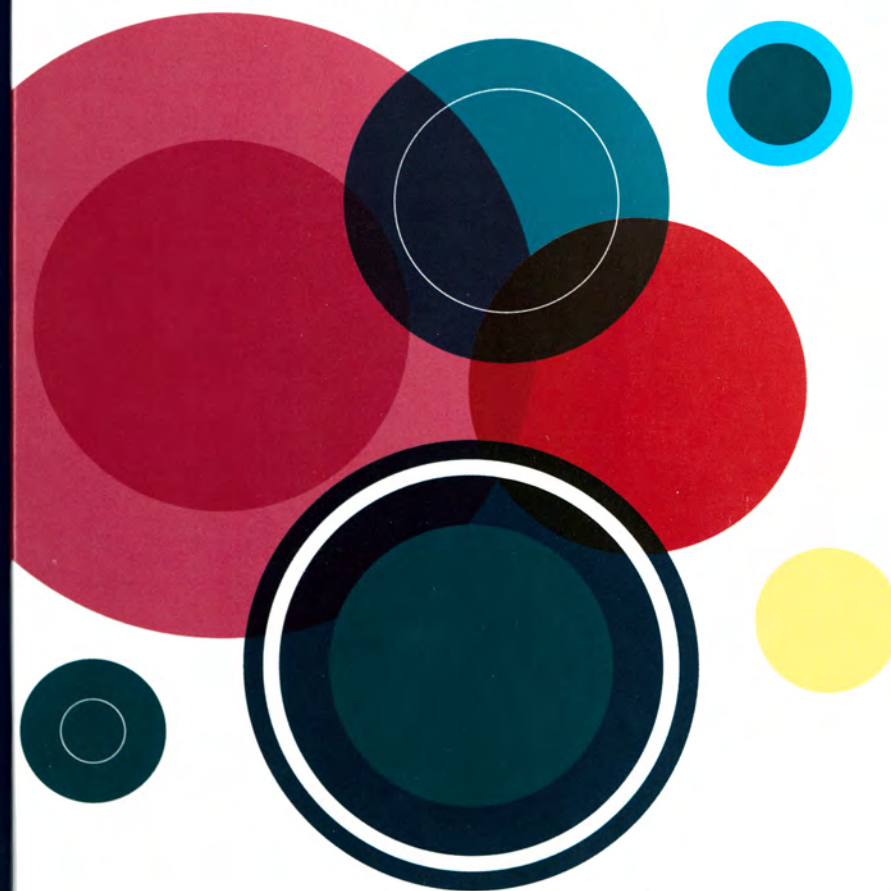
Том 1
КНИГА СПОРТСМЕНА,
ТРЕНЕРА И КОМАНДЫ
ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ

Аркадий Корх // Шамиль Тарпищев // Вадим Гущин // Алия Тарпищева

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ МАСТЕРСТВО ТРЕНЕРА. СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД

Том 1

КНИГА
СПОРТСМЕНА,
ТРЕНЕРА
И КОМАНДЫ
ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ



Том 1

КНИГА
СПОРТСМЕНА,
ТРЕНЕРА
И КОМАНДЫ
ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ

Аркадий Корх /// Шамиль Тарпищев /// Вадим Гущин /// Алия Тарпищева

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ МАСТЕРСТВО ТРЕНЕРА. СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД

Том 1

КНИГА
СПОРТСМЕНА,
ТРЕНЕРА
И КОМАНДЫ
ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ

МОСКВА. 2023

УДК 796.082.2
ББК 75.4(2Рос)
П84

П84 Профессиональное мастерство тренера. Системный подход
Том 1. Книга спортсмена, тренера и команды
единомышленников / Аркадий Корх, Шамиль Тарпищев,
Вадим Гущин, Алия Тарпищева. — М.: Квант, 2023. 320 с.
ISBN 978-5-6048126-2-4

В «Книге спортсмена, тренера и команды единомышленников» профессора Аркадия Корха, Вадима Корха и Натальи Корх, опубликованной в 2004 году, рассматривались модели деятельности спортсмена, тренеров различной специализации и команды единомышленников: спортивного врача, психолога, менеджера и других. Детально разбирались функции всех участников учебно-тренировочного процесса и условия подготовки спортсменов высшей квалификации, проблемы учебно-воспитательной работы со спортсменами и многое другое, без чего сегодня нельзя оценивать спорт высших профессиональных достижений.

С тех пор спортивная сфера кардинально изменилась, наука ушла далеко вперед. Однако наблюдения и базовые выводы авторов «Книги спортсмена, тренера и команды единомышленников» актуальны и по сей день. Этот труд лег в основу данного учебного пособия, которое предназначено всем, кто посвятил свою жизнь спорту и системному изучению спортивных знаний.

Для спортсменов, тренеров, работников спорта.

Издание переработанное и дополненное.

Охраняется законом РФ об авторском праве

УДК 796.082.2
ББК 75.4(2Рос)

ISBN 978-5-6048126-2-4

© Корх А., Тарпищев Ш., Гущин В., Тарпищева А., — авторы
© Андриевич С., — оформление

ОГЛАВЛЕНИЕ

От авторов. О чем и для кого наша книга 8

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ЛИЧНОСТЬ СПОРТСМЕНА

Глава 1. Методологические основы деятельности спортсмена	12
1.1. Характеристика деятельности спортсмена	12
1.2. Объективные условия деятельности спортсмена в конкретном виде спорта	13
1.3. Возрастные и половые особенности развития спортсмена	35
Глава 2. Обязанности, факторы мастерства и функции спортсмена	53
2.1. Об обязанностях спортсмена	53
2.2. Основные факторы спортивного мастерства	55
2.3. Основные функции спортсмена	56
Глава 3. Способности и талант спортсмена	75
3.1. Понятие спортивной одаренности и таланта	76
3.2. Специальные спортивные способности	80
3.3. Факторы и условия реализации спортивных способностей	94

ЧАСТЬ ВТОРАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ЛИЧНОСТЬ ТРЕНЕРА

Глава 4. Педагогические способности тренера	124
4.1. Дидактические способности	127
4.2. Академические способности	130
4.3. Коммуникативные способности	134
4.4. Волевые способности	141
4.5. Организационные способности	144
Глава 5. Специализация и стиль тренерской деятельности	148
5.1. Специализация тренеров	148
5.2. Стили деятельности тренера	156

Глава 6. Функция обучения и тренировки	165
6.1. Основные задачи обучения и тренировки	165
6.2. Принципы обучения	170
6.3. Методы и приемы обучения	173
6.4. Средства и технологии обучения	177
6.5. Форма и содержание занятий	182
Глава 7. Функция отбора и подготовки юных и молодых спортсменов	188
7.1. Понятие, виды и методология отбора	188
7.2. Возрастные закономерности развития организма и здоровье спортсмена	190
7.3. Проблемы отбора	192
Глава 8. Функция психолого-педагогической работы	195
8.1. Психологическая подготовка спортсмена и ее концепция	195
8.2. Подготовка спортсмена к конкретному соревнованию	208
Глава 9. Воспитательная функция	215
9.1. Культура тренера и спортсмена	215
9.2. Интеллектуальное совершенствование тренера и спортсмена	219
Глава 10. Функция обеспечения	223
Глава 11. Функция судейства и секунданства	238
11.1. Тренер-судья	238
11.2. Тренер-секундант	241
Глава 12. Функция взаимодействия	248
12.1. Общение. Проблема потребностей и конфликтов	248
12.2. Взаимодействие тренера со спортсменами и командой единомышленников	252
12.3. Тренер и его деловое окружение	259

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

КОМАНДА ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ ТРЕНЕРА

Глава 13. Врачи, психологи и тренеры-ассистенты	266
13.1. Спортивный врач	266
13.2. Спортивный психолог	273
13.3. Тренеры-ассистенты	279
Глава 14. Разнопрофильные специалисты	287
14.1. Массажист	287
14.2. Нутрициолог	289
14.3. Биохимик	290
14.4. Инженер и механик	291
14.5. Техник-оператор	293
14.6. Ветеринарный врач	294
14.7. Начальник команды	295
Заключение	297
Приложения	298
Использованная и рекомендуемая литература	312

**ОТ АВТОРОВ:
О ЧЕМ И ДЛЯ КОГО
НАША КНИГА**

Профессиональное мастерство тренера — многогранное понятие, основанное на мультидисциплинарном подходе, ибо только такой подход позволяет достигать действительно значимых результатов.

Мультидисциплинарность определяется тем, что сегодня спортивные результаты зависят не только от собственных усилий спортсмена и его тренера, но и от системной коллективной работы спортивного врача, спортивного психолога, спортивного диетолога и многих других — тех, кто составляет полноценную команду вместе с тренером и его воспитанником.

Многогранность деятельности тренера состоит в том, что тренер выполняет большое количество ролей и выступает в рамках разных поведенческих моделей.

Системный же подход к тренерскому мастерству состоит в том, чтобы воспитать у будущего тренера навыки формирования своей команды, взаимодействия с каждым из ее участников и организации ее работы таким образом, чтобы результаты спортсмена, над которыми трудится команда во главе с тренером, были действительно выдающимися.

Так родилась идея систематизировать лучшие представления и подходы к работе тренера и его команды; в результате появилось учебное пособие, которое состоит из двух томов.

Первая книга двухтомника раскрывает наше видение того, какие функции и роли выполняет тренер, какова идеальная модель тренера и его команды, ведущей спортсмена к победе.

Во втором томе особый упор сделан на роли психологии в подготовке спортсмена и важности спортивного психолога в команде тренера, а также на методах и приемах спортивной психологии, доказавших свою эффективность.

В своей работе мы опирались на труд А. Я. Корха, В. А. Корха, Н. Л. Корх «Книга спортсмена, тренера и команды единомышленников». Но и наша собственная многолетняя практика подготовила почву для появления нового системного издания.

Авторы постарались как можно полнее осветить в книге:

- ведущие функции и специальные способности спортсмена;
- ведущие функции и педагогические способности тренера;
- стили деятельности спортсмена и тренера;
- основные свойства психики спортсмена и тренера в их взаимосвязи;
- особенности возникновения экстремальных ситуаций в спорте;
- закономерности возникновения и методики преодоления объективных и субъективных трудностей в спортивной деятельности;
- социокультурные нормы поведения спортсмена и тренера;
- особенности современной командной работы со спортсменами и функции членов команды тренера;
- закономерности возникновения и особенности развития взаимоотношений спортсмена с партнерами, тренером, врачом, психологом, журналистом, спонсором, своей семьей.

Конечно, это учебное пособие, как и любое другое, не может вместить в себя все многообразие представлений о тренерском мастерстве. Однако смеем надеяться, что материалы, изложенные в нем, внесут свой вклад в подготовку профессиональных тренеров и членов их команд.

Издание представляет интерес для обучающихся на магистерских программах направлений 49.04.01 «Физическая культура» и 49.04.03 «Спорт», конкретно на таких программах, как «Психология физической культуры и спорта» и «Теория и практика спорта высших достижений», а также для аспирантов, исследователей в сфере физической культуры и спорта и, конечно, для практикующих тренеров.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ЛИЧНОСТЬ СПОРТСМЕНА

Глава 1.	Методологические основы деятельности спортсмена
Глава 2.	Обязанности, факторы мастерства и функции спортсмена
Глава 3.	Способности и талант спортсмена

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА

1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА

Деятельность спортсмена — это, как известно, форма целенаправленной внутренней и внешней активности, связанная с интересами, психологической ориентированностью спортсмена и проявляющаяся как в психобиологических процессах, так и в двигательных действиях.

Психологическая структура деятельности спортсмена может быть описана в виде следующей формулы: цель — мотив — способ — результат. В свою очередь, элементами деятельности являются мыслительные, волевые, сенсорные, моторные и мнемические действия.

Кардинальной чертой всякой деятельности человека, в том числе спортсмена, является ее осознанность. Двигательная деятельность спортсмена — бегущего, плывущего, играющего, прыгающего, — осуществляется на основе единства интеллектуальных и волевых процессов, когда не только сознание управляет деятельностью, но и деятельность формирует сознание.

Очень важным условием успеха спортсмена является знание им факторов, определяющих качество его деятельности. К таким факторам мы относим:

- глубокое и всестороннее знание своего вида спорта;
- точное понимание требований, предъявляемых конкретным

видом спорта к деятельности (функциям) спортсмена, его психике;

- наличие специальных способностей, обеспечивающих успешную реализацию мыслительных и двигательных действий спортсмена и методики их определения;
- последовательное применение модельных характеристик тренировочной и соревновательной деятельности в данном виде для спортсменов различных уровней подготовленности (3-й, 2-й, 1-й разряды, КМС, МС, МСМК, чемпион, рекордсмен);
- построение учебно-тренировочного процесса с учетом возрастных (анатомо-морфологических, физиологических, психических) особенностей развития мужского и женского организмов, а также с учетом соотношений паспортного, биологического, социально-психологического и профессионального возрастов спортсмена;
- понимание объективных и субъективных препятствий и трудностей в деятельности и развитии личности спортсмена; владение методикой их предупреждения и преодоления;
- знание современных систем и технологий спортивной подготовки.

1.2. ОБЪЕКТИВНЫЕ УСЛОВИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА В КОНКРЕТНОМ ВИДЕ СПОРТА

Говоря об объективных условиях деятельности спортсмена, необходимо осветить следующие моменты:

- особенности спортивной деятельности как таковой;
- особенности внешней среды, технических средств и условий для профессиональной деятельности спортсмена;
- особенности и условия соревнований;
- требования, предъявляемые видом спорта к состоянию, деятельности и личности спортсмена;
- модельные характеристики видов спорта.

Рассмотрим каждый из них.

Во-первых, для конкретных видов спорта наиболее характерны определенные средовые, технические условия и специфика, которые всегда учитываются в процессе подготовки к соревнованиям, а в отдельных случаях закреплены соответствующими правилами соревнований. Назовем некоторые группы факторов, связанных с этим.

Средовые физические показатели

Такие показатели относятся к конкретному месту, где проходят соревнования, — на открытом ли воздухе или в закрытых помещениях, на местности с определенным рельефом, состоянием грунта или другого покрытия. Это и характер освещения, а также время года, климатические и погодные условия, внешняя температура, сила и направление ветра, время суток, режим перемещения по часовым поясам и др.

Инструментальная специфика вида спорта

Сюда мы относим необходимые снаряды, снаряжение, экипировку. От спортсмена требуется в идеале безупречное (желательно виртуозное!) владение всеми соответствующими предметами и техническими приемами. Однако в действительности владение предметами, работа на разных снарядах никогда не бывают одинаково успешными, и спортсмену приходится компенсировать отставание в одном виде подготовки (особенно в многоборьях) за счет другого.

Сложность двигательных действий

Сложность двигательных действий может быть, как известно, чрезвычайно различной. Некоторые виды спорта требуют от спортсмена специфически точной координации движений, высокоразвитых мышечных, вестибулярных, тактильных и других ощущений, связанных с оценкой пространственных, временных и силовых параметров. Таковы, например, акробатика и спортивная гимнастика, фигурное катание, слалом, стрельба, прыжки в воду, конный спорт и др. В других видах спорта сложная структура двигательных действий сочетается с требованиями их ситуационной вариативности (игровые виды, единоборства).

Разумеется, практически в каждом виде спорта есть как сложные, так и относительно простые упражнения, но координационная специфика видов спорта существует и требует верной оценки в каждом случае.

Социальная фасилитация

Под этим термином понимают изменение поведения человека и результатов его деятельности в определенном человеческом окружении, в частности — в присутствии зрителей. Тут важны такие факторы, как количество свидетелей выступления, их возраст, компетентность, характер (традиции) поведения, наличие болельщицких группировок, их фанатизм, а также эффективность действия соответствующих органов, призванных контролировать поведение зрителей. Эти факторы могут по-

разному влиять на состояние спортсмена, вызывая как эмоциональный подъем, воодушевление, так и страх, неуверенность в своих действиях, растерянность, замешательство и т.д. Наконец, степень воздействия факторов фасилитации меняется в зависимости от их силы, интенсивности, длительности, однообразия, плотности, частоты, наличия и характера интервалов между воздействиями.

Во-вторых, специфика каждого вида спорта определяется совокупностью целого ряда признаков. Назовем основные из них.

Индивидуальная и групповая деятельность

Такие виды спорта, как легкая атлетика (за исключением эстафет), скоростное плавание, стрельба, спортивная гимнастика и др., предполагают индивидуальные выступления спортсменов и этим отличаются от групповых (командных) видов спорта — футбола, баскетбола и др., где успех выступления предопределяется коллективными усилиями, четким взаимодействием членов команды и во многом зависит от других спортсменов, в то время как в одиночной деятельности результат зависит только от самого спортсмена.

Одно- и многократная работа

Существуют виды спорта, в которых соревновательные старты представляют собой однократные, разовые выступления, подлежащие отдельной оценке. Например, спортсмен проплыл или пробежал 100 метров, ограничившись лишь одним стартом и финишем. Вместе с тем у стрелка, выполняющего отдельные выстрелы, при многократном их повторении в одном соревновании может быть фактически более 60 стартов, так что степень психической напряженности оказывается более продолжительной, и это требует от стрелка большего искусства управления своим состоянием и эмоциями. Одиночные, но многократные старты совершают также легкоатлеты-прыгуны, метатели, штангисты, гимнасты и другие.

Ациклическая и циклическая работа

Еще один характерный признак деятельности спортсмена, примеры которого общеизвестны. Ациклический характер носят упражнения в прыжковых и метательных видах легкой атлетики, в тяжелой атлетике, в гимнастике и др. Циклически все локомоции: плавание и гребля, легкоатлетические бег и ходьба, бег на коньках, лыжах, езда на велосипеде и т.п. Впрочем, существуют и такие виды двигательной деятельности

в спорте, которые специфически сочетают в себе признаки ациклических и циклических действий. Таковы, в частности, многие игровые виды. Например, ватерполист плавает, практически как пловец-циклист, бросает мяч как метатель-ациклист, и т.д.

Работа с различной доминантой двигательных качеств

Так назовем признак, существенно и ярко разделяющий виды спорта. Хорошо известны упражнения скоростно-силового характера: в спринте, тяжелой атлетике, легкоатлетических и акробатических прыжках, метании различных снарядов. Характерны также упражнения чисто силового типа: разного рода силовые удержания (в гимнастике, штанге), жимовые упражнения (гимнастика, гиревой спорт, армрестлинг и др.). Резко отличаются от них упражнения на выносливость — в плавании, стайерском беге, гребле, лыжах. Специфичны упражнения, требующие высокой, аналитической по характеру координации движений — в спортивной и художественной гимнастике, фигурном катании, прыжках в воду, синхронном плавании, стрельбе. Упражнения, требующие высокой гибкости, присущи гимнастике, акробатике, фигурному катанию. Наконец, существует множество упражнений, связанных с комплексным проявлением психофизических качеств — в спортивных играх, единоборствах.

Импульсная и монотонная работа

Действия спортсмена, как уже отмечалось, могут носить разовый характер (прыжки, метание и пр.) и в этом случае имеют вид кратковременных, прерывистых, импульсных действий, требующих, как правило, полной мобилизации психофизических возможностей. Однако ряд других видов спортивных движений, напротив, характеризуются непрерывностью, монотонностью, однообразием повторяющихся циклических действий или статической работой мышц, что также требует от спортсмена больших волевых усилий для преодоления отрицательного воздействия подобного режима деятельности. К таким видам спорта относятся: пулевая стрельба, стрельба из лука, марафонский бег, гребля, велосипедный и другие виды.

Энергетика деятельности

Энергетика деятельности — очень важный аспект работы спортсмена. Характер расходования энергоресурсов организма спортсмена и связанные с этим проблемы воспитания специальной выносливости и других

качеств существенным образом определяют всю систему подготовки спортсмена той или иной специализации.

Наличие сбивающих факторов (помех)

Это условие также определяет специфику спортивной деятельности. Побочные факторы, отрицательно влияющие на состояние и результаты спортсмена, различны для каждого вида спорта: в лыжных гонках это, например, неправильно подобранная мазь, неблагоприятные погодные условия, сложный рельеф местности и др.; в теннисе — поломка любимой ракетки, непривычное покрытие корта.

Травматизм

Травматизм — весьма важный и характерный фактор, также имеющий свою специфику в разных видах спорта. Для каждого из них существует собственная этиология и типология травм с определенной их вероятностью, локализацией, тяжестью, характером возможных осложнений и сроками восстановления. Эти особенности обуславливают не только желательную специализацию спортивного врача, но и чрезвычайно важные элементы специальной физической подготовки спортсменов, требующей, например, укрепления мышечно-связочного аппарата нижних конечностей (легкоатлеты, акробаты), суставов рук и плечевого пояса (волейболисты, акробаты-прыгуны), воспитания и поддержания гибкости и подвижности в суставах (гимнасты и другие).

Специфика утомления

Спортсмен должен знать, что утомление связано не только с работой мышц и сердечно-сосудистой системы, но бывает также умственным, сенсорным (анализаторным), эмоциональным, нервно-психическим. Каждому из этих видов утомления соответствует своя способность противостоять снижению работоспособности, то есть специальная выносливость. Для разных видов спорта характерны разные виды утомления и необходимой выносливости, достаточно сравнить работу спринтера и стайера, шахматиста и футболиста, стрелка и прыгуна-фристайлиста, выполняющего опаснейшие упражнения.

Особенности и условия соревнований

Для каждого вида спорта характерна специфика проведения соревнований, регламентированных соответствующими правилами, длительностью проведения, целевой установкой, системой оценки результатов.

Так, если легкоатлетический марафон проходит в течение нескольких часов, то соревнования борцов, боксеров, теннисистов, гимнастов длятся много дней, требующих от спортсмена высокой работоспособности, турнирной выносливости и больших энергетических затрат.

Правила соревнований обычно специфически лимитируют свободу действий и принятия решений спортсменами. Так: в ряде видов спорта спортсмен сам определяет сложность и вариативность исполнения технических элементов, творчески формируя прогрессивное развитие материала спорта (например, в технико-эстетических дисциплинах), тогда как в других видах правила соревнований четко и стабильно определяют ключевые условия выступления, элементы техники и др. (отталкивание одной ногой и запрещение заступа в легкоатлетических прыжках, опора прямой ногой в спортивной ходьбе, двойная ошибка при подаче в теннисе, положение вне игры и игра рукой в футболе и пр.). По-разному лимитируется число попыток исполнения упражнения (шесть бросков у метателей, три прыжка на одной высоте у прыгуна, одна попытка на входе у гимнаста и др.). Соответственно правила соревнований ограничивают возможности для исправления ошибок, давая судьям право с предварительным предупреждением или прямо без него снимать спортсмена с соревнований (нарушение техники в спортивной ходьбе, потеря палочки в эстафете, повторные фальстарты, запрещенные действия в боксе, спортивных играх).

Особое место в оценке условий соревнований занимает целевая установка на выступление, получаемая спортсменом от тренера, а также обдуманная, пережитая, окончательно сформированная им самим. Основными составляющими такой установки являются: объяснение значения соревнований, встречи, старта; сравнительная характеристика подготовленности соперника и конкретного спортсмена; особенности условий данных соревнований; непосредственное задание спортсменам — индивидуально и команде в целом.

Конечно же для каждого вида спорта характерны свои особенности установок, от которых во многом будет зависеть выступление спортсменов. Поэтому и спортсмен, и тренер должны скоординировать свои установки, найти наилучшие пути их практической реализации, возможности их воплощения в жизнь в расчете на всевозможные изменения условий проведения соревнований, самочувствия, успеха или неуспеха выступления в целом.

Большое влияние на спортивный результат оказывает характер судейства соревнований: состав судей, их компетентность, объектив-

ность. Последняя во многом зависит от технического способа оценки результатов соревнования. Наиболее объективно судейство, опирающееся на возможности прямого отсчета или инструментального измерения результатов (очки, голы, шайбы, подачи, сеты и геймы, время, метры). Гораздо менее объективно, а нередко весьма субъективно судейство в тех видах спорта, где результат может или должен оцениваться по техническим признакам. Хорошо известны ситуации подсуживания в футболе, боксе и др.

Наиболее субъективно судейство в технико-эстетических видах спорта, где оцениваются трудность упражнения, его техника, качество исполнения, артистичность, зрелищность (гимнастика, синхронное плавание, фигурное катание). В связи с этим, важное значение имеет поведение судей (обоснованность и частота замечаний, их этическая форма, степень объективности или предвзятости, ангажированность судьи).

Наконец, для каждого вида спорта характерны свой метрический язык и уровень рекордов, возрастные сроки достижения высших результатов и динамика их изменений (уровень секунд и долей секунд в спринте, минут на стайерских дистанциях, часов в триатлоне; масштаб сантиметров в прыжках в высоту, метров в метании, километров в часовой гонке велосипедистов; число попаданий или очков в стрельбе; ранний возраст высших достижений в плавании, гимнастике, фигурном катании; средний — в ряде видов легкой атлетики, борьбе, боксе, штанге, стрелковых видах; возможный относительно поздний — в стайерских видах, многоборьях, стрелковом спорте, борьбе, конной выездке; относительно частая смена высших достижений в стайерском беге и довольно редкая — в легкоатлетическом спринте, прыжках и т.д.).

Существуют требования, которые предъявляются конкретным видом спорта к состоянию, деятельности и личности спортсмена. Выше мы говорили об особенностях деятельности спортсмена в своем виде спорта. Но это, как говорится, лишь одна сторона медали. Другая же ее сторона — это те специфические требования, которые каждый вид спорта предъявляет к спортсмену, к его функциональному состоянию и личности.

Здоровье и спортивная ориентация

Обсудим ряд чрезвычайно важных моментов, связанных прежде всего со здоровьем спортсмена и характеризующими его признаками, которые могут стать не только показанием к выбору занятий конкретным

видом спорта, но и фактором, определяющим его общее функциональное состояние на протяжении всей, не только спортивной, жизни. Иначе говоря, важно учитывать не только оздоравливающий эффект занятий спортом (который всегда подразумевается, но — особенно в спорте высших достижений — далеко не всегда достигается), но и нежелательные побочные воздействия. И это самое важное, ибо главное требование к любым занятиям спортом подобно основной заповеди врача: не навреди!

Хорошее здоровье и отличные двигательные, функциональные, психические возможности спортсмена — залог успешной мотивации его деятельности, обеспечения гармонии всех элементов его спортивной карьеры, то есть реализации личности в спорте.

Достичь высоких результатов возможно только при условии соответствия тем требованиям, которые этот вид спорта предъявляет к человеку, желающему им заниматься. Поэтому необходимо рассмотреть эти требования, сравнить их с личными данными (задатками, одаренностью, способностями, а также слабостями), которые, будучи врожденными, могут быть развиты и воспитаны (или преодолены) в непосредственной спортивной деятельности. Только осуществив такой анализ, можно будет сделать разумные выводы о том, насколько подросток предрасположен к тому виду спорта, который ему так нравится.

Заметим, что идеальное совпадение врожденных задатков, талантов и условий их последующего развития и реализации в избранном виде спортивных занятий — редкость, удел немногих счастливых. И если спортсмену кажется, что он оказался не на своем месте, это ни в коей мере не означает, что нужно немедленно уйти из полюбившегося вида спорта.

Конечно же успех в спорте зависит не только от способностей. Он определяется и многими другими факторами: условиями подготовки, техническими, организационными, финансовыми возможностями клуба и прочим. Особенно большую роль играет мастерство тренера, умеющего помочь начинающему атлету реализовать свои желания и потенциальные способности.

В практике спорта нередки случаи, когда спортсмен, не имея яркого успеха в первоначально избранном виде спорта, менял специализацию и достигал блестящих результатов. Американец Мэтт Бюнди начинал как ватерполист, был даже чемпионом США в составе университетской команды, но, перейдя в плавание, заметно повысил свои результаты и стал по-настоящему выдающимся спортсменом: он восьмикратный олимпийский чемпион и шестикратный чемпион мира. Трейси Колкинс (США) вначале занималась художественной гимнастикой, а Хайке

Фридрих (Германия) — легкой атлетикой. Но впоследствии обе стали известными пловчихами — олимпийскими и мировыми рекордсменками. Наша соотечественница Валентина Попова занималась гимнастикой и акробатикой; перейдя же в тяжелую атлетику, стала серебряным призером Олимпийских игр в Сиднее.

Итак, важно с самого начала как можно точнее определиться с выбором, найти себя. Но необходимо также знать, что существует ряд противопоказаний к занятиям тем или иным видом спорта, которые можно уяснить с помощью врача.

К наиболее распространенным заболеваниям, ограничивающим возможность заниматься тем или иным видом спорта, медики относят:

- сердечно-сосудистые заболевания (порок сердца, повышенное артериальное давление и т.д.);
- заболевания нервно-мышечной системы;
- заболевания органов чувств (зрительного, вестибулярного, слухового, тактильного анализаторов);
- заболевания дыхательной и выделительной систем;
- психические отклонения (шизофрения, эпилепсия).

Но даже при наличии имеющихся отклонений в состоянии здоровья некоторые спортсмены становились чемпионами мира и Олимпийских игр. Наша выдающаяся фигуристка Ирина Роднина в детстве переболела пневмонией одиннадцать раз. Рекордсменка мира в легкой атлетике Вилма Рудольф (США) родилась недоношенной, а в раннем возрасте перенесла полиомиелит. Есть немало других поразительных примеров.

Очень давно проводятся Паралимпийские, Сурдлимпийские и другие специальные игры для людей с серьезными отклонениями в здоровье. Конечно же спортивные результаты у этих спортсменов не такие высокие, но главное для них — это радость самого участия (что для атлета может быть главнее!), радость возможной победы и — что также крайне важно — осознание своих возможностей, утверждение своего «я».

Анатомо-морфологические данные спортсмена

Кроме хорошего здоровья, которое необходимо любому человеку, существует ряд и других, специфических требований, также связанных с телесностью и относящихся к конкретным видам спорта. Речь идет о физическом строении тела спортсмена, его анатомии и морфологии. Можно обладать прекрасным здоровьем, иметь — в общем смысле — блестящие данные, но совершенно не соответствовать специфике конкретных видов спорта.

К основным морфологическим характеристикам относятся длина тела (рост), его вес, пропорции, конституция. В разных видах спорта предпочтительны порой диаметрально противоположные морфологические качества. Так, в баскетболе, волейболе, гандболе, гребле, прыжках в высоту желателен высокий рост, тогда как в спортивной гимнастике он должен быть весьма умеренным при небольшой массе и общем гармоничном сложении тела с сильно развитыми мышцами, особенно плечевого пояса и рук. В стрелковых же видах спорта предпочтителен невысокий рост, при котором центр массы тела стрелка находится ближе к площади опоры, повышая тем самым устойчивость всей системы «стрелок — оружие».

Гонщику на велотреке выгоднее иметь относительно небольшой рост, короткие ноги, широкие таз и талию, развитую мускулатуру не только ног, но и других сегментов тела. Для удачно сложенных борцов характерен относительно большой (в пределах категории) вес, рельефная мускулатура (особенно разгибателей), значительные окружности шеи, плеча, грудной клетки. В тяжелой атлетике имеют преимущество спортсмены с меньшей длиной тела и ног, рельефной мускулатурой, большими поперечными диаметрами и выраженной округлостью сегментов тела.

Итак, строение тела, его конституция немаловажны для успеха в том или ином виде спорта. Однако нужно учитывать, что морфологические характеристики, при всей их важности, являются только предпосылкой для достижения успеха, но триумфа вовсе не гарантируют, так как судьба спортсмена определяется и многими другими факторами.

Индивидуальная физиология спортсмена

Крайне важное, часто решающее значение имеют физиологические функции организма спортсмена, обеспечивающие его двигательную деятельность. От качества жизнедеятельности функциональных систем организма: нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной, от функций зрительного, вестибулярного, слухового, тактильного, внутренних анализаторов — в высшей степени зависят возможности спортсмена, вся его — в широком смысле — работоспособность.

Для каждого конкретного вида спорта необходим свой предпочтительный уровень ключевых физиологических функций.

Одна из них — функция энергетического обеспечения. Физиологи, биохимики выделяют в этой связи два принципиально важных энергетических механизма. Первый из них — анаэробный, то есть не связанный с потреблением кислорода, второй — аэробный, требующий достаточного

кислородного насыщения тканей. Соответствующие примеры работы того и другого типов хорошо известны. Так, легкоатлетический и лыжный марафон и вообще передвижения спортсмена с умеренной мощностью связаны с аэробными процессами, а работа предельно мощного, спринтерского характера — с анаэробными. Тренировочная работа при таких различиях в энергетике двигательных действий строится совершенно различно, хотя существуют виды спорта, в которых требуется весьма сложное сочетание двигательных качеств и функциональных возможностей (например — легкоатлетическое многоборье, современное пятиборье и др.). Связанными с этим важными физиологическими показателями являются максимальное потребление кислорода (МПК), кислородный долг и другие характеристики, определяющие энергетические возможности спортсмена, его работоспособность в упражнениях различного характера и в итоге его спортивные результаты.

Центральное место среди систем жизнеобеспечения занимает, конечно, сердечно-сосудистая система. Ее функциональная устойчивость к изменениям внутренней среды организма в условиях напряженной мышечной работы, состояние всего аппарата кровообращения в значительной мере предопределяют работоспособность спортсмена.

Большую роль играют также различные анализаторы, или так называемые сенсорные системы, воспринимающие и обрабатывающие информацию о состоянии внешней среды и систем самого организма и двигательного аппарата спортсмена. Иначе говоря, это зрение, слух, тактильная и болевая чувствительность, вестибулярное восприятие (способность оценивать положение тела в пространстве и ускорения), а также так называемые интерорецепторы, самые важные из которых для спортсмена — проприорецепторы, то есть чувствительные органы, расположенные в мышцах, сухожилиях, связках и суставных сумках, благодаря которым становится возможным целенаправленное изменение позы, управление движениями конечностей, всего тела, координационное построение всех движений.

Определенные требования предъявляются к работе эндокринной, пищеварительной, выделительной систем и к системе кроветворения.

Психофизические характеристики (качества)

Это всем известные силовые, скоростные, скоростно-силовые качества, качества гибкости и подвижности в суставах, выносливость, координационные свойства, ловкость, особенности восприятия и переработки информации.

Сенсорное восприятие, его острота, точность чрезвычайно важны для любых занятий спортом. В конкретных видах спорта роль анализаторов различна. Так, в играх, горнолыжном спорте, боксе, конном спорте, стрельбе и подобных видах ведущую роль играет зрение. В художественной гимнастике очень важно слуховое восприятие, позволяющее координировать движения с музыкальным сопровождением. В спортивной гимнастике, акробатике, прыжках в воду, синхронном плавании кардинальное значение имеет вестибулярное восприятие. В тяжелой атлетике практически все управление двигательными действиями строится на мышечно-двигательных и тактильных ощущениях. Это в существенной мере определяет и направление подготовки спортсменов различной специализации, особенности предлагаемых им тренировочных упражнений и соответствующих требований к качеству двигательных действий.

Говоря о психофизических качествах, следует прежде всего сделать несколько замечаний. Отметим, что для каждого вида спорта значимость психофизических качеств неодинакова, различны их структура и требования, предъявляемые в этой связи к подготовке конкретного спортсмена.

Далее следует помнить, что эти качества во многом обусловлены генетически и, являясь предпосылками для достижения хорошего спортивного результата, требуют, тем не менее, тщательного воспитания.

Третье замечание тесно связано с предыдущим: степень развития каждого психофизического качества, как правило, неодинакова. Например, весьма характерна преимущественная предрасположенность отдельных людей к силовой, скоростной работе в ущерб работе на выносливость или наоборот. Поэтому спортсмену необходимо знать уровень развития собственных качеств, чтобы иметь возможность развивать, подтягивать их до уровня требований, предъявляемых данным видом спорта.

К категории психофизических характеристик относятся психомоторные качества, зависящие прежде всего от особенностей восприятия спортсменом внешних раздражителей. Это, в частности, скорость двигательной реакции (скорость восприятия раздражителя плюс скорость ответного движения), точность восприятия мышечных усилий, то есть способность определенным образом реагировать на движение внешнего объекта (например — реакция вратаря на мяч), и др. Очевидно, что все такие качества чрезвычайно важны для спортсменов самых различных специализаций, и поэтому они должны целенаправленно (с учетом врожденных данных) развиваться в процессе тренировки.

Итак, начиная углубленную подготовку спортсмена, нужно иметь в поле зрения все его психофизические характеристики, чтобы вовремя определить степень развития и направленность возможных психомоторных задатков, одаренность человека в отношении определенной, избранной им формы двигательной деятельности.

Психические характеристики

Все компоненты деятельности человека так или иначе связаны с его психикой. Упрощая, можно сказать, что психика человека — это свойство активного отражения им, субъектом, объективного мира, в том числе способность человека к сознательной регуляции и саморегуляции своей деятельности и поведения. Все это в полной мере относится к спортивной деятельности.

К определяющим компонентам психики человека относятся:

- уровень и качество развития психических процессов (ощущений, восприятия, памяти, внимания, мышления и др.);
- индивидуальные свойства личности (направленность, характер, способности, темперамент);
- психические состояния (в спорте — боевая готовность, стартовая лихорадка, апатия и др.).

Учитывая значимость вопросов, связанных с психикой спортсмена, мы решили разделить их на две группы. В этом разделе мы рассмотрим ряд лишь самых общих, кардинальных вопросов, а о частных моментах, относящихся к формам проявления психики спортсмена в разных видах спорта, более подробно будем говорить в последующих разделах книги.

Психическая составляющая специальной подготовки спортсмена всегда находится как бы на пересечении психических свойств личности и запроса, предъявляемого к психическим качествам данного вида спорта. Очевидно, что сумма психических качеств, необходимых представителям разных спортивных специализаций для наиболее успешного продвижения в своем виде, может различаться. То есть специфические требования к психике спортсмена в конкретном виде спорта обуславливаются двумя основными факторами:

- особенностями деятельности спортсмена;
- особенностями условий, в которых данная деятельность осуществляется.

Естественно, что это порождает и различные требования к психике спортсмена и его специальной подготовке. Требования к высокой технической точности движений (например, в фехтовании, стрельбе,

гимнастике, прыжках в воду) заставляют спортсмена, в свою очередь, активизировать психические процессы, связанные с вниманием (его направленностью, концентрацией, быстротой переключения). Требования, связанные с предвосхищением, передвижением действий соперников (в футболе, боксе, борьбе, фехтовании) активизируют реакции антиципации и связанные с ними интеллектуальные способности. Требования максимального напряжения сил (в тяжелой атлетике, борьбе, марафоне) интенсифицируют проявление волевых качеств — решительности, смелости, уверенности в себе, настойчивости, самообладания.

Наконец, существенно отличаются требования к психическим свойствам и качествам в ходе тренировочного и соревновательного процессов. Каждое соревнование, в зависимости от уровня его значимости, может предъявлять специфические требования к психическим качествам спортсмена. Наиболее отчетливо это проявляется при сравнении видов спорта, построенных на разной типологии контактов между спортсменами-соперниками. Достаточно сказать, что существуют виды спорта, требующие непосредственного контакта с противником (борьба, бокс, регби, некоторые игровые ситуации в футболе), виды с контактом типа дистантного физического взаимодействия (волейбол, теннис, бадминтон, связь пасом и ударом по мячу в футболе) и, наконец, виды спорта с параллельным опосредованным взаимодействием (легкая атлетика, гимнастика).

Спортсменам и тренерам следует знать и то, что требования, предъявляемые конкретным видом спорта к юношам и девушкам, мужчинам и женщинам, также должны быть различными, особенно если это касается психофизических и психических свойств.

Спортивная форма спортсмена

Всем, кто причастен к спорту, конечно, известно выражение «быть в форме», и все знают, что речь при этом идет не о костюме и обуви, а об особом функциональном состоянии спортсмена, уровне подготовленности, которым он обладает в данный момент.

Итак, что такое «быть в спортивной форме»? Это состояние характеризуется наилучшей готовностью спортсмена к высоким (индивидуальным) достижениям, оно приобретает только в результате соответствующей подготовки.

Решающей предпосылкой достижения хорошей спортивной формы является, конечно, целенаправленная учебно-тренировочная работа, ориентированная на превышение ранее доступного общего уровня функциональных возможностей организма и тесно связанная с профес-

сиональными морфологическими перестройками. А психофизиологическими критериями спортивной формы являются уровень адаптации к нагрузке и потенциальная способность спортсмена к мобилизации необходимых функциональных резервов организма.

Для достижения и сохранения спортивной формы спортсмен и тренер должны уметь:

- грамотно подбирать соответствующий комплекс средств, форм, методов и объемов спортивной тренировки;
- соблюдать необходимый режим труда и отдыха;
- заранее определять оптимальное количество и подбор соревнований с учетом степени их ответственности и значимости, в которых следовало бы участвовать данному спортсмену;
- определять оптимальный объем и интенсивность физической и психической нагрузки на тренировках, использовать современные методы восстановления функций организма спортсмена и его психики.

Из практики известно, что приобрести наилучшую спортивную форму к заранее намеченному сроку удается не всем и не всегда. Особенно трудно ее контролировать (следовательно, и управлять ее динамикой) в таких видах спорта, где результаты не поддаются прямому измерению.

Чтобы пик формы был достигнут непосредственно перед соревнованием, в особенности если это главное соревнование сезона, необходимо точно знать, что спортсмену придется преодолеть и, в связи с этим, к чему следует быть готовым. Спортсмен и его тренер должны четко представлять себе, какие именно показатели нужно будет иметь к моменту участия в данном соревновании.

Важно также знать и помнить, что:

- наличие формы предполагает накопление больших функциональных резервов, позволяющих превзойти ранее показанный в тренировках уровень результатов;
- самые высокие результаты, как правило, могут показываться (удерживаться) в течение лишь сравнительно коротких периодов выступлений на соревнованиях;
- временная утрата спортивной формы не должна рассматриваться как провал. Это биологически целесообразная защитная реакция организма на перенапряжение; снижение результатов, всегда наблюдающееся при этом, вполне закономерно и является внешним проявлением охранительных процессов, обеспечивающих сохранение функциональной стабильности

организма в ответ на сложные условия спортивной деятельности и высокие нагрузки.

Таким образом, ясно: требовать от спортсмена, даже самого выдающегося, постоянно высшей спортивной формы и неизменных побед — неразумно. Спортсмен — не робот, а живой человек, и это следует особенно хорошо понимать и помнить тренерам и спортивному руководству.

Существуют два принципиальных показателя оценки спортивной формы — субъективный и объективный.

Большинство спортсменов склонно оценивать свою текущую форму по субъективным эмоционально-волевым проявлениям: «настроение хорошее, бодрое, жизнерадостное; есть желание тренироваться; отсутствие тревожных мыслей о предстоящем соревновании; есть уверенность в успешном выступлении». Или напротив: «Очень волнуюсь, плохо сплю, что-то не уверен в себе, апатия...» Исходя из этого специалисты предлагают выделять четыре градации самооценки функционального состояния спортсмена: оптимальное, ложно-оптимальное, ложно-пессимальное и пессимальное. Второй и третий из них соответствуют ситуациям, когда спортсмен либо неоправданно оптимистичен в оценке своего состояния, либо, напротив, низко его оценивает вопреки реальности. То есть они более или менее точно отражают актуальное психоэмоциональное состояние атлета, но не определяют реальный соревновательный прогноз. Исследованиями доказано, что даже самые опытные спортсмены могут ошибаться в оценке своего состояния. Поэтому субъективные показатели функционального состояния спортсмена и его формы важны, но ими нельзя ограничиваться.

Понятно, что методов абсолютно объективной оценки состояния спортсмена, которое бы однозначно предопределяло спортивный результат, просто не существует. Но приблизиться к такой оценке все же можно. Для этого используются данные, полученные медико-биологическими и педагогическими методами. К первым относятся методы медицинского контроля, физиометрии, биохимии, двигательного и психологического тестирования, ко вторым — многочисленные методы педагогического наблюдения, учета, контроля. Они включают модельные тренировки, контрольные соревнования, а также плановые соревнования пониженного уровня, с помощью которых можно проследить динамику спортивной формы в ожидании решающих соревнований сезона.

О биоритмах

Давно замечено, что самочувствие спортсмена, его работоспособность испытывают периодические изменения, которые носят закономерный

характер и подчиняются биологическим факторам, не зависящим от самого спортсмена, режима его тренировок, условий жизни и др. Ученые, занимающиеся этой проблемой, считают, что с появлением каждого человека на свет запускаются его личные биологические часы, которые и определяют периодичность в работе систем организма. Эти изменения носят волнообразный характер, благодаря которому спортсмен на пике волны чувствует себя наиболее свежим, обладает особой подвижностью умственных процессов и ловкостью движений, тогда как спад приносит соответственно понижение работоспособности. Эти явления получили название биоритмов.

Исходя из теории индивидуальных биоритмов спортсменам полезно знать свои «хорошие» и «плохие» дни, чтобы более эффективно строить подготовку к соревнованиям.

Отмечают три основных цикла биоритмов:

- физический длится 23 дня и определяет работоспособность, силу и выносливость;
- эмоциональный, продолжительностью в 28 дней, характеризует нервную систему и влияет на настроение;
- интеллектуальный, длящийся 33 дня, определяет творческие способности личности.

Каждый цикл имеет две фазы: первую — положительную, предполагающую улучшение условий деятельности вплоть до достижения функционального пика, и вторую — отрицательную, когда показатели идут на спад.

При планировании тренировочного и соревновательного процессов следует принимать во внимание индивидуальный хронотип человека — циклические колебания интенсивности физиологических процессов организма, называемые циркадианными ритмами, связанные с уровнем освещенности, сменой дня и ночи. Всех людей по хронотипу можно грубо подразделить на тех, кто более эффективен утром («жаворонки»), вечером («совы») и промежуточный («голуби»). Следует учитывать тесную связь циркадных ритмов организма и функциональных особенностей человека, особенно когда соревнования требуют перемещения между часовыми поясами. Возникающее в этом случае состояние десинхронизации, связанное с несоответствием индивидуальных биологических часов и физического времени, может сопровождаться сонливостью, потерей внимания, ошибками в профессиональной деятельности. Это, в частности, определяет необходимое спортсмену время на адаптацию в том или ином часовом поясе.

Эффективность планирования учебно-тренировочной работы спортсмена с учетом индивидуального биоритма зависит от корректности расчета самого биоритма. Существуют детально разработанные методики расчета биоритмов, отправными данными для которого являются по возможности более точные данные о времени рождения человека (включая часы и минуты) и месте рождения (часовой пояс места рождения и места проживания к моменту тестирования).

Модельные характеристики видов спорта

Каждый спортсмен, будь то новичок или сложившийся мастер, должен знать модельные характеристики своего конкретного вида спорта.

Что такое модель спортивной деятельности и почему нужно быть осведомленным о ней? Под моделью в данном случае подразумевается система обобщенных признаков и квалификационных показателей, определяющих степень готовности спортсмена к занятиям и должному уровню достижений в данном виде спорта.

Модельные характеристики видов спорта определяются не только спецификой последних, но и требованиями, предъявляемыми к подготовленности спортсменов на определенных этапах учебно-тренировочной работы, уровнях квалификации, при подготовке к различным, в особенности ответственным, соревнованиям.

Сформировать модель спортивной деятельности — это значит четко определить цель предстоящей работы и получить основу для создания программы подготовки, выбора наилучшей в данном случае методики обучения, тренировки, предсоревновательной подготовки. Вот почему так важно, чтобы необходимые модельные характеристики не только были в распоряжении тренера, но и стали известны и понятны самому спортсмену.

Есть еще одна причина, по которой мы уделяем вопросу о модели спортивной деятельности особое внимание. Дело в том, что опрос значительного числа тренеров и директоров ДЮСШ, СДЮШОР, УОР показал, что большинство из них, к сожалению, просто не знают современных модельных характеристик для спортсменов, входящих в сборные команды России по многим видам спорта. Логичен вопрос: как же в этом случае можно готовить полноценный резерв?

В настоящее время в спорте принято различать несколько типов моделей и модельных характеристик.

Модели технической подготовленности (на отдельных примерах):

а) для циклических видов спорта: элементы техники и количествен-

ные параметры старта, стартового ускорения, движения по дистанции, финиша; амплитуда, темп и ритм движения (частота шагов, гребков, педалирования), параметры максимальной и средней скорости, времени преодоления контрольных отрезков и стандартных дистанций; текущие соревновательные показатели;

б) для игр и единоборств: владение атакующими и защитными действиями в заданном соотношении и в применении к избранному амплуа; техническая эффективность и освоенный арсенал данных действий: их количество, разнообразие, навыки их вариативного применения; текущие соревновательные показатели;

в) для представителей «художественных» видов спорта: владение необходимыми базовыми элементами, соединениями и упражнениями высокой (для данного квалификационного уровня) сложности, техническое качество и надежность их исполнения в условиях тренировок и соревнований; текущие соревновательные показатели.

Модели тренирующих воздействий — упражнений, занятий (направленность, интенсивность и длительность, чередование работы и отдыха), процесса тренировки или ее отдельных составных частей на различных этапах и периодах подготовки.

Модели многоуровневой подготовки: модель подготовки спортсменов к выполнению разрядов, модели мастеров, чемпионов по видам спорта.

Моделирование тренировочной и соревновательной деятельности

В спортивной подготовке объектом непосредственного воздействия является человеческий организм, представляющий собой чрезвычайно сложную многофункциональную систему. Как правило, создание моделей подготовки спортсмена идет по пути моделирования отдельных этапов его работы, соответствующих различным уровням готовности спортсмена, его мастерства и достижений.

Разработка этапных и конечной форм спортивной деятельности и характеристик подготовки в индивидуальных и групповых моделях может включать в себя, в зависимости от поставленной задачи, параметры разных компонентов подготовки (технической, психофизической, психической, тактической, теоретической), взятых как в частностях, так и в целом.

При моделировании индивидуальной подготовки учитываются возраст, спортивный стаж и уровень квалификации, морфологические и функциональные характеристики спортсмена, показатели его здоровья и связанные с этим врачебные рекомендации.

Главным структурообразующим фактором каждой модели является конечный спортивный результат, который предполагается получить в результате реализации модели подготовки. В связи с этим при построении модели учитываются ряд важнейших характеристик.

Уровень спортивных достижений

Прогнозируется как желаемый и возможный высший результат, доступный на текущем этапе подготовки или в перспективе с учетом применяемой методики работы и общего уровня достижений в данном виде для спортсменов того же класса (разряда).

Возраст и стаж спортивной деятельности

В качестве модельных параметров эти показатели определяются специфическими требованиями вида спорта (в частности, динамикой возраста олимпийских чемпионов) с учетом современных тенденций и сведений об оптимальных возрастных границах для достижения результативности в данном виде спорта. Спортивный стаж отсчитывается с момента начала этапа углубленных тренировочных занятий.

Внешние морфологические признаки

Определяются вес, рост, длина туловища, конечностей, по необходимости — конституциональные показатели. Для отдельных видов спорта значимость этих морфологических признаков несущественна.

Специальная физическая и функциональная подготовленность

Анализ этого вида подготовленности должен быть многосторонним, но принципиальное значение имеет оценка качеств, являющихся ведущими для данного вида спорта. Помимо собственно физических показателей (сила и силовые качества, скорость и скоростно-силовые качества, гибкость и подвижность в суставах, общая и специальная выносливость, способность к восстановлению после нагрузки, ловкость и координированность) в модель по необходимости вводятся показатели сенсо- и психомоторики спортсмена (скорость простой и сложной двигательных реакций, реакция антиципации в условиях, характерных для данного вида спорта). Особо выделяются консервативные качества, в наибольшей степени обусловленные генетикой и хуже поддающиеся тренировке. Этими качествами во многом определяется перспективность спортсмена.

Техническая подготовленность

Техническая подготовленность выявляется с учетом следующих ведущих показателей:

а) арсенал технических приемов, используемых спортсменом на соревнованиях;

б) эффективность и адекватность освоенной спортивной техники с учетом следующих современных тенденций:

- энергетическая и двигательная экономичность технических действий;
- использование двигательного потенциала спортсмена (с учетом известных вариантов несоответствия технической и физической подготовленности спортсменов);
- соответствие техники индивидуальным морфофункциональным, психофизиологическим и другим особенностям спортсмена;

в) устойчивость состояния и спортивной техники при наличии следующих сбивающих стрессорных факторов:

- изменчивость психического состояния при подготовке к старту, направленность изменений (предстартовая лихорадка, эмоциональный подъем, апатия);
- поведенческие реакции на изменение внешних условий соревнований (погоды, качества спортивных сооружений и оборудования, освещения, присутствия и поведения зрителей, шумового фона и т.д.);
- надежность двигательных и сенсорных навыков, реакция на утомление и другие стрессоры, связанные с длительностью соревнований.

Тактическая подготовленность

Тактическая подготовленность обуславливается арсеналом тактических возможностей спортсмена и степенью их реализации в условиях соревнований. При сопоставлении тактической подготовленности спортсмена с модельными показателями учитываются умения:

- готовиться к конкретному соревнованию (тактически и мобилизационно);
- реализовывать запланированную тактическую схему выступления;
- варьировать тактику в зависимости от условий и хода соревнования.

Специальная психическая подготовленность

В модели отражаются прежде всего свойства личности спортсмена, необходимые для достижения наилучших (рекордных) результатов. Это:

- а) генетически обусловленные типологические особенности высшей нервной деятельности;
- б) направленность личности спортсмена, его мотивы и основные черты характера, содействующие надежности выступления на соревнованиях доступного масштаба;
- в) психическая устойчивость к специфическим нагрузкам, навыки управления своим психическим состоянием (психической саморегуляции);
- г) ментальные возможности спортсмена, связанные с осознанностью деятельности, способностью выстраивать поведение и тактику.

Медико-биологические характеристики

При разработке модели учитываются как общие, так и специфические показатели здоровья и функциональных возможностей организма спортсмена, важные для достижения успеха в данном виде спорта, наличие, степень и форма проявления профессиональных (типичных для данного вида спорта) функциональных нарушений и заболеваний, вероятность их рецидива с понижением работоспособности. На основе профессиональных медицинских критериев разрабатываются показания, включаемые в модель подготовленности и подготовки спортсмена.

Уровень специальных знаний и способность к самоусовершенствованию

Для высококвалифицированного спортсмена определяется обязательный уровень специальной теоретической подготовленности, средства и методы повышения ее уровня.

Роль моделей в управлении процессом подготовки спортсмена значительна, но не равнозначна. На начальном этапе обучения наибольшее значение имеют модельные характеристики физической, психической, функциональной подготовки спортсменов; на этапе спортивного мастерства — модельные характеристики соревновательной деятельности, различных сторон подготовленности (технической, тактической и т.д.).

На высших квалификационных ступенях модельные характеристики приобретают ярко выраженную качественную и количественную специфику, присущую данному виду спорта. В их составе почти не остается модельных признаков, являющихся основными на низших ступенях

спортивной подготовки; исключение составляют лишь наиболее устойчивые признаки, обусловленные генетически.

Итак, формирование модели подготовки — один из первых важных шагов спортивной деятельности.

1.3. ВОЗРАСТНЫЕ И ПОЛОВЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА

Работая со спортсменами разного возраста: детьми, юношами и девушками — тренер должен прежде всего учитывать возрастные и половые особенности развития организма своих учеников. Большинство грамотных тренеров это прекрасно понимают и учитывают в практике, так как в противном случае эффективная учебно-тренировочная работа попросту невозможна.

Тем не менее одного этого недостаточно. Очень важно, чтобы и сами спортсмены имели хотя бы некоторые, доступные им по возрасту, представления об анатомии, физиологии человеческого организма, идя в этом навстречу действиям тренера и повышая эффективность совместной работы. Вместе с тем большинство спортсменов, даже взрослых, этими знаниями не обладают, зачастую теряя возможность разговаривать с тренером на одном языке, что не может не отражаться на качестве работы.

Спортсмен не должен быть бездумным исполнителем заданий тренера, он должен стремиться к тому, чтобы стать полноценным соучастником тренировочного процесса.

Понятие возраста

В научном смысле понятие возраста гораздо сложнее, чем в бытовом понимании. Существует несколько его значений.

Паспортный возраст — это количество времени, прошедшее от рождения человека до настоящего момента, то есть чисто хронологический отсчет времени, прожитого человеком.

Биологический возраст — это достигнутая субъектом ступень соматического, телесного развития организма, с учетом состояния всех его функциональных систем, особенно уровня половой зрелости. Иначе говоря — насколько созрел или «износился» организм человека. Признаки биологического возраста определяются по медицинским показаниям, при участии врача-специалиста. Разница между паспортным и биологическим возрастом особенно ярко проявляется у подростков и может достигать трех-четырех лет.

Психологический возраст — ощущение своего возраста, внутренний уровень зрелости, осознание себя в окружающем мире, оценка степени реализованности жизненных планов, притязаний, в том числе в спорте. Он непосредственно связан со степенью адаптированности человека в социуме, функциями, осуществляемыми человеком в обществе, его местом (ролью, положением) в нем.

Интеллектуальный возраст — характеристика умственного развития человека в сравнении с возрастными нормами. Для его оценки обычно применяются специальные тесты. При спортивных занятиях мышления и языку которых тренер должен иметь особый педагогический подход.

Спортивный возраст — паспортный возраст, взятый с учетом принятой возрастной системы участия в спортивных соревнованиях.

Таким образом, понятие возраста далеко не исчерпывается паспортными данными. При этом важно, что разные смысловые категории возраста в субъективном восприятии самого человека далеко не всегда совпадают. Для спорта наиболее типичны расхождения между паспортным возрастом с одной стороны и биологическим, интеллектуальным и психологическим — с другой.

Каковы общие особенности подросткового и юношеского возраста?

Опорно-двигательный аппарат человека состоит из 206 костей, окруженных суставными тканями, связками и сложной мышечной системой. Кости, суставы и связки составляют пассивную часть двигательного аппарата, мышцы — активную. Мышечная система человека — это самый сложный комплекс из 400 мышц, органически связанных с костным аппаратом. Именно эти две системы прежде всего обеспечивают движения человека, претерпевая с возрастом значительные изменения. Чтобы эффективнее и без вреда здоровью достичь хороших спортивных результатов, спортсмену и тренеру следует знать основные возрастные закономерности развития организма человека.

Детей школьного возраста принято делить на три возрастных группы: младшие школьники (7–11 лет), собственно подростки (11–15 лет) и старшие школьники (юношеский возраст, 15–17 лет). В настоящее время спортом чаще всего начинают заниматься в подростковом возрасте, хотя наиболее благоприятные возрастные показатели для каждого вида спорта — свои. Впрочем, есть виды спорта, в которых углубленные занятия не только могут, но и должны начинаться очень рано, иногда с 5–6 лет

(фигурное катание, художественная гимнастика и др.). Но в других случаях ранние сроки начала занятий не только лишены смысла, но и могут отрицательно сказаться на росте и развитии детского организма. Это особенно относится к выраженно атлетическим видам спорта, требующим достаточной физической зрелости.

Подростковый возраст — сложный и ответственный период развития. Это период интенсивного роста, полового созревания, которое оказывает влияние на работу внутренних органов, психику подростка, а также формирование нравственных убеждений, мировоззрений, характера.

Морфологические особенности подростка

Следует помнить, что опорно-двигательный аппарат подростка еще не совершенен, его развитие находится в стадии интенсивного роста, что обычно выражается в быстром увеличении длины и массы тела преимущественно за счет конечностей. При этом происходит постепенное все большее окостенение скелета, хотя полностью оно наступает лишь к 20–25 годам, а формирование суставов и суставных поверхностей костей заканчивается к 18–19-летнему возрасту.

Поскольку в подростковом периоде окостенение скелета еще не закончено, позвоночный столб сохраняет в это время высокую подвижность. Она зависит от движений позвонков, соединенных между собой связками и эластичными межпозвоночными дисками. Повышенная гибкость позвоночника ребенка и подростка — при слабой еще мышечной системе и повышенных физических нагрузках — может приводить к нежелательным отклонениям в опорно-двигательном аппарате занимающихся. В это время при неправильной методике работы — в частности, при отсутствии специально подобранных компенсирующих упражнений — вполне возможны и нередки патологические деформации позвоночника, межпозвоночных дисков, нарушения осанки, вызванные механическими нагрузками, длительным удержанием технически неправильных статических поз и т.п. (например — при занятиях стрельбой, тяжелой атлетикой, физическими упражнениями с односторонней нагрузкой).

У детей и подростков рост отдельных групп мышц происходит неравномерно. При этом развитие мышечного аппарата подростка отстает от роста костей, слабо развита мускулатура конечностей с преобладанием силы мышц разгибателей. Этими явлениями объясняются снижение относительной силы детей, некоторые нарушения координации, характерная подростковая неуклюжесть. И хотя с 11 до 14 лет

уже наблюдается значительный прирост выносливости к статическим усилиям, подросток к ним еще не приспособлен. Утомление работающих мышц у детей наступает быстрее, чем у взрослых, особенно при неподвижных позах. Дети вообще раньше, чем взрослые, утомляются, хотя и хорошо восстанавливаются.

Все это означает, что при работе с детьми тренировочные нагрузки должны быть небольшими по объему и интенсивности, с достаточно частыми интервалами отдыха.

С наступлением юношеского возраста динамика формирования опорно-двигательного аппарата изменяется: наблюдаются более высокие темпы увеличения мышечной массы и соответственно силы спортсменов.

Сухожильные структуры, как и мышцы, у детей и подростков развиты слабо и лишь с возрастом существенно укрепляются. Так, если в 7–9 лет прочность ахиллова сухожилия на разрыв составляет около 200 кг (что с учетом ударных нагрузок при прыжках, соскоках совсем немного), то в 13–14 лет она равна примерно 300, а в 17–18 лет — уже 400 кг.

Физиологические особенности

В этом разделе мы рассмотрим ряд закономерностей, связанных с работой функциональных систем организма детей и подростков.

Сердечно-сосудистая система человека достигает полного развития лишь к 20–22 годам. В возрасте 11–13 лет, параллельно с развитием других систем, происходит скачок в росте сердца. Темпы его роста в этот период превышают скорость роста кровеносных сосудов, и поэтому сердце испытывает повышенную нагрузку по перекачке крови, а приспособляемость сердца к нагрузке у подростков еще несовершенна. Так, при работе статического характера частота сердечных сокращений (ЧСС) у подростков увеличивается примерно на 30 процентов и только с повышением тренированности начинает снижаться.

Повышение ЧСС и артериального давления у детей 11–14 лет может быть вызвано изменениями, связанными и с интенсивным половым созреванием. Это также означает, что при дозировании их физической нагрузки необходима осторожность.

Дыхательный аппарат подростка по своим функциональным показателям значительно отстает от дыхательного аппарата взрослого человека. Один из важнейших показателей физической работоспособности человека — максимальное потребление кислорода тканями организма (МПК), доступное при нагрузке, у подростков 17 лет составляет 5100 мл/мин., что значительно ниже, чем у взрослых. Да и жизненная емкость

легких (ЖЕЛ), которая всегда зависит от возраста, пола, роста человека, окружности его грудной клетки, степени физического развития, у подростка почти вдвое меньше, чем у взрослого.

Несмотря на то что дыхательная функция с возрастом и благодаря активным занятиям спортом естественным образом совершенствуется, начинающего спортсмена-подростка необходимо специально обучать правильному дыханию.

Анализаторные системы

Как уже отмечалось, анализаторные или сенсорные системы — это естественные приборы, обеспечивающие связь организма со средой, а проще говоря — глаза, уши, способность ощущать прикосновения, тепло, боль, запах, вкус, изменение позы, положения и движения тела в пространстве, наконец — напряжение-расслабление мышц и нагрузку на суставы. Понятно, что все названные анализаторы нужны в жизни, но не все важны для занятий спортом, поскольку, например, упражнения не имеют вкуса и запаха. Кратко рассмотрим ниже ряд наиболее важных для спортсмена анализаторных систем и особенности их функционирования на ранних возрастах.

Двигательный анализатор

Все активные движения человека и животных осуществляются непосредственно мышцами, а их деятельность обеспечивается, в свою очередь, центральной нервной системой. В любом виде спорта огромное значение имеет координация движений. Как уже говорилось, у подростков отмечается скованность движений, угловатость. И лишь к концу периода полового созревания движения становятся более плавными и гармоничными, что связано как с нарастанием силовых возможностей детей, так и с совершенствованием функций ЦНС и развитием двигательного анализатора.

Формирование двигательной координации у детей и подростков зависит от характера спортивной специализации. Так, у гимнастов лучше всего развита координация движений рук и туловища, у легкоатлетов — туловища и ног. У представителей сложных технических видов координация в целом лучше, чем у «циклистов».

Важным показателем двигательных способностей у детей является умение приспособливать действия к различным условиям. Развитие пространственной ориентировки, оцениваемой по точности выполнения заданного движения, к 16 годам достигает уровня взрослых людей.

Зрительный, вестибулярный, слуховой и тактильный анализаторы

С помощью зрительного и вестибулярного анализаторов человек получает из окружающего мира около 90 процентов всей информации, без которой практически невозможно исполнение множества упражнений, особенно связанных со сложной ориентацией в пространстве, быстрыми перемещениями и вращениями. Организации темпоритма движений, силовых акцентов способствует также слуховой анализатор. При этом полное развитие слуха у детей происходит лишь к 12 годам. Важная роль в ряде видов спорта принадлежит тактильному анализатору, мышечной памяти.

Органы пищеварения, выделения и обмен веществ

Пищеварение и обмен веществ — это процесс физической и химической обработки пищи, в результате чего она превращается в вещества, которые всасываются в кровь и усваиваются. Питание и пищеварение — важнейшая часть энергетики организма, от которой существеннейшим образом зависит работоспособность человека и тем более спортсмена.

Обмен веществ — это процесс поступления в организм питательных веществ и их трансформации с выработкой энергии. Основными питательными компонентами являются белки, жиры, углеводы. Биохимический процесс распада этих веществ, протекающий при участии ферментов, происходит с выделением энергии, обеспечивающей питание всех тканей тела, мозга, поддержание температуры тела, работу сердца и других внутренних органов, деятельность поперечнополосатой и гладкой мускулатуры, процессы обновления клеточных структур и др.

Выделительные функции осуществляются при участии многих систем организма: желудочно-кишечного тракта, органов внешнего дыхания, почек, потовых, сальных, слезных и других желез. Органы выделения являются неотъемлемой частью всей системы жизнеобеспечения человека и животных.

От работы названных компонентов систем пищеварения и выделения в совокупности с процессом обмена веществ напрямую зависят развитие, рост и совершенствование организма спортсмена, особенно в детском и подростковом возрасте. В этот период необходимо обеспечивать организм юного спортсмена всеми требующимися питательными веществами, четко сбалансированными по всем ингредиентам. Очень важна белковая пища, от которой зависит интенсивный рост мышечной ткани, достаточное поступление углеводов, а также всех компонентов водно-солевого обмена и витаминов.

Сенситивные периоды развития детей и подростков

У подростков развитие и формирование различных органов и систем происходит в разные сроки жизни и неравномерно. Существуют так называемые сенситивные периоды, то есть возрастные этапы, в ходе которых особенно быстро и эффективно развиваются отдельные морфологические признаки и функциональные свойства организма человека, наиболее чувствительные в это время к внешним воздействиям.

Так, ловкость, координационные качества, способность сохранять устойчивость в равновесных положениях лучше всего развиваются уже в возрасте 7–10 лет. С 9–10 лет (по паспортному возрасту) быстро возрастает способность развивать максимальный темп движения, улучшается общая выносливость; быстрота двигательных действий заметно улучшается с 10–13 лет; скоростно-силовые качества улучшаются с 13–15 лет, а выносливость и сила — с 15–17.

Приведенные показатели вовсе не означают, что в указанные годы следует развивать только эти психофизические качества. Любое из них можно и нужно развивать, по необходимости избирательно, с самого начала подготовки, в любом возрасте — с учетом запроса, обусловленного спецификой вида спорта, и только при условии использования упражнений, правильно подобранных и дозированных по объему, интенсивности и психической напряженности.

Неравномерность и неоднозначность морфологического развития детей и подростков отражается и в том, что в разных индивидуальных случаях развитие организма происходит более или менее быстро. Морфологи, врачи выделяют нормальный, ускоренный, замедленный уровни развития.

Нормальный уровень говорит о соответствии паспортного и биологического возрастов.

Ускоренное развитие, при котором биологические признаки опережают паспортный возраст, характерно для акселератов.

Акселерация — весьма характерное явление для последних десятилетий во всем мире, когда, например, рост детей и подростков, а также их физиологическое (но не интеллектуальное!) развитие существенно опережают традиционные нормы паспортного возраста.

Существует и явление, противоположное по смыслу — замедленное морфологическое развитие, так называемая ретардация. В некоторых видах спорта (например, у гимнасток), при раннем начале углубленных тренировок наблюдается отставание в морфологическом развитии,

которое, однако, затем, по мере взросления, компенсируется соответствующим ускорением.

Психические особенности развития подростков

Психические процессы: ощущения, восприятие, память, внимание, эмоции, мышление, воля — у подростков развиты неравномерно и отличаются неустойчивостью, лабильностью. В отличие от маленьких детей, подростки по своим психическим возможностям способны к довольно продолжительной концентрации внимания, но все же поддерживать сосредоточенное состояние на протяжении длительного упражнения или многочасовой тренировки подростку гораздо труднее, чем взрослому. Монотонные движения вызывают у них быстрое утомление. И напротив, усталость развивается меньше при более выраженном эмоциональном фоне.

Как мы уже отмечали, подростки развиваются очень быстро и неравномерно. Акселерация стала явлением повсеместным и обыденным. Но акселерация не дает целостного, гармонического развития; зачастую развитие одних функций и систем организма подростка идет в ущерб другим. При этом, как правило, развитие психики, мышления, нравственных представлений подростка отстает от его физического развития. Характер детей и подростков еще не сформировался, их интересы изменчивы, а эмоциональные проявления ярче выражены, чем у взрослых. Это порождает целый ряд сложных воспитательных проблем и предъявляет особые требования к процессу спортивной подготовки подростков.

Поэтому тренировка детей всегда должна быть достаточно разнообразной, эмоционально построенной и включать в себя, по возможности и необходимости, элементы игры и соперничества. Если учитывать эти возрастные особенности детей и использовать кратковременные нагрузки с достаточно большими паузами отдыха, то можно поддерживать их работоспособность в более длительных занятиях.

Подростки обладают высокими координационными возможностями, что позволяет обучать их сравнительно сложным техническим действиям. Они хорошо запоминают движения, способны четко выделять в них главное звено и вообще могут успешно решать технические задачи. В тех же случаях, когда выполнение упражнения не лимитировано высокими требованиями к психофизическим, особенно силовым и скоростно-силовым качествам (как, например, в прыжках в воду), подростки способны осваивать самые сложные трюки.

Интересы подростков изменчивы, поэтому тренеру необходимо уяснить, насколько однажды проявленное влечение подростка к данному виду спорта устойчиво и не будет ли он пропускать занятия. Возможно, что желание пассивно — подросток просто пришел за компанию с другом записаться и поэтому теперь невнимателен, апатичен на тренировках и часто их прогуливает. Предпочтение всегда следует отдавать ученику с ясно выраженным активным желанием, интересом к систематическим занятиям. Пусть он даже проигрывает в некоторых данных более пассивному ученику.

Последнее особенно характерно для девочек. Практика показывает, что чаще остаются и продолжают заниматься лишь те из них, кто приходит в секцию сам, по собственной инициативе. И наоборот — в тех случаях, когда о своем желании тренироваться заявляет сразу целая группа новичков, редко кто из них потом остается, если хотя бы одна из подружек бросает занятия.

Личность юного спортсмена следует рассматривать с трех основных сторон — темперамента, характера, способностей, объединенных современными представлениями о типах нервной деятельности человека. Учение о типах нервной системы, обязанное своим происхождением работам академика Ивана Павлова, позволяет выделить несколько наиболее важных для спорта типологических показателей высшей нервной деятельности человека. К ним относятся быстрота распространения возбуждения и торможения, скорость и прочность образования условного рефлекса, интенсивность так называемого внутреннего и внешнего торможения, податливость к внешним воздействиям. Эти особенности высшей нервной деятельности сопряжены с основными свойствами нервной системы: силой, подвижностью процессов возбуждения и торможения и их уравновешенностью.

Темперамент

Несмотря на чрезвычайное разнообразие типологических характеристик нервной деятельности, можно выделить четыре основных типа темперамента:

1. Сильный, уравновешенный тип, подвижный (сангвиник);
2. Сильный, уравновешенный, инертный тип (флегматик);
3. Сильный, неуравновешенный, с преобладанием возбуждения тип (холерик);
4. Слабый, понижено возбудимый тип (меланхолик).

Для первого из типов характерно быстрое овладение техникой

движения. Юные спортсмены с таким типом нервной системы легко справляются со сложными двигательными задачами, возникающими, например, в игровых ситуациях. Для детей, относящихся ко второму типу, также характерно успешное овладение сложными движениями. Однако образование условных связей у них происходит замедленно. Поэтому неоднократное повторение ими уже знакомых упражнений не только не снижает у таких детей интереса к занятиям, но еще больше способствует успеху работы.

Для холерика, обладающего высокой подвижностью нервных процессов, характерна способность быстро усваивать движения. Однако из-за неуравновешенности и повышенной возбудимости такие дети излишне импульсивны, часто перескакивают от одного упражнения к другому, не решив до конца задачи, поставленной тренером. Дети с такими типологическими особенностями отличаются повышенной двигательной активностью, непоседливостью, неустойчивым вниманием. Быстрый успех может сопровождаться у них потерей желания к дальнейшему совершенствованию. Активное побуждение к повторению упражнения, внимательный контроль за качеством его выполнения способствуют в этом случае более эффективному освоению новых движений.

Для меланхоликов характерно вялое, безразличное отношение к работе. Освоение сложных двигательных действий у них не вызывает интереса, так как требует значительных психических и физических усилий. Необычные двигательные ситуации вызывают у них состояние запредельного торможения, поэтому обучение таких детей требует особенно большой настойчивости и умения.

Целенаправленная психолого-педагогическая работа с юными спортсменами помогает до известной степени корректировать неблагоприятные типологические свойства их нервной системы и сопутствующие этому проявления. В частности, подвижность нервных процессов повышается при воздействии быстро сменяющихся раздражителей, на каждый из которых необходима новая форма двигательного ответа. Скоростные упражнения улучшают способность дифференцировать раздражители, повышают возбудимость нервных центров у подростков. И напротив, упражнения, требующие проявления выносливости и терпения, чаще всего приводят к снижению у детей этих показателей.

Однако следует знать, что тренируемость типологических свойств нервной системы ограничена. Поэтому при выборе спортивной специализации необходимо сразу учитывать типологические свойства нервной системы новичка, не особо полагаясь на возможности их кор-

рекции. Необходимо не столько переделывать, «ломать» генетически обусловленный тип, сколько стремиться целенаправленно выбирать вид спортивной деятельности, с учетом свойств нервной системы. Это позволит с меньшими издержками достичь более высокого спортивного результата.

Особо следует рассмотреть возрастные особенности организма девочек, девушек, женщин.

В период раннего детства большинство анатомических, физиологических и психологических показателей девочек и мальчиков практически не различаются или различаются незначительно. Но по мере увеличения паспортного и, главное, биологического возраста эти различия нарастают, становясь со временем весьма значительными. В спорте это проявляется очень ярко и, естественно, должно учитываться в практической работе.

Морфологические особенности девочек и девушек

В возрасте от 4–6 лет развитие двигательного аппарата девочек идет медленнее, чем у мальчиков. Рост их тела заметно ускоряется, начиная с 9–12 лет. С 13–15 лет на фоне продолжающегося интенсивного роста тела в длину идет становление важных психофизиологических регуляторных механизмов. У девочек-подростков и девушек в возрасте от 12 до 17 лет при слабом развитии мышц шеи и спины на фоне нарастающих физических нагрузок возможно искривление соответствующих отделов позвоночника. Считается, что полная биологическая зрелость у девочек наступает в 18–21 год, то есть несколько раньше, чем у мальчиков и юношей.

По сравнению с мужчинами того же паспортного возраста рост у женщин меньше на 9–11 см. Есть различия и в пропорциях тела: туловище у женщин относительно длиннее, конечности (ступни ног, руки) — короче, плечи уже, слабее, таз шире и расположен ниже. Женская грудная клетка уже и короче. Объем мускулатуры женщин изначально меньше; их мышцы слабее, менее работоспособны, чем у мужчин, но ткани (как и ткани связочного аппарата) эластичнее, с большим жировым компонентом. В целом у женщин сила мышц меньше на 10–30 процентов, чем у мужчин. Более слабыми являются сгибатели и разгибатели. Выносливость сгибателей туловища и разгибателей ног у женщин ниже, чем у мужчин, и в то же время женщины превосходят мужчин в выносливости мышц-разгибателей туловища. Мышцы передней стенки живота у женщин относительно длиннее, а их сила составляет всего от

50 до 70 процентов силы тех же мышц у мужчин. Поэтому очень важно систематически укреплять и развивать у девочек, девушек эту группу мышц, а также мышцы тазового дна.

Физиологические особенности девочек и девушек

Параметры работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем у мужчин и женщин также сильно различаются. Максимальное потребление кислорода у тех и других увеличивается до 12 лет, но после этого возраста у девочек МПК остается неизменным или увеличивается очень медленно. В среднем сердце женщины способно выполнить всего лишь две трети объема работы сердца мужчины.

Это объясняется тем, что женское сердце по массе, объему и соответственно производительности уступает мужскому. Масса сердца женщин — 230–300 граммов; производительность сердца — 500–600 кубических сантиметров; максимальный пульс — 180 ударов в минуту (более частый, чем у мужчин); общий минутный объем крови 3,8 литра; МПК — 2,4; это меньше, чем у мужчин того же возраста; гемоглобин (14,5) также ниже. Кислород в мышечных волокнах у девочек усваивается хуже, чем у представителей «сильного пола», что отражается на работоспособности. В сочетании с меньшим объемом легких это обуславливает большую частоту дыхания. Для женщин характерно в основном так называемое грудное дыхание (против смешанного типа дыхания у мужчин).

Девочки показывают более низкие результаты в беге, прыжках, метании. Слабее они также во всем, что требует силы, скоростной подвижности, общей выносливости. К восьмилетнему возрасту различия между девочками и мальчиками в этих показателях еще больше увеличивается. В период полового созревания (12–15 лет) различия выражены еще больше.

Тем не менее, несмотря на все отмеченное выше, своего пика физического развития девушки достигают в 15–16 лет, против 18–20 у юношей. Кроме того, женщины отличаются от мужчин более высокой гибкостью, пластичностью, выразительностью движений, чувством ритма.

Психофизические особенности девочек и девушек

Предпубертатный и особенно пубертатный периоды жизни девочек — это этапы бурного роста и коренных специфических изменений в их организме, приводящих в итоге к биологической зрелости.

В эти периоды тренеру следует особенно ответственно подходить к развитию и совершенствованию психофизических качеств своих учениц,

то есть качеств силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. При этом специальная подготовка, направленная на воспитание названных качеств, должна соотноситься не только с особенностями развития и функционирования женского организма, но и со специфическим запросом на те или иные качества, наиболее важные для данного вида спорта.

После достижения девушкой половой зрелости к обязанностям тренера и врача, наблюдающего за занятиями, добавляется задача оптимизации индивидуального плана работы каждой ученицы в связи с ее оварально-менструальным циклом (ОМЦ), требующими периодического ограничения и регуляции нагрузок как по объему, так и по их характеру.

Выше уже отмечалось, что в разных видах спорта спортивный результат зависит от весьма различной — специфической для данного вида спорта — структуры психофизических качеств. Но, работая с девочками, девушками, женщинами, тренеру важно помнить, что специальная подготовка, отражающая особенности вида спорта, ни в коем случае не должна противопоставляться общей, фундаментальной психофизической подготовке. Необходимо понять, что нет ни одного вида спорта (основанного на активном движении), где высокие достижения были бы возможны без общего гармоничного физического развития, являющегося базой для более узкого, специализированного двигательного совершенствования.

Особенности физиологического, психофизического развития девочек, девушек и женщин требуют избирательного подхода к развитию качеств. В частности, наиболее положительное влияние на развитие организма и двигательных возможностей женщин оказывают упражнения и виды спорта скоростного и скоростно-силового типа, а также упражнения сложного координационного характера, в том числе требующие артистичности, музыкальности. Необходимо также знать, что быстрота, как одно из главных двигательных качеств человека, в основном, предопределена его генетикой и довольно трудно поддается воспитанию и совершенствованию. Поэтому для подготовки в видах спорта, требующих высокого развития именно этого качества (спринт, фехтование и др.), отбирать и воспитывать обладательниц этого качества следует особенно тщательно.

Одновременно подчеркнем, что быстрота реакции и скоростные качества — различные характеристики моторики. Быстрота реагирования — это характеристика подвижности нервных процессов, в частности — скорости двигательной реакции на раздражитель (например,

быстроты ответа спринтера на выстрел стартера). Именно этот показатель, в основном, обусловлен генетически и довольно трудно изменяется тренировкой. Что касается скорости движений (механических перемещений, вращений), то она представляет собой чисто физическую характеристику и зависит от многих факторов (например, от техники движения) и поддается обучению.

Тренировка силы у женщин требует большего времени, чем у мужчин, и очень взвешенного подбора упражнений. Спортсменкам противопоказаны продолжительные усилия с большими отягощениями и статические упражнения, требующие значительного, тем более предельного, напряжения. Кроме того, им не следует увлекаться упражнениями с сильным наклоном туловища назад, которое провоцирует загибы матки.

Несмотря на то что в выносливости женщины уступают мужчинам, занятия видами спорта, требующими этого качества, им не противопоказаны. Однако при занятиях этой направленности целесообразно внимательно чередовать разумную по объему нагрузку с активным отдыхом, включающим в себя, в частности, упражнения на растяжку и расслабление. Следует также знать, что период вхождения в нагрузку — вработывание, приспособление организма к заданному режиму работы, у женщин протекает медленнее, а время восстановления после нагрузки — длиннее.

Организм женщины остро реагирует на перегрузки, и если тренер не чувствует момента переутомления спортсменок, недостаточно гибко корректирует их нагрузки и режим отдыха, то рискует утратить доверие воспитанниц к методике тренировки и даже потерять в их глазах авторитет. Тренер должен помнить, что излишнее утомление может привести к травмам и разного рода осложнениям. А самое главное — отбить охоту к работе с разумно повышенными тренировочными нагрузками, без которых невозможно достичь достойных спортивных результатов.

Упомянем также о такой специальной характеристике, как двигательный потенциал (ДП). Под ДП понимается условный суммарный показатель скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств. Динамика этого показателя такова: от 3 до 14 лет он непрерывно возрастает; от 15 до 19–20 лет — замедляется; в интервале от 20 до 26 лет ДП относительно стабилизируется, после чего с возрастом понижается. Существует расчетная формула для определения ДП для спортсменок (в условных единицах, по В. М. Быстрову):

$$\text{ДП} = N + \frac{F}{2} + 2 \times N$$

где:

ДП — двигательный потенциал;

N — высота прыжка вверх с места толчком обеими ногами;

F — становая сила (кг);

N — частота бега на месте (количество шагов за 5 секунд).

По мнению ряда ученых, специальных механизмов, конкретно ответственных за выносливость, скорость или скоростно-силовые качества, не существует. Согласно этой точке зрения, двигательная деятельность обеспечивается одними и теми же функциональными системами организма. В результате систематической тренировки эти системы специализируются в соответствии с преимущественной направленностью, присущей данному виду спорта. По этой причине повышение специальной работоспособности связано не с развитием отдельных качеств, а с функциональной специализацией организма в избранном направлении. Поэтому успех тренировок во многом определяется точностью выбора соответствующих принципов, средств, форм и методов, предназначенных для совершенствования двигательных навыков и умений. Немаловажное значение имеют, в частности, домашние задания, предназначенные для развития психофизических качеств, предупреждения травм и повышения уровня спортивного мастерства.

Психические особенности представительниц женского пола

Эмоциональная сфера, поведенческие проявления и реакции, манера общения, психосексуальное развитие представительниц женского пола специфичны. Тренер должен знать, что девушки более импульсивны, чувствительны, любознательны, общительны, нежели юноши. Сталкиваясь с проблемами, они порой излишне остро реагируют на происходящее, иногда недостаточно уравновешенны, чаще переживают.

В спортивной работе девушки, в отличие от юношей, более контактны, лучше ощущают психическое состояние тренера, ценят его доброе, ласковое отношение. При этом спортсменки отличаются большей, чем у мужчин, дисциплинированностью, сознательностью, усердием и настойчивостью в работе, легче находят общий язык со своими подругами по команде. Отметим также, что женщины обладают более высоким общим мотивационным потенциалом, определяющим элементом в котором является достижение успеха и достижение социально значимых целей. Однако все эти качества правильно и в достаточной мере развиваются только в систематической совместной работе с умело действующим тренером.

Будучи чувствительными, ранимыми, отзывчивыми на похвалу, спортсменки, как правило, не возражают против авторитарного стиля тренера. Они больше, чем мужчины, нуждаются в прямых указаниях наставника — при условии, что он достаточно внимателен, участлив, сдержан с ними и справедлив. И напротив — нетерпимы к грубости, резкости, прямолинейности наставника. Им, как и всем людям, свойственны ревность и зависть, они обостренно реагируют на неравенство, на предпочтение, которое тренер может оказывать отдельным подругам по команде, независимо от причины происходящего (внешний вид, отношение к тренировке, манера поведения или спортивный результат). Поэтому одна из важнейших педагогических задач тренера — создание атмосферы равных, выверенных отношений со всеми ученицами. И если необходимость все-таки заставляет его выделять кого-то из них (как одобряя, так и порицая), он должен быть предельно искренним и, главное, справедливым.

На соревнованиях у спортсменок чаще, чем у атлетов, проявляется рефлексивность, то есть установка на сознательное просчитывание средств противодействия сопернику, прогнозирование его возможного поведения, требующего заблаговременной подготовки. Вместе с тем в критические моменты, при возникновении не просчитанных заранее ситуаций, решения порой принимаются спортсменками с запозданием и могут быть больше подчинены эмоциям, нежели формальной логике мышления.

Как всякие женщины, спортсменки больше, чем мужчины, заботятся о своем здоровье и особенно внешности. Стремление к привлекательности, сохранению женственности — один из важных факторов, формирующих их деятельность и повседневное поведение. Учет этих специфических особенностей, доминирующих потребностей, эмоционального настроя существенно влияет на успех учебно-тренировочного процесса и даже на исход соревнований. Известно, что иногда толчок к занятиям спортом дает стремление компенсировать какие-то свои (действительные или мнимые) недостатки. Долг тренера в этом случае — всячески поддерживать ученицу в ее стремлении как можно полнее раскрыться и утвердиться в роли полноценной женщины, помочь ей избавиться от комплексов. Спорт знает множество примеров, когда девушки, отнюдь не обладающие эталонными внешними данными, благодаря спортивным успехам становились звездами и ломали зрительские стереотипы о критериях привлекательности.

Объективные различия, существующие в морфологии, физиологии, психике мужчин и женщин, естественным образом обуславливают зна-

чительную разницу как в представительстве тех и других в спорте, так и уровне спортивных достижений. Весьма характерно различия между мужскими и женскими предпочтениями выражаются в существовании ряда видов спорта, дифференцированных по признакам пола: художественная гимнастика, синхронное плавание у женщин; хоккей с шайбой, регби, единоборства у мужчин. Конечно, целый ряд мужских видов спорта стал в последние десятилетия и достоянием женщин — футбол, хоккей, тяжелая атлетика, бокс, борьба. Важная сторона этой своеобразной интеграции в спорте — постепенное сближение методов подготовки мужчин и женщин в сходных видах двигательной деятельности.

Еще один характерный аспект сравнения мужчин и женщин в спорте — возраст. Почему выдающиеся спортсменки обычно младше чемпионов мужчин? Это объясняется тем, что девочки в сопоставимом с мальчиками паспортном возрасте (начиная с раннего подросткового) раньше достигают зрелости, сильнее мотивированы к занятиям спортом и поэтому лучше осваивают некоторые, в том числе сложные, упражнения. Но уже в позднем подростковом возрасте юноши, как правило, в абсолютных результативных показателях, прежде всего в силе и скорости, перегоняют девочек вследствие разницы в психофизических качествах.

Вывод: моделирование в спорте организовано вокруг спортивного результата. Важным элементом любой спортивной модели являются возрастные и половые особенности спортсмена, без их учета модель становится излишне абстрактной.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ

1. Какие модели используют в спорте?
2. Что является системообразующим фактором при спортивном моделировании?
3. Какие особенности женского организма наиболее важно учитывать при построении тренировочного процесса?

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайцеховский С. М. Книга тренера. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: Физкультура и спорт, 1978.

3. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. проф. Л. Б. Кофмана. — М.: Физкультура и спорт, 1998.
4. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1986.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — М.: Физкультура и спорт, 1986.

ГЛАВА 2.

ОБЯЗАННОСТИ, ФАКТОРЫ МАСТЕРСТВА И ФУНКЦИИ СПОРТСМЕНА

2.1. ОБ ОБЯЗАННОСТЯХ СПОРТСМЕНА

Занятия спортом — дело добровольное. Но если человек принял решение посвятить этому хотя бы часть своей жизни, то должен знать, что помимо прав, на которые он вправе претендовать как гражданин и спортсмен, автоматически принимает на себя и определенные обязанности, связанные с его спортивной деятельностью. Мы специально начинаем рассказ о функциях спортсмена этим напоминанием, так как большинство спортсменов на вопрос: «А знаете ли вы ваши обязанности?» — отвечают невнятно, а порой и с изумлением: «Мол, какие такие обязанности, если я занимаюсь спортом по собственной воле и для души?»

Между тем права и обязанности человека в любой сфере деятельности неразрывно связаны. В самом общем смысле — это обязанности, связанные с ответственностью перед государством, принимающим своего гражданина в ряды занимающихся спортом и оплачивающим, организующим, целиком или частично, условия для этого. Перед клубом, заинтересованным в успешном продвижении своего члена на новом поприще; перед товарищами по занятиям, коллективом, наконец — деловая и нравственная ответственность перед самим собой за свое развитие, реализацию данных тебе способностей, свое здоровье.

Но обязанности спортсмена определяются и более конкретно. Это, прежде всего, обязанности, предусмотренные Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 06.03.2022 (с изменениями и дополнениями), вступившим в силу с 01.06.2022:

- 1) соблюдать требования безопасности во время участия в тренировочных и физкультурно-спортивных мероприятиях при нахождении на объектах спорта;
- 2) соблюдать антидопинговые правила, предусмотренные статьей 26 настоящего Федерального закона;
- 3) предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;
- 4) соблюдать этические нормы в области спорта;
- 5) не принимать участия в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым спортсмен участвует в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;
- 6) соблюдать положения (регламенты) о физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, в которых спортсмен принимает участие, и требования организаторов таких мероприятий и соревнований;
- 7) соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья;
- 8) исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Кроме обязанностей спортсмена, определенных законом, существуют также нормы общественных (федерации, союзы по видам спорта, спортивные клубы, ДСО) и государственных (спорткомитеты) организаций, которые также определяют ряд специальных, в том числе профессиональных, обязанностей спортсмена — в виде как общих, так и локальных норм, действующих в рамках тех или иных видов спорта. Наиболее характерным элементом таких норм являются правила соревнований по конкретным видам спорта, а также вытекающие из них обязанности, регламентирующие деятельность спортсмена не только на самих соревнованиях, но и в учебно-тренировочном процессе. Наконец, обязанности атлетов перед спортивными федерациями и клубами сейчас

зафиксированы в виде типовых контрактных соглашений, имеющих юридическую силу.

2.2. ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Успех деятельности спортсмена определяется многими факторами, важнейшую роль среди которых играет система подготовки спортсмена.

Рассматривая факторы спортивного мастерства, мы не будем говорить об одаренности, которая мало от нас зависит. Уделим основное внимание тому, что мы можем и должны сделать сами, если серьезно стремимся к успеху.

К основным факторам спортивного мастерства принято относить:

- факторы соревновательного успеха;
- факторы учебно-тренировочной работы.

Перечислим наиболее важные из факторов успеха. Это:

- здоровье, высокое функциональное состояние систем организма с учетом специфики данного вида спорта;
- оптимальное соответствие психических, психомоторных качеств спортсмена конкретному виду спорта;
- устойчивость техник и отсутствие брака в действиях на фоне утомления и в сложных соревновательных условиях;
- способность быстро перестраивать свои действия в зависимости от условий и действий соперника, высокая тактическая грамотность;
- способность к полной мобилизации (психической, волевой) в экстремальных условиях; применение психофизических качеств (специальной выносливости, силовых и скоростных качеств, ловкости);
- стабильность эмоциональной сферы спортсмена, постоянство позитивного настроения, самочувствия, высокий уровень самовладения и управления своими эмоциями;
- высокий уровень соревновательных достижений в сравнении с тренировочными показателями;
- соревновательный опыт.

Факторы учебно-тренировочной работы не менее важны, а в чем-то даже более значимы, чем факторы соревновательного успеха. Только грамотно тренируясь, полностью реализуя свой природный потенциал, спортсмен может достичь на соревнованиях результатов, достойных его способностей.

К факторам учебно-тренировочной работы мы относим:

- высокую переносимость тренировочных, в том числе психических, нагрузок, психологическую готовность к работе в предельно напряженном режиме, отсутствие склонности увиливать от повседневного труда;
- настойчивую работу над повышением всех своих функциональных возможностей, в особенности ключевых для данного вида спорта;
- постоянное техническое и тактическое совершенствование, расширение арсенала освоенных приемов и элементов техники и тактики;
- целеустремленность в работе, желание и способность преодолевать трудности, настойчивость в решении как ближних, так и отдаленных задач, умение доводить начатое дело до конца;
- способность к ведению продуктивного диалога с тренером; умение слышать и понимать, адекватно реагируя на деловые, в том числе и жесткие, замечания;
- готовность и способность пойти на личные жертвы ради успеха общего дела, коллектива;
- способность к быстрому, эффективному восстановлению во время и после тренировок;
- последовательное применение передовых технологий обучения, совершенствование двигательных качеств, психического тренинга, информационных систем, восстановительных и лечебных средств и методов, рационального питания, ориентированного на данный вид спорта.

2.3. ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ СПОРТСМЕНА

Знание перечисленных выше факторов спортивного мастерства позволяет нам перейти к описанию главных функций, от которых зависит достижение успешных результатов спортсмена на соревнованиях.

В качестве основных функций рассмотрим:

- соревновательную функцию;
- учебно-тренировочную функцию;
- функцию планирования;
- функцию самоконтроля и самоорганизации;
- судейскую функцию;
- правовую функцию;
- функцию самосовершенствования.

Соревновательная функция

Основу специфики спорта составляет собственно соревновательная деятельность, суть которой заключается в максимальном выявлении, унифицированном сравнении и объективной оценке определенных человеческих возможностей в процессе состязаний, ориентированных на победу, или достижение высокого в личном плане спортивного результата или места в соревновании.

Фиксируемые в спорте рекорды и достижения, выполнение классификационных норм приобретают широкое признание и служат своеобразным показателем индивидуальных и общечеловеческих возможностей.

Перечень позиций, связанных с соревновательной функцией спортсмена, представлен в виде двух последовательных списков под наименованиями «ЗНАТЬ» и «УМЕТЬ». Эту форму изложения мы будем применять и далее. В таблице 1 мы систематизировали позиции, отвечающие «ЗНАТЬ» и «УМЕТЬ» соревновательной функции.

Таблица 1
Составляющие «ЗНАТЬ» и «УМЕТЬ» соревновательной функции спортсмена

ЗНАТЬ	УМЕТЬ
– требования, предъявляемые к нему правилами соревнований по конкретному виду спорта; – личные особенности, включая слабые и сильные (коронные) стороны подготовки; – методику оценки своей подготовленности к конкретному соревнованию на основе модельных характеристик; – методы и технологию достижения и сохранения спортивной формы в конкретном периоде подготовки, приемы выхода на пик формы к ответственным соревнованиям; – план своей деятельности и поведения (тип готовности) в ситуации	– добросовестно и точно выполнять все требования правил соревнований в конкретном виде спорта; – подводить себя к соревнованию в наилучшей спортивной форме; – рационально организовывать свой режим накануне и в день соревнований; – выстраивать и проводить предсоревновательную разминку, варьируя ее в зависимости от необходимой направленности (коррекция функционального состояния, подготовка опорно-двигательного аппарата, тактико-технических действий); – самостоятельно настраивать и мобилизовать себя на выступление

ожидания соревнований — за несколько месяцев, дней, часов, минут, секунд до старта;

- наиболее эффективные способы саморегуляции и их применение в зависимости от соревновательной ситуации, фазы, времени соревнований;
- меру психической мобилизации, эмоционального подъема, волнения, принципиально необходимых для успешного выступления;
- направленность и методику проведения разминки, необходимой при различном функциональном состоянии и перед соревнованиями разного типа;
- формы взаимодействия с тренером и партнерами по команде в случае затруднений на соревнованиях;
- меру и характер общения с журналистами, соперниками, зрителями в период соревнований.

независимо от внешних воздействий (приближение момента старта, указания и команды судей и т.д.);

- управлять своим эмоциональным состоянием в случае необъективного, некорректного поведения соперника, судьи, недоброжелателей;
- реально оценивать и самостоятельно преодолевать трудности, возникающие на соревнованиях, не рассчитывая на помощь тренера и партнеров;
- гибко перестраивать свои действия в изменяющихся условиях соревнований, включая реакцию на успех или неуспех выступления.

Учебно-тренировочная функция

Как мы уже отмечали, функции спортсмена, связанные с его обучением, тренировкой, предсоревновательной подготовкой, — основа всех его успехов или неудач. Даже самый блестящий, но ленивый спортивный талант проиграет в итоге спортсмену средних способностей, если тот любит и умеет трудиться. В таблице 2 нами систематизированы позиции, отвечающие «ЗНАТЬ» и «УМЕТЬ» учебно-тренировочной функции.

Таблица 2
Составляющие «ЗНАТЬ» и «УМЕТЬ» учебно-тренировочной функции спортсмена

ЗНАТЬ	УМЕТЬ
— цель и основные задачи учебно-тренировочной работы в целом и задачи каждой тренировки в частности; — принципы, методы, средства и формы подготовки; — критерии, методы и приемы оценки своих знаний и умений; — модельные характеристики и параметры уровней своей подготовленности; — нормы тренировочных нагрузок (знание и выполнение которых всегда эффективнее, чем меры по достижению работоспособного состояния после недостаточных или неумеренных нагрузок); — меры безопасности, методы и приемы предупреждения травм на тренировках; — причины и признаки перетренировки (связанного с этим психического перенапряжения, быстрой утомляемости) и основы методики предупреждения данных факторов; — дисциплинарные принципы работы (настоящий успех возможен только при условии четкого выполнения тренировочных программ, строгого следования указаниям тренера, неукоснительного соблюдения режима работы);	— претворять на практике, на деле положения методологии учебно-тренировочной работы и совершенствования с учетом ее основных принципов, методов, приемов, средств и форм; — рационально (не допуская слепого заимствования) использовать опыт тренировки сильнейших спортсменов и реализовывать его в своей подготовке; — добиваться в работе абсолютно ясного понимания конкретной установки, выработанной тренером, и способов ее реализации на тренировке; — в ходе тренировки поддерживать с тренером постоянный активный диалог, обращаясь к нему с вопросами каждый раз, когда самостоятельный ответ не найден или вызывает сомнения, регулярно предлагать свои варианты решения возникающих задач; — на практике предупреждать психическое и физическое перенапряжение, перетренировку, улавливая ее первые признаки и согласовывая с тренером соответствующие коррективы в режиме работы; — управлять своим психическим состоянием на тренировках, не впадая в эмоциональные крайности и не до-

- особенности своих соперников, их сильные и слабые стороны (изучаемые не только непосредственно, но и с помощью всех доступных источников);
- этические нормы поведения на тренировках (нездоровое соперничество никому не принесет пользы).

- пуская нарушения этики взаимоотношений с тренером и партнерами;
- находить соответствующие пути нейтрализации сильных сторон соперников с помощью специальных модельных тренировок;
- самостоятельно организовывать, соблюдать и контролировать меры безопасности, предупреждая возможные травмы.

Функция планирования

Деятельность занимающихся спортом должна подчиняться четкому планированию, значение которого все больше возрастает по мере повышения квалификации спортсмена. В таблице 3 мы систематизировали позиции, отвечающие «ЗНАТЬ» и «УМЕТЬ» функции планирования.

Таблица 3
Составляющие «ЗНАТЬ» и «УМЕТЬ» функции планирования спортсмена

ЗНАТЬ	УМЕТЬ
— основные принципы, методы, средства и формы самопланирования, включая рационально и методически обоснованное распределение этапного планирования: долго-, средне- и краткосрочного; — свои умения и навыки, а также состояние здоровья, физического развития, состояние подготовленности на соответствующий период, служащие основой планирования; — эталонные параметры подготовки, могущие служить основой для самопланирования с учетом ожидаемых	— выделять главные, наиболее существенные положения и позиции планирования в разных масштабах времени (день, неделя, месяц, сезон и т.д.), заранее отражая это в ясной, удобной документированной форме; — творчески анализировать данные спортивных и медицинских тестирований, быстро принимая решения и корректируя малоуспешные позиции планирования; — самостоятельно выявлять и анализировать ошибки, допущенные в планировании и нашедшие отражение в практической работе;

- или вероятных условий (социальных, организационных и др.);
- вероятные затруднения, которые должны быть по возможности спрогнозированы и отражены в основных позициях самопланирования.

- отражать в планировании новые достижения науки, техники, технологии спортивной подготовки.

Функция самоконтроля и самоорганизации

Активное, самостоятельное поведение спортсмена, его осмысленное, вдумчивое отношение ко всему, что он делает, видит, ощущает, представляет собой важнейшее условие достижения успеха, особенно на этапе высшего мастерства. Рассмотрим в этом разделе ряд важных моментов, относящихся к этой стороне деятельности спортсмена.

Самоконтроль и его показатели

Самоконтроль спортсмена — это процесс осознанного и регулярного наблюдения спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, качеством технико-тактической, психофизической и психической подготовленности. Самоконтроль служит важным дополнением к педагогическому и врачебному контролю, помогает спортсмену и тренеру в планировании тренировочного процесса, предупреждает физические и психические перегрузки. Тренер и врач должны разъяснить спортсмену сущность и цель самоконтроля, подсказать наиболее эффективную форму ведения записей, проводить консультации при анализе тех или иных явлений, возникающих в изменениях самочувствия спортсмена. Регистрируемые спортсменом показатели самоконтроля можно разделить на субъективные и объективные.

Субъективные показатели

Субъективные показатели основаны на следующих ощущениях спортсмена: самочувствие, работоспособность, качество сна, настроение, аппетит. При правильном режиме тренировки самочувствие, как правило, бывает хорошим — спортсмен бодр, жизнерадостен, полон желания тренироваться. Как интегральный показатель, самочувствие отражает состояние и деятельность всего организма и, главным образом, состояние центральной нервной системы.

Настроение — это эмоциональное состояние, зависящее как от приводящих обстоятельств (успеха или неудачи), так и от некоторых стабильных свойств нервной системы, темперамента человека. Так, настроение холерика может часто и до известной степени беспричинно изменяться, тогда как настроение меланхолика или флегматика более устойчиво, хотя имеет разную эмоциональную окраску. Настроение может существенно влиять на желание или нежелание тренироваться, что отражается на выступлениях в соревнованиях и т.п. Взятое вместе с другими показателями, настроение дает возможность судить о спортивной форме спортсмена.

Работоспособность — это ресурс возможностей выполнения учебно-тренировочной или соревновательной работы. Показатели работоспособности напрямую связаны с такими характеристиками как утомление и выносливость.

Во сне организм человека отдыхает, восстанавливает силы. В это время происходят весьма сложные физиологические, нервно-психические процессы, в том числе усвоение и упорядочение ранее полученной информации, что важно, например, для обучения. Благодаря этому возможно так называемое латентное усвоение, когда спортсмен во сне оказывается способным уяснить себе то, что не давалось ему во время тренировки. Качество сна оценивается по его глубине, продолжительности, характеру пробуждения, самочувствию после сна. Сон хорош, если спортсмен быстро засыпает, спит крепко, без пробуждений, а выпавшись, просыпается без труда, с чувством бодрости и желанием активной деятельности. Возникновение бессонницы — тревожный симптом, говорящий о проблемах, связанных с переутомлением, нервно-психическими отклонениями, повышенной эмоциональностью, возможно, с определенными заболеваниями. В спорте бессонница нередко возникает вследствие перевозбуждения перед ответственными соревнованиями.

Аппетит — тонкий показатель состояния организма. Его улучшение или ухудшение указывает на изменения в процессах обмена веществ. Обычно утром, через 30–40 минут после сна, спортсмен испытывает потребность в еде. Отсутствие такого желания указывает не только на возможные нарушения в пищеварительной функции организма, но и на утомление, ухудшение самочувствия и настроения.

Объективные физиологические показатели

Объективные физиологические показатели — измеримые с помощью приборов соматические показатели: частота сердечных сокращений,

характер дыхания, вес тела, данные спирографии, показатель мышечной силы, потоотделение.

ЧСС — важный показатель деятельности сердечно-сосудистой системы. ЧСС является интегральным отражением состояния спортсмена, указывающим на адаптацию организма к тренировочным нагрузкам, степень восстановления после работы, энергетическую стоимость отдельных частей тренировки. ЧСС подсчитывается за 6, 10, 15 или 30 секунд с последующим пересчетом на минуту. Для контроля за пульсом на тренировках и даже соревнованиях теперь часто используются портативные датчики, закрепленные на теле.

По частоте дыхания можно судить о влиянии физических упражнений на организм спортсмена. В зависимости от преимущественной работы мышечных групп, вовлеченных в дыхательный акт, различают три типа дыхания: грудное, брюшное (или диафрагмальное) и смешанное. У женщин преобладает грудной тип дыхания, а у мужчин — брюшной. Тип дыхания может изменяться в зависимости от условий и характера тренировки, техники и структуры движения, а ритм дыхания — от физического усилия, внешней температуры, состояния систем организма при заболевании. Нормальная частота дыхания равна 16–18 циклам движений грудной клетки (вдох-выдох) в одну минуту. Контроль и техника дыхания имеют для спортсмена большое значение. Для некоторых видов спорта или отдельных типов упражнений характерна задержка дыхания, требующая изменения его ритма и соответствующей техники (тяжелая атлетика, гимнастика, водные виды и др.). Длительные задержки дыхания приводят к возникновению кислородного «долга». При исполнении упражнений, требующих максимального мышечного напряжения (подъем штанги, силовые упражнения в гимнастике, легкоатлетические дисциплины метания снарядов), кратковременная задержка дыхания сопровождается так называемым натуживанием, с замыканием голосовой щели и резким повышением внутрибрюшного давления, содействующим повышению мышечного тонуса (но безразличным для состояния сердечной мышцы и сосудов).

Вес тела и его изменения могут существенно влиять на процесс тренировки спортсмена и соревновательные результаты. При начале занятий или после значительного их перерыва в первые 7–15 дней тренировок вес тела обычно падает. Снижение веса происходит за счет уменьшения в организме количества жировой ткани и воды. В дальнейшем вес может вновь повышаться за счет наращивания мышечной массы. Вес, как правило, колеблется в течение дня, особенно при сравнении до

и после значительных тренировочных нагрузок. Поэтому контрольные взвешивания необходимо производить в одно и то же время, в одной и той же одежде, лучше до завтрака, после освобождения кишечника и мочевого пузыря. Спортсмен должен знать свой «боевой» вес в период наилучшей спортивной формы и придерживаться его в основном периоде тренировки и тем более на соревновательном этапе.

Спирометрия — показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ), количество воздуха, которое человек может вдохнуть после предельно глубокого выдоха. ЖЕЛ характеризует не только собственно емкость легких, но и силу дыхательных мышц, а также эластичность легочной ткани. Величина ЖЕЛ у различных людей зависит от пола, возраста, тотальных размеров тела, конституции, профессии и т.д. У здоровых людей она колеблется в довольно широких пределах: у мужчин — от 3000 до 4000 мл, у женщин — от 2000 до 3000 мл. В спорте величина ЖЕЛ существенно зависит от вида физических упражнений. Она достигает наибольших величин в тех видах спорта, где дыхание играет особенно важную роль (лыжи, плавание, беговые виды в легкой атлетике, шоссейный велоспорт). По мере нарастания утомления величина ЖЕЛ, как правило, снижается.

Мышечная сила — ключевой показатель в спорте. Измерение показателей мышечной силы и контроль ее динамики могут осуществляться как приборами (разного вида динамометрами), так и с помощью тестов на силу. Взятые в комплексе, эти показатели могут использоваться для характеристики структуры силовых качеств у данного спортсмена, его пригодности к занятиям данным видом спорта, степени его готовности к освоению, качественному исполнению упражнений определенного типа. Наиболее характерны тесты, построенные с учетом специфики силовой работы в конкретном виде спорта. В частности, широко используются тесты, связанные с оценкой относительной силы, то есть способностью выполнять силовые упражнения при манипуляциях с собственным весом (гимнастика и т.п.).

Потоотделение — одна из функций, отражающих реакцию организма, происходящие в нем обменные, теплообменные процессы в ответ на физическую нагрузку, изменение температуры внешней среды и тела. Потоотделение является выделительной функцией, благодаря которой организм освобождается от продуктов распада, что особенно важно при напряженной физической работе. Его интенсивность зависит не только от физической нагрузки, но и от особенностей и функционального состояния организма спортсмена, его эмоций и других факторов. Для

определения реакции организма на нагрузку по активности потоотделения существуют специальные физиологические тесты.

Методика самоконтроля

Самоконтроль — это процесс упорядоченной регистрации и анализа данных тестирования, получаемых регулярно, на протяжении всего периода активных занятий спортом, во все периоды тренировки и даже во время отдыха. Для ведения записей самоконтроля в дневнике спортсмена отводится специальное место. Оценивать свое состояние спортсмен может по обычной 5-балльной шкале, ведя регулярные записи в дневнике по избранной форме. В число оцениваемого может войти ряд перечисленных выше субъективных и объективных показателей, которые сравниваются между собой.

Спортсмену и тренеру необходимо знать, что в структуре самоконтроля различают контролируемую и эталонную составляющие, то есть то, что контролируется, и то, с чем производится сравнение, в частности — с модельными параметрами подготовки. Понятно, что контролируемые и эталонные составляющие могут совпадать или, напротив, дают рассогласование, требующее коррекции. Так, если спортсмен на основе предыдущего опыта (с анализом данных самоконтроля) знает, что его наилучшее состояние на соревнованиях сопровождается частотой пульса 110 уд/мин., а контроль дает иные значения, то у него есть возможность скорректировать функциональный фон, применив дополнительную разминку, изменив систему тренировочных упражнений.

Женщины должны дополнительно фиксировать все, что связано с овариально-менструальными циклами: их началом, продолжительностью, самочувствием. Большое значение имеет регистрация работоспособности в разных фазах цикла. Эти показатели довольно индивидуальны. Несмотря на то что в определенных фазах ОМЦ работоспособность и самочувствие спортсменок чаще всего ухудшаются (вплоть до отказа от тренировок и соревнований), в определенных случаях спортсменки, напротив, в тех же фазах ОМЦ остаются весьма активными и работоспособными.

Самоконтроль эффективен не только при определении текущего функционального состояния, но и в качестве метода оценки различных сторон подготовленности спортсмена (физической, технической, тактической, психической, функциональной, интеллектуальной, комплексной). Для этого все данные самоконтроля в произвольной форме записываются в дневник. Кроме данных о своем состоянии (сон, аппетит, настроение

и др.), спортсмен регистрирует задания тренера, качество и результаты их выполнения, сведения об изменениях отдельных элементов техники и др. Конечно, в процессе самоконтроля спортсмен должен непременно учитывать реальный уровень своей подготовленности (состояние спортивной формы) и общую квалификацию, определяющую актуальные для него модельные показатели. В противном случае данные самоконтроля могут быть истолкованы совершенно ложно.

Самоконтроль дает спортсмену возможность самостоятельно и осознанно следить за состоянием своего здоровья, пунктуально соблюдать правила личной гигиены, активно анализировать методику тренировок, правильно дозировать физическую и психическую нагрузку. Регулярно осуществляя самоконтроль и аккуратно ведя дневник самонаблюдений, спортсмен постепенно накапливает полезный материал, нужный не только ему самому, но также помогающий тренеру и врачу конструктивно управлять процессом тренировки, более обоснованно ее планировать.

Итак, самоконтроль спортсмена — это целенаправленная, систематическая и вдумчивая работа, требующая знаний и умений. В таблице 4 систематизированы позиции, отвечающие «ЗНАТЬ» и «УМЕТЬ» функции самоконтроля.

Таблица 4
Составляющие «ЗНАТЬ» и «УМЕТЬ» функции
самоконтроля спортсмена

ЗНАТЬ	УМЕТЬ
— принципы, методы, средства и организационные формы самоконтроля и его значение в индивидуализации тренировочного процесса; — основные показатели и методику (приемы, средства) контроля здоровья, самочувствия, функционального состояния, уровня подготовленности; — степень информативности и объективности различных показателей самоконтроля (при условии их полной правдивости, четкости, систематичности и комплексности);	— регулярно следить за своим здоровьем, функциональным состоянием, уровнем подготовленности, методически грамотно отражая наблюдения в дневнике; — правильно оценивать и рационально применять (сочетать) при самоконтроле субъективные и объективные показатели здоровья, функционального состояния организма, работоспособности и качества работы; — корректировать свою учебно-тренировочную работу, ее режим,

- различия между объективными и субъективными показателями самоконтроля, например, соотношение признаков здоровья и самочувствия (здоровый человек не всегда хорошо себя чувствует, а обладатель отличного самочувствия и настроения не обязательно здоров);
- методику коррекции подготовки на основе данных самоконтроля;
- важность регулярного обсуждения с тренером, врачом, психологом зафиксированных в дневнике данных самоконтроля (в особенности в случаях возникновения устойчивых проблем в тренировке, состоянии здоровья).

нагрузки в зависимости от характера выводов, полученных при анализе результатов самоконтроля и результатов самокоррекции состояния, на основе самоконтроля предвосхищать, предупреждать переутомление, возможную перетренировку;

- всегда быть откровенным с тренером, врачом, психологом, не скрывая свои сомнения по поводу самочувствия, работоспособности, характера ощущений, сигнализировать о нежелательных отклонениях и непонятных спортсмену результатах.

Самоорганизация деятельности спортсмена

Быть организованным — одна из важнейших задач спортсменов — зависит прежде всего от него самого. Спортсмен, который организован только благодаря распоряжениям, замечаниям тренера, но сам не способен упорядочить свои дела, свое поведение, не может рассчитывать на серьезный успех. Даже большой спортивный талант останется нереализованным, если его обладатель будет несобранным, расхлябанным. Рассмотрим ряд позиций, наиболее важных с точки зрения самоорганизации деятельности спортсмена. В таблице 5 систематизированы позиции, отвечающие «ЗНАТЬ» и «УМЕТЬ» функции самоорганизации.

Таблица 5
Составляющие «ЗНАТЬ» и «УМЕТЬ» функции
самоорганизации деятельности спортсмена

ЗНАТЬ	УМЕТЬ
— смысл и взаимодополняющее значение двух основных разделов жизни: в спорте (тренировки и их режим, соревнования, самоконтроль и др.) и в повседневной жизни (учеба, труд, режим дня, семья), а также свою организаторскую роль в связи с этим; — принципы организации (совместно с тренером) тренировочной деятельности с учетом плана нагрузок (по их объему, интенсивности, психическому напряжению); — основные требования к самоорганизации спортивного режима: недопустимость нарушения плана и ритма тренировок, разумная организация активного отдыха; — методы и приемы организации восстановления функций своего организма после тренировочных и соревновательных нагрузок на основе научно разработанных средств и методов (фармакология, физиотерапия и др.), личного опыта; — методы и приемы самоорганизации учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в критических ситуациях; — принципы необходимого поиска (совместно с тренером) новых методов, средств и форм организации учебно-тренировочной деятельности с целью повышения ее эффективности.	— гармонично организовать свою жизнь, включив занятия спортом в общий ряд с учебой, трудом, общением с друзьями, отдыхом, бытовыми делами и др.; — проявлять инициативу при решении любых организационных задач; — дисциплинировать себя, не допуская нарушения режима деятельности, пропусков тренировочных занятий; — совместно с тренером, врачом, психологом организовывать тренировочный процесс, исключая по возможности вероятность психического перенапряжения и перетренировки; — совместно с тренером грамотно организовывать активный отдых, восстановление и необходимое лечение с помощью заранее смоделированных мероприятий; — вести постоянный творческий поиск новых форм организации тренировок, новых средств и методов, экспериментировать; — находить рациональный выход из затруднительных и критических ситуаций, добиваясь выполнения ранее намеченных планов.

Судейская функция

Мы уже отмечали, что структурообразующим фактором всей деятельности спортсмена являются соревнования, на которых спортсмен показывает (или мог бы показать) все, на что он в данный момент способен. В свою очередь, сами соревнования в общем их виде регламентируются правилами, выработанными для данного вида спорта.

Среди качеств судьи большинство квалифицированных спортсменов и тренеров обычно ставят на первое место его социальную независимость. В своих действиях, решениях судья не должен зависеть от того, какую страну, город, клуб он представляет, какой он национальной принадлежности, а также какие у него личные предпочтения, симпатии, степень зависимости от начальства, существует ли пресс телевидения, зрителей, какова турнирная ситуация и т.д. Действия судьи в спорте — как и судьи-юриста — должны зависеть исключительно от закона. И таким законом в спорте являются правила соревнований. Другое важнейшее качество всякого судьи — его квалификация, компетентность. Чем выше ранг соревнований, тем выше ответственность судьи за их проведение и тем выше требования к опыту и профессионализму арбитра.

Спортсмен должен знать, что на соревнованиях его успешное выступление зависит от индивидуальных особенностей и квалификации судьи. Понимание наиболее существенных его качеств, особенности возможных изменений в поведении судьи (вплоть до предвзятости, ангажированности) — важный элемент грамотности спортсмена.

Для того чтобы глубже понять специфику процесса соревнований и суть связанной с этим деятельности, недостаточно хорошо знать действующие правила и иметь опыт выступлений на состязаниях. Важно уметь хорошо представлять себе соревнования «с другой стороны» — с позиции не спортсмена, а организатора соревнований и судьи. Только в этом случае сам спортсмен, выходя на старт, сможет действовать наиболее точно, эффективно и наилучшим образом предвосхищать и предупреждать свои возможные ошибки. В этом прежде всего и заключается описываемая судейская функция спортсмена, требующая от него не только формального знания документов и процедуры соревнований, но и владения практическими навыками судейства и связанными с этим знаниями.

В таблице 6 систематизированы позиции, отвечающие «ЗНАТЬ» и «УМЕТЬ» судейской функции.

Таблица 6
Составляющие «ЗНАТЬ» и «УМЕТЬ» судейской
функции спортсмена

ЗНАТЬ	УМЕТЬ
– досконально базовые правила соревнований своего вида спорта и их возможные последние изменения; – конкретные требования правил соревнований: по обеспечению условий (качество покрытия дорожки, трассы, корта; характер освещения, уровень температуры и т.д.), по экипировке, снаряжению; по режиму явки и расписанию; по применению технических приемов; по взаимодействию с судьями и правам / обязанностям спортсмена в связи этим; по мерам наказания за нарушения правил соревнований и др.; – положение о предстоящем соревновании; – обязанности всех судей на отдельных участках их работы в соревнованиях разного типа.	– точно выполнять все требования правил соревнований, по необходимости прорабатывая перед выступлением наиболее существенные их положения в теории и на тренировках; – анализировать характерные ситуации соревнований с позиции возможного судейства и конкретные судейские решения, ставшие фактом; – учитывать возможные (ставшие известными из практики) казусные ситуации на соревнованиях во избежание их нежелательного повторения; – выполнять обязанности судей на отдельных участках работы (с последовательным усложнением судейских функций по мере приобретения опыта и повышения спортивной квалификации); – не давать повода судейским санкциям (не позволять себе вмешательство в действия судьи, пререканий, выражения недовольства, неподобающей реакции на поведение болельщиков).

Правовая функция

Развитие физической культуры и спорта регулируется государственными органами и соответствующими российскими и международными нормативными документами, о которых спортсмен должен иметь

представление и уметь их использовать в своей профессиональной деятельности.

К основным нормативно-правовым документам, регулирующим сферу физической культуры и спорта, относят:

- основные положения Конституции и Гражданского кодекса Российской Федерации; положения законодательства о труде и охране труда РФ;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями на 28.12. 2022);
- указы президента и постановления правительства Российской Федерации, определяющие направления развития физической культуры, спорта, здравоохранения;
- правовые акты в сфере физической культуры и спорта Министерства спорта Российской Федерации;
- нормативные документы Всемирного антидопингового агентства (WADA);
- нормативные документы международных федераций по видам спорта;
- хартия Международного олимпийского комитета (МОК);
- положения, правила и регламенты проведения международных спортивных соревнований, установленные в нормативных правовых актах международными федерациями по видам спорта;
- Устав Олимпийского комитета России (ОКР).

Кроме того, спортсмен должен знать, что существуют:

- постановления, имеющие отраслевое направление; приказы, инструкции, обязательные для исполнения нижестоящими физкультурно-спортивными организациями, учебными заведениями и предприятиями этой системы;
- специфические акты: Единая всероссийская спортивная классификация; правила проведения спортивных мероприятий; положения о порядке проведения спортивных соревнований, учебно-тренировочных сборов и материального обеспечения участников и судей;
- положения о конкретных соревнованиях.

Особое внимание спортсмен должен обратить на специфику прав и обязанностей, предусмотренных правилами соревнований в своем виде спорта, и на свое поведение как на соревнованиях, так и вне их.

Нельзя забывать спортсмену и о противоправных действиях (правонарушениях), к которым относятся, например, причинение травмы другому спортсмену, недостойное поведение во время соревнований, неуважение к зрителям, судьям, нарушение спортивного режима.

К спортсмену, допустившему проступок, могут быть применены различные санкции: условная дисквалификация, предупреждение, строгий выговор, дисквалификация.

Чтобы хорошо знать актуальные правовые особенности своей деятельности, спортсмену полезно иметь такую информацию в своем дневнике. Это особенно важно для спортсменов высшей квалификации, деятельность которых часто строится на профессиональной основе.

В частности, спортсмены, включенные в состав сборных команд России или спортивных клубов, заключают контракт, в котором записаны двухсторонние права и обязательства.

Функция самосовершенствования

«Век живи — век учись» — гласит известная народная мудрость. Спортсмен на своем спортивном веку должен многому научиться, многое понять, многое в себе усовершенствовать. При этом львиная доля работы приходится на самого спортсмена. Как бы ни был велик педагогический дар, опыт тренера, он не может полностью сформировать личность своего ученика, его отношение к делам, людям, к самому себе.

Есть английское выражение *self-made man* — человек, сделавший себя сам. Оно относится к людям, которые упорным, целенаправленным трудом сформировали свою личность, свои интересы, необходимый им комплекс знаний и, как результат, достигли социального успеха.

Спортсмен всегда в значительной степени *self-made man*. Он более чем кто-либо должен заниматься своим самосовершенствованием, в том числе самовоспитанием. Рассмотрим в таблице 7, что же именно он должен знать и уметь.

Таблица 7

Составляющие «ЗНАТЬ» и «УМЕТЬ» функции самосовершенствования спортсмена

ЗНАТЬ	УМЕТЬ
— что потребность самосовершенствования, самовоспитания появляется	— трезво и самокритично определять черты своего характера и (как

у человека только вместе с возникновением в его сознании образца для подражания, например — образа идеального спортсмена;

— что только правильная, реальная оценка своих возможностей в сопоставлении с требованиями социальной среды и спортивной деятельности дает спортсмену стимул к успешному самосовершенствованию;

— что самосовершенствование — это борьба со своими недостатками, а потому должно идти по пути осмысленных, самокритичных размышлений, самонаблюдений, изучения мнения других людей о твоей личности;

— что самосовершенствование — это настойчивая, целеустремленная работа на основе волевого настроя и веры в свои силы;

— что совершенствование и самосовершенствование спортсмена — единый процесс, требующий плановости и системного подхода: иметь цель, сформулированные задачи и адекватные им методы, средства, формы работы;

— работая над собой, полезно помнить народную мудрость: «Посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу», «Другим прощай многое, себе — ничего».

бы глазами других людей) видеть свои недостатки, в том числе пробелы в спортивном мастерстве;

— составлять совместно с тренером план совершенствования и самовоспитания, с учетом свойств личности и возможности выделять наиболее значимые, главные задачи совершенствования и воспитания, активно добиваясь их выполнения;

— наряду с общим образованием выделять время на специализированное самосовершенствование: изучение научно-методической литературы и записей по спортивному мастерству успешных спортсменов и т.д.;

— достойно переносить и неудачу, и громкий успех.

Вывод: основа роста спортивного мастерства спортсмена определяется его самоконтролем и самоорганизацией, постоянным стремлением к совершенству. При этом спортсмену и тренеру необходимо опираться на объективные методы и средства контроля тренировочного и соревновательного процесса.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ

1. В чем заключаются обязанности спортсмена?
2. Перечислите основные факторы, определяющие рост спортивного мастерства.
3. Какие компоненты спортивной деятельности входят в функцию самоконтроля спортсмена?

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — М.: Физкультура и спорт, 1986.
3. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и система подготовки спортсмена. — Киев: Олимпийская литература, 1999.

ГЛАВА 3.

СПОСОБНОСТИ И ТАЛАНТ СПОРТСМЕНА

Талантливый спортсмен или тренер явление столь же нечастое, к сожалению, как и талантливый ученый, художник или писатель.

В течение многих лет один из авторов этой книги читал в Российской государственной академии физической культуры спецкурс «Педагогическое мастерство тренера-преподавателя», каждый раз начиная первое занятие одним и тем же провокационным вопросом: «Назовите гениальных отечественных тренеров по любому виду спорта, начиная с 1917 года и по настоящее время». Как правило, большинство слушателей моментально, не задумываясь, называли фамилии ряда тренеров, которых они считают гениальными. Тогда следовал очередной вопрос: «А кто такой гений, как его можно охарактеризовать?» Ответы на этот вопрос обычно оказывались недостаточно аргументированными и не всегда точными, если сравнивать их с определением понятия «гений».

На третий вопрос: «Как вы думаете, сколько гениальных людей было за семь тысяч лет человеческой цивилизации во всех странах мира: ученых, писателей, поэтов, художников, композиторов?» — ответов почти всегда не было. Это понятно и простительно, ведь точных критериев понятия «гений» вообще не существует. Поэтому многочисленные списки гениев, которые уже сотни лет составляются историками, психологами, писателями, сильно разнятся. И все же: по данным ЮНЕСКО, на конец

XX века, за всю историю цивилизации родилось и, несомненно, проявило себя... 343 гения.

Тогда еще один вопрос: «Сколько же спортсменов и тренеров из любой страны могло попасть в этот список, включающий в себя всего 300–400 великих имен?» На этот раз ответ у всех определенный: «Наверное, ни одного». Невеселый ответ, верно? Быть может, именно потому, что понятия «гениальный тренер» или «гениальный спортсмен» толком не сформулированы, хотя все хорошо понимают, что имеется в виду под понятием спортивной одаренности.

Обратимся именно к этому, более общему, вопросу — спортивной одаренности, спортивного таланта.

3.1. ПОНЯТИЕ СПОРТИВНОЙ ОДАРЕННОСТИ И ТАЛАНТА

Из уст взрослых, особенно родителей, нередко можно услышать: «Какой способный ребенок!» (а ребенку нет и трех лет). Между тем говорить о способностях, сформировавшихся в таком возрасте, еще рановато.

Задатки и способности

Начнем с принципиально важного положения: каждый человек рождается с определенными задатками и определенной степенью одаренности. Задатки — это потенциальная возможность успешно овладеть определенным видом деятельности, стать индивидуальностью. Они определяются врожденными свойствами анатомии, физиологии, психики и в принципе свойственны каждому человеку без исключения, но выражены в разной степени.

Высокий потенциальный уровень задатков, направленный на определенную область деятельности, обычно связывают с понятием одаренности или таланта. Хотя главное, что следует помнить в связи с талантом (в том числе спортивным) — дар надо умело развить, реализовать на практике природные данные, отпущенные человеку при рождении.

Способности и талант формируются на основе задатков и зависят от обучения (тренировки) и многих факторов жизнедеятельности человека. Способности всегда имеют отношение к успешному выполнению какой-либо деятельности. При этом способности не сводятся к тем знаниям, навыкам или умениям, которые уже имеются у человека. Способности лишь облегчают овладение знаниями, умениями, навыками, ускоряют этот процесс. Иными словами, они определяют готовность человека к совершенствованию, освоению определенных новых видов деятель-

ности, это потенциальные возможности еще большего приобретения знаний, умений и навыков. Таким образом, иметь задатки недостаточно, их надо еще развить до уровня способностей, которые, в свою очередь, подлежат дальнейшему совершенствованию.

Различают способности общие и специальные.

Общие способности

Общие способности благоприятствуют деятельности человека в разных областях.

Они не сводятся к врожденным качествам (задаткам) — психическим процессам (памяти, вниманию, мышлению), генетически обусловленным особенностям строения тела и конституции или типу темперамента. Общие способности отражают выработанную в ходе различных видов деятельности присущую данному человеку организацию этих психических процессов. Они также отражают индивидуальные возможности компенсации своих слабых сторон сильными за счет индивидуального когнитивного (познавательного) стиля, стиля деятельности, мотивации, умения мобилизоваться.

Таким образом, для успешного овладения мастерством в каком-то деле нужны не отдельные компоненты способностей, а системная организация взаимодействующих компонентов, обладающая свойствами целостности и определяющая неповторимость человеческой индивидуальности. Каждый талантливый музыкант играет по-своему, у настоящего живописца своя манера, у хорошего спортсмена — собственный стиль игры, бега, плавания, катания, метания, прыжка, стрельбы.

В отличие от задатков, способности не даются в готовом виде от рождения, а развиваются в единстве со знаниями, в процессе роста и становления личности. Сама структура способностей довольно подвижна: состав ее компонентов может изменяться, что ведет к перестройке способностей. Благодаря этому достигается так называемая компенсация способностей. Если у человека слабо развит один из компонентов, например необходимая прыгуну в воду ориентация в пространстве, это вовсе не означает, что ему не следует заниматься этим видом спорта. Вполне вероятно, что за счет развития других компонентов системы способностей, выработки присущего личностного стиля познания и выполнения человек сможет достичь больших успехов.

Весь процесс развития способностей подобен спортивной гонке. Со старта все участники уходят вместе, но затем вперед выходит один, другой, пока наконец не выделяется бесспорный лидер, за которым устремляются

все остальные. Так и «гонка» способностей и их структурных компонентов. Сначала больше проявляется одна, потом — другая, но рано или поздно выделяется главная, решающая, которая организует, активизирует все остальные, при этом не подавляет их, а подтягивает за собой, способствует развитию всей специализированной системы способностей.

Чтобы обнаружить и развить способности человека, спортсмена, нужно знать их основные признаки.

Признаки способностей

Главный признак способностей к деятельности — ее успешность, качество, оцениваемое по критериям данного вида спорта. При этом следует также оценивать психофизиологическую цену ее достижения и эффективность индивидуального стиля деятельности личности.

Таким образом, при оценке спортивных способностей, кроме собственно спортивного результата, показываемого на соревнованиях, следует учитывать целый ряд других показателей. При этом в соответствующих случаях необходимо различать количественную сторону показателя (уровень способностей) и его качественную сторону (своеобразие деятельности). Нередко оценка именно этих показателей оказывается даже более важной, нежели формальные (на начальном этапе подготовки) спортивные результаты.

Перечислим главные из этих признаков способностей:

- исходные объективные показатели спортсмена в сопоставлении с запросом на них в избранном виде спорта — морфометрические показатели, телосложение, психофизические качества и их структура, нервно-психические и личностные свойства и др.;
- скорость и качество овладения тактико-техническими приемами, характерными для данного вида спорта, обучаемость спортсмена;
- степень оригинальности и самобытности приемов и способов деятельности спортсмена, проявляющаяся в процессе его работы с тренером и самосовершенствования;
- разносторонность инициативной деятельности спортсмена, в том числе — широта осваиваемых тактико-технических приемов борьбы, методов самоподготовки, повышения мастерства.
- физические, нервно-психические, эмоциональные затраты спортсмена в учебно-тренировочной работе и на соревнованиях;

- быстрота восстановления систем организма и психики спортсмена после напряженной работы и соревнований, в том числе неудачных.

Предпосылки развития

Как развить задатки и способности человека и как, в частности, следует действовать, чтобы не загубить спортивный талант? Чтобы в какой-то мере облегчить ответ на этот вопрос, назовем ряд предпосылок, которым должно соответствовать развитие спортивного таланта.

Первая предпосылка — вовремя найти, выявить ребенка, подростка (реже — юношу или девушку), обладающего от рождения задатками для конкретного вида спорта (это только начало).

Вторая предпосылка — с раннего возраста воспитывать перспективного ученика в спортивной среде, стимулирующей общее и специальное психофизическое развитие (этого еще недостаточно).

Третья предпосылка — с раннего возраста развивать и совершенствовать индивидуальные свойства личности, умения и навыки управления своим психическим состоянием.

Четвертая предпосылка — использовать для целенаправленного (как общего, так и специального) развития одаренного ребенка профессиональный опыт тренера и новейшие методы подготовки (в противном случае найденный талант может быть попросту загублен).

Пятая предпосылка — с самого начала углубленной подготовки целенаправленно развивать и совершенствовать специфические для этого вида спорта «чувства» — воды, мяча, ракетки, дистанции, времени, скорости, темпа, ритма.

Шестая предпосылка — в необходимости осуществлять постоянный творческий поиск наилучших методов, средств и форм подготовки.

Седьмая предпосылка — достаточное финансовое, материально-техническое, медико-биологическое, научно-методическое, кадровое, информационное и организационное обеспечение.

Восьмая предпосылка — наличие стимулов к развитию способностей в форме противоречия между наличными возможностями спортсмена и его мотивацией, притязанием на успех. Если такое противоречие не воспринимается спортсменом как стимул к совершенствованию, развитие останавливается.

Девятая предпосылка — быть может, самая труднодостижимая. Она заключается в том, что только при счастливом наличии и сочетании всех восьми предшествующих предпосылок возможен успешный результат!

Драматизм в том, что отсутствие любой, даже одной из ранее названных предпосылок (не говоря о нескольких), неизбежно повышает риски в реализации потенциальной спортивной одаренности, провоцирует пробелы или даже провалы.

Не правда ли, теперь понятно, почему реализованных спортивных талантов (впрочем, не только спортивных) — так, увы, мало? Однако зная признаки одаренности и предпосылки к их развитию, можно и нужно пытаться растить больше талантов, а возможно, и гениев, с упоминания о которых мы начали эту главу.

3.2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ

Специальные способности определяют успех в тех или иных видах деятельности — например, в области точных наук, конструировании механизмов, художественном творчестве и др. Ясно, что человек, обладающий тонким музыкальным слухом, имеет большие способности именно к музыке, чем к другим сферам художественной деятельности. То же самое относится к спорту вообще и к спортивным специализациям в частности: при спортивной ориентации и отборе оцениваются объективные данные и склонность новичка к занятиям определенным видом спорта.

Рассмотрим способности к овладению двигательными действиями.

Общая характеристика качеств и способностей

Когда мы говорим о способностях тренера, то конечно же в первую очередь имеем в виду его педагогические способности: дидактические, коммуникативные, организаторские и другие. То есть то, что позволяет ему наиболее эффективно строить учебно-тренировочный процесс и готовить спортсменов к соревнованиям. У спортсмена же, несомненно, ведущими являются двигательные способности.

Однако кроме двигательных данных существует целый ряд способностей, которые также являются весьма важными.

К ним, в частности, относятся:

- работоспособность (в разных проявлениях, включая, например, турнирную выносливость);
- стрессо-, помехо- и болеустойчивость;
- рефлексивная и антиципационная способности в виде скоростных и точностных реакций на раздражение, движение внешних объектов;
- гностические и когнитивные способности, предполагающие познание и избирательную концентрацию на вполне опреде-

ленных элементах знания, связанных с деятельностью;

- коммуникативные способности (способности продуктивно взаимодействовать с партнерами, общаться);
- организационная, самоорганизационная способности и др.

Существует также зависимость спортивных достижений от свойств нервной системы, темперамента. Это особенно важно в тех видах спорта, которые предъявляют высокие требования к нейропсиходинамике человека. Поэтому свойства нервной системы и темперамента спортсмена, взятые в рамках требований конкретного вида спорта, следует рассматривать как проявление возможных способностей, поскольку они — слагаемые успеха или, в случае несоответствия данных спортсмена виду спорта, затруднений.

Уже отмечалось, что для каждого вида спорта характерны свои композиции способностей, которые условно можно разделить на три группы: ведущие, дополняющие и второстепенные. И может оказаться так, что способность, играющая ведущую роль в одном виде спорта, в другом становится второстепенной или дополняющей. Наиболее правильно оценить роль отдельных способностей в каждом данном виде спорта помогает широкая, особенно соревновательная, практика, осуществляемая на базе прикладных научных исследований.

Часто они проявляются в экстремальных условиях, требующих максимального напряжения физических, психических сил спортсмена и быстроедействие. Кроме того, именно в экстремальных, критических условиях (и в значительной степени благодаря им) эти способности особенно интенсивно развиваются. И напротив, если бы спортсмен «оберегал» себя от наиболее острых ситуаций, пиковых напряжений, то никогда не смог бы успешно продвигаться в своем развитии. Наконец, показатели различных способностей поддаются колебаниям и даже резким изменениям под воздействием эмоциональных факторов.

Спортсмены могут и должны участвовать в совершенствовании своих способностей в ходе системы подготовки, так как порой только сам спортсмен, «пропускающий через себя» спорт в его непосредственном действии, может судить о том, какая из его способностей в данном случае наиболее нужна и важна. Часто даже тренер не может сформулировать связанные с этим особенности необходимого поведения спортсмена, оставляя творческую инициативу самому ученику: «Тебе и карты в руки». После того как мы обсудили некоторые общие понятия, относящиеся к спортивным способностям, коснемся их существенных компонентов.

Перцептивные и рефлексивные способности

Эти способности зависят как от средовых (социальных), так и от генетических (наследственных) факторов. Последние наиболее стабильны и устойчиво сохраняются после развития и созревания человека.

Перцептивные способности — свойство человеческой психики отражать в сознании окружающую действительность. В более широком значении перцепция означает способность формировать в сознании человека целостный образ окружающей действительности, включая процессы синтеза информации, получаемой благодаря зрению, слуху, осязанию. В узком смысле они означают свойство реагировать органами чувств на внешнее раздражение. В спорте это прежде всего восприятие пространственно-временных характеристик движения, способность опознавать различные сигналы и выделять из них наиболее полезные. Определять расстояние, ускорение движущихся объектов, выбирать наикратчайший маршрут, распознавать обманные движения и др. Последнее важно для спортсмена как фактор синтетического восприятия среды и формирования специализированных сложных чувств — «чувства воды, чувства снаряда, чувства дистанции». При этом принципиально важной становится способность спортсмена продуктивно обрабатывать полученную сенсорную информацию. Так, один спортсмен может обладать высокой скоростью двигательной реакции, но действует несвоевременно, тогда как другой, не имея столь быстрой реакции, действует тем не менее своевременно, потому что владеет более развитыми возможностями перцептивного синтеза.

Как уже отмечалось, перцептивные способности спортсмена зависят от работы анализаторов: зрительных, слуховых, осязательных, кинестетических, вестибулярных. Так, восприятие пространства (форма, величина, объем предметов) осуществляется с помощью зрительного, тактильного, кинестетического, тактильного анализаторов. При определении расстояния дистанции боя на ринге ведущая роль принадлежит зрительному анализатору. Этот анализатор будет ведущим у волейболиста или теннисиста, которым необходимо увидеть начало полета мяча, чтобы определить, куда и с какой скоростью он полетит и как следует его встречать. И только после получения этой первичной сенсорной информации идет перцептивная оценка ситуации, позволяющая принять соответствующее решение.

Таким образом, перцептивные способности спортсмена отражают сложные процессы восприятия и обработки внешней информации, получаемой при исполнении спортивных упражнений по ходу спортивной борьбы.

Психомоторные способности

На ранней стадии обучения в спорте, когда координационная сложность движений, как правило, относительно невелика, важную (иногда преобладающую) роль для потенциального успеха играют психомоторные данные спортсмена и способность воспринимать смысловую информацию.

Психомоторные способности спортсмена связаны прежде всего с физиологией анализаторных систем человека, с его способностями более или менее быстро и адекватно реагировать действием на сигналы в виде зрительных, слуховых, тактильных, проприоцептивных, вестибулярных раздражений. Двигательная реакция, имеющая в этом случае место, может носить, как известно, простой или сложный характер, и в последнем случае имеет вид реакции с выбором, что особенно важно.

Для игровых видов спорта, для бокса и др. характерны, в частности, так называемые реакции антиципации, то есть реакции на движущийся объект. При этом важную роль играет различительная чувствительность спортсмена, его дифференцированные способности.

Спортсмен, обладающий хорошо развитыми антиципационными способностями — предвосхищения, предвидения, намного лучше других умеет предугадывать действия своих соперников, движение внешних объектов (к примеру, мяча), точнее контролировать свои собственные действия. Трудно назвать спортсмена, которому такая способность не нужна, будь то вратарь, боксер, фехтовальщик, теннисист, волейболист, стрелок-стендовик и др. В тех видах спорта, где нужно реагировать не на противника или летящий снаряд, а на собственное движение относительно внешних ориентиров, антиципационная способность не менее важна (это гимнастика и акробатика, прыжки на лыжах, слалом, парашют, автоспорт). Нужна эта способность и для стрелка, у которого нет непосредственного контакта с противником, но которому необходимо предугадывать момент наступления наилучшей устойчивости оружия на мишени, быстро улавливать по состоянию внешней среды изменения силы и направления ветра, освещенности мишени и другие факторы.

С точки зрения физиологии антиципационная способность спортсмена — это свойство его мозга к моментальному анализу и синтезу срочной информации и данных, приобретенных опытом, позволяющим мысленно забежать вперед и, спрогнозировав дальнейшее развитие ситуации, принять упреждающее решение к действию.

Например, волейболист на основе предвидения вариантов полета мяча выходит на него, заранее выбирая место на площадке с целью

координации своих последующих действий. Стрелок после предварительного прицеливания и анализа скорости движущейся мишени принимает решение о моменте завершения нажима на спусковой крючок.

Хорошие вратари в футболе, гандболе уже заранее, только по поведению нападающего игрока, скорости его перемещения на поле, направлению взгляда, определяют, куда будет направлен бросок, удар, и принимают решение — в какой угол ворот нужно смещаться. Высокой способностью к антиципации обладал наш знаменитый вратарь Лев Яшин, который практически всегда в нужный момент находился там, куда должен был лететь мяч. Можно привести много примеров из других видов спорта — горнолыжного, борьбы, тенниса.

Реакция антиципации включает в себя не только сенсомоторный, но и ментальный компонент. Это означает, что спортсмену необходимо ориентироваться не только на то, что он непосредственно видит перед собой, но и на то, что ожидается в связи с этим. Яркий пример — слалом, где для прохождения трассы на предстоящем участке (со сложными воротами, виражами и др.) спортсмен должен заранее ориентироваться на допустимый предел скорости. Не менее показателен пример с автотралли: пилот должен заранее предвидеть свои действия в расчете на изменение трассы, еще не контролируемое зрением, но «заявленное» штурманом.

Рассматривая вопрос антиципации, нельзя не затронуть также проблему тактики и тактической подготовки спортсмена, ибо соответствующая подготовка всегда строится с расчетом на будущую линию поведения — в зависимости от внезапно возникающей ситуации.

Необходимо знать, что антиципационное предвидение требует от спортсмена высокого уровня специальных знаний и двигательных представлений, которые позволяли бы определять точность предвидения. Спортсмен должен уметь поставить себя на место соперника, чтобы тем самым быть готовым к ответным действиям опережающего характера.

Успех предвидения поведения соперника во многом зависит от опыта спортсмена, его способностей наблюдать за развивающейся ситуацией, противником. Это касается не только конкретных двигательных действий, но и психологии поведения в спорте.

Владея развитыми реакциями антиципации и разнообразными приемами наблюдения за соперником, спортсмен может выработать соответствующую тактику ведения борьбы и осуществлять комплексную подготовку к соревнованию. Очень важно при этом не переоценить свои возможности и уважать возможности соперника.

Следует учитывать при этом, что наиболее просто и достоверно можно оценить физические возможности (свои и противника), нежели личные качества (характер, темперамент и др.). А как показывает практика, они часто влияют на результат больше, чем уровень развития физических качеств. Связанные с этим ошибки особенно характерны для начинающих спортсменов, не имеющих соревновательного опыта. Такие ошибки, как правило, приводят не только к неверной установке, даваемой тренером на очередное выступление спортсмена, но и к искаженной установке, даваемой спортсменом самому себе (подробно см. в разделе, посвященном установке).

Зрительное восприятие

Зрительное восприятие — один из самых информативных видов рецепции, позволяющий ориентироваться в пространстве и времени, оценивать скорость процессов, реагировать на перемещения, изменения во внешней среде.

Особое место в ряду психомоторных способностей занимают способности, связанные с кинестезической (мышечно-двигательной) чувствительностью, способностью оценивать и различать фактические суставные углы, позу, характер взаимодействия звеньев в условиях быстрого, в том числе незначительного, изменения этих признаков.

Большое значение имеют также (в разных видах спортивных упражнений по-разному) способности, связанные со слуховым, вестибулярным восприятием, ощущением временных интервалов, темпоритма движения, тактильной чувствительностью. Часто эти компоненты способностей сложным образом объединяются в комплексные ощущения и связанные с ними способности типа «чувства снаряда».

Рефлективные способности

В продолжение нашего разговора об антиципации затронем понятие рефлективных способностей спортсмена, определяемых как способность к самопознанию в виде размышлений над собственными переживаниями и ощущениями.

Наблюдая в ходе соревнований действия спортсмена, в которых реализуются соответствующие тактические планы, замыслы, стратегии, маскировочные приемы, скрывающие истинные намерения, можно составить представление об интеллектуальных возможностях спортсмена и его способностях управлять своими действиями и взаимодействием с противником. Это так называемое рефлективное управление.

Мы уже упоминали о хорошей антиципационной способности, которой обладал Лев Яшин. Но у вратаря есть соперник — нападающий, который также может обладать этой способностью и также стремится к активному рефлексивному управлению — приемам «рефлексивной игры». Например, лучший футболист XX века Пеле, выполняя пенальти, разбегался чуть ли не с середины поля, чтобы вывести вратаря из психического равновесия и не дать ему возможности заранее распознать намерения бьющего. Приблизившись к мячу и в мгновение оценив позу вратаря (тяжесть, перенесенная на одну ногу, руки, опущенные на колени и говорящие о скованности позы), Пеле выбирал направление удара и забивал мяч. В этом примере — борьба двух рангов рефлексивного интеллекта, низшего и высшего, различающихся глубиной проникновения спортсмена в мысли и действия соперника. Естественно, что спортсмен, обладающий более высоким рангом рефлексивного интеллекта и правильно оценивающий противника, в большинстве случаев побеждает.

Как писал выдающийся тренер по борьбе Анатолий Харлампиев, спортсмен может победить, только думая, постоянно думая даже под градом ударов. В каждом виде спорта существуют свои общие принципы, средства, формы и методы организации рефлексивных воздействий на противника. Поэтому спортсмену, желающему в высокой степени овладеть антиципационной и рефлексивной способностями, следует больше читать соответствующую литературу, учитывая и тот факт, что рефлексивная функция интеллекта человека во многом зависит от его общей культуры.

Более подробно о культуре, интеллектуальной подготовке, логике спортивного мышления мы расскажем в соответствующих главах этой книги.

По мере овладения навыком на первое место постепенно и все больше выдвигаются физические способности спортсмена, часто требующие предельной мобилизации его возможностей, то есть силовые качества, гибкость и подвижность в суставах, выносливость, ловкость.

Однако помимо этих общеизвестных физических качеств следует упомянуть о такой чрезвычайно важной способности, как управление состояниями напряжения-расслабления нервно-мышечного аппарата.

Нередко тренер советует спортсмену: «Расслабься». Но легко сказать — расслабься! На фоне очень большого физического и психического напряжения это действие не всегда доступно. Далеко не всякий спортсмен, даже опытный, способен в нужный момент расслабиться. Чтобы этого достичь, спортсмен должен обладать довольно сложным навыком

и специальной психотехникой, которая дается лишь при соответствующем опыте, а опыт может быть приобретен только на специальных тренировках и в процессе выступления на соревнованиях.

Прежде всего важно помнить, что напряжение и расслабление мышечного аппарата сложным образом чередуются при любой работе, и мышцы постоянно действуют благодаря этому в изменяющихся режимах. Упрощая, можно сказать, что в то время, как одни группы мышц, напрягаясь, совершают активную силовую работу (фиксируя, ускоряя или замедляя звенья), другие в той или иной степени должны расслабляться. Поэтому задачей спортсмена, который бежит, плышет или фехтует, является точная мышечная координация, позволяющая рационально распределять мышечные напряжения и расслабления. Так, у легкоатлетов есть понятие «свободного бега», означающее, что он должен уметь технически точно расслаблять мышцы, которые в данной фазе бегового цикла не заняты в работе.

Причины зажима, скованности мышц (и соответствующих движений) могут быть различными — биомеханическими, физиологическими, психологическими.

Биомеханическими причинами скованности могут стать при неверной технике реактивное взаимодействие звеньев тела, а также недостаточное развитие отдельных групп мышц и попытка компенсировать этот недостаток напряжением других мышечных групп, которые не должны были участвовать в исполнении данного движения.

Физиологическая причина может быть связана с возникновением так называемой иррадиации процессов возбуждения в ЦНС, то есть распространением возбуждения на мышцы, не занятые в работе.

Психологическими причинами «зажима» становятся стрессовые ситуации и вызываемое ими психическое напряжение, резко увеличивающее координационную напряженность действия. В тренировочном процессе это может быть следствием назначения тренером слишком сложного задания, вызывающим желание слишком старательно его выполнить. В ходе соревнования «зажим» обусловлен сильным эмоциональным возбуждением, причем он может быть связан как со стремлением избежать ошибки, излишне осторожничая, так и с желанием одним махом победить, выполняя движение со всей силой.

От того, насколько хорошо спортсмен координирует работу своего мышечного аппарата, рационально используя чередование напряжения мышц (при активной работе) и их расслабления (во время отдыха), во многом зависит совершенство техники движений и двигательная

деятельность в целом. Как правило, мастера, владеющие виртуозной техникой, прежде всего отличаются свободой, легкостью движений, природа которых — в совершенном сочетании напряжения и расслабления мышечного аппарата.

Умение достигать необходимого расслабления мышц важно не только как элемент техники движений, но и как условие полноценного отдыха в перерывах между выполнением упражнений. Оно позволяет сохранять необходимые свойства мышечных волокон, улучшает их питание, процесс восстановления, позволяет уменьшить число травм.

Обучаемость

Напомним, что двигательный навык — это приобретенная достаточно длительным (с многократными повторениями) упражнением способность решать двигательную задачу на автомате, с минимальным сознательным контролем действий.

Подготовка спортсменов, особенно в сложнокоординационных видах, связана прежде всего с освоением двигательных навыков. Подача в теннисе, удар футболиста, прием, проведенный борцом, толчок ногой легкоатлета, сальто гимнаста — все это навыки, требующие специального освоения. При этом уровень мастерства, с которым выполняются определенные двигательные действия, существенно зависит от исходных способностей спортсмена и позволяет судить об уровне их развития. В этом смысле способности — это фундамент формирования навыков.

От двигательных способностей зависит такой кардинально важный фактор подготовки спортсмена, как способность к освоению новых двигательных действий, то есть обучаемость технике движений.

Обучаемость — это комплексный показатель, зависящий от множества причин. В частности, он включает в себя такие ментальные показатели, как способности к обобщению и абстрагированию, самостоятельность мышления, степень осознанности своих действий. Исследуя обучаемость, ученые пришли к выводу, что она не является единым свойством или способностью, а ее динамика сложна и неоднозначна.

В принципе одинаково одаренные люди могут на разных этапах подготовки обучаться быстрее или медленнее. Нередки случаи, когда ученики, очень быстро усваивающие технику упражнения, на соревнованиях под давлением соревновательного стресса показывают худший результат, чем тугодумы. То есть для того, чтобы показать на соревнованиях достойный результат, одной хорошей обучаемости недостаточно. Поэтому порой тот, кто усваивал новый материал медленно и поначалу выглядел

менее способным, в дальнейшем может показывать более надежную, высококачественную технику за счет прочного навыка и психической устойчивости, позволяющей сохранять навык даже под давлением.

Как правило, выдающимся спортсменом становится только тот, кто может управлять своими эмоциями. Опрос тренеров — представителей тридцати видов спорта в свое время показал, что наиболее важными предпосылками спортивного мастерства специалисты считают не антропометрические, физические данные, телосложение или хорошую координированность. Они выделяют старание, настойчивость спортсмена, его готовность к физическим нагрузкам, целеустремленность, полную отдачу на соревнованиях, способность к преодолению стрессовых ситуаций, умение концентрировать свое внимание, восприимчивость к замечаниям тренера.

Двигательные способности

Двигательные способности — это, как отмечалось, врожденные и развитые в обучении и тренировке задатки. Такие показатели представляют собой некоторую базу, влияние которой может изменяться в зависимости от ряда привходящих ситуационных факторов, действующих как на тренировках, так и на соревнованиях и могущих носить временный, вероятностный характер. Это факторы, связанные со здоровьем, режимом работы и отдыха (после отдыха обучаемость выше), характером разминки, динамикой утомления в занятии (обучаемость в конце занятия, как правило, ниже), переносимостью боли, применением лекарственных средств, фармакологии и даже с так называемым эффектом плацебо и суевериями.

Работоспособность

Работоспособность также является специальной спортивной способностью.

Работоспособность спортсмена, как уже многократно упоминалось нами, — один из важнейших факторов успеха и факторов обучаемости. Но вернемся к вопросу о работоспособности еще раз, как к явлению, определяющему многие стороны деятельности спортсмена.

Достижение высоких результатов на соревнованиях требует от спортсмена всесторонней подготовленности, обусловленной оптимальным сочетанием уровней физической и функциональной, технической, тактической, специальной психической (в особенности волевой) и интеллектуальной подготовленности.

Названные виды подготовленности, взятые в совокупности, определяют, в свою очередь, уровень специальной работоспособности спортсмена. Таким образом, работоспособность — это готовность спортсмена выполнять психофизическую работу заданного объема и интенсивности с целью достижения высокого результата в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях.

Работоспособность, с одной стороны, обусловлена природными психофизическими качествами, а с другой, что особенно важно, — специфическими (морфологическими и функциональными) приспособительными изменениями организма спортсмена за счет тренировки.

Одновременно следует отметить, что имеющиеся у спортсмена хорошо развитые психофизические качества, такие как выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость, еще не гарантируют хороший спортивный результат. Только при высокой мотивации, направленной на достижение наивысших для спортсмена (или принципиально рекордных) спортивных результатов, остро выраженном желании победы, с соответствующим волевым настроем, а также благодаря большому трудолюбию возможно достижение поставленной цели.

Понятие работоспособности неразрывно связано с таким психофизическим качеством, как выносливость. Под выносливостью в спорте понимается способность человека сопротивляться утомлению. Чем выше выносливость спортсмена при исполнении данного вида упражнений, тем позднее развивается утомление, отрицательно сказывающееся на качестве деятельности. Хорошая выносливость позволяет спортсмену удерживать высокий уровень необходимых двигательных (в том числе психомоторных) качеств и, как следствие, сохранять в процессе движения их оптимальную техническую форму, интенсивность, темпоритм. Важный компонент выносливости — психическая устойчивость, готовность сопротивляться объективным признакам утомления.

Способность к восстановлению

Высокая работоспособность спортсмена очень важна, но, выполнив работу, спортсмен должен быстро и эффективно восстановиться. Повышение тренированности и работоспособности невозможны без полноценного восполнения энергетических трат в процессе восстановления, так как в противном случае могут наступить переутомление или перетренировка. Способность к естественному (без применения специальных средств, методов, препаратов) восстановлению функций,

двигательных способностей (самовосстанавливаемость) не менее, а, может быть, и более важна.

Следует учесть при этом, что тренировка и восстановление — единый процесс. В определенных фазах деятельности спортсмены тренируются и выступают на фоне кратковременного недовосстановления, что является одним из факторов мобилизации функций организма. Восстановление — это не только возвращение функций организма к дорабочему уровню, но еще и перевод системы жизнеобеспечения на новый, более высокий уровень энергетических возможностей.

Таким образом, способность спортсмена быстро и качественно восстанавливаться после больших тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет ему повысить общую и специальную работоспособность, обеспечить более полную мобилизацию функциональных резервов и более эффективную адаптацию организма к нагрузкам. Однако следует знать, что существенная интенсификация подготовки спортсмена, протекающая без ущерба для его здоровья, возможна лишь при использовании всей системы восстановления, включая не только естественные возможности самовосстановления, но и методы направленной реабилитации организма (с педагогическим, медико-биологическим, психологическим компонентами воздействия).

Средства и методы восстановления классифицируются по степени их направленности, это:

- средства глобального воздействия, охватывающие своим влиянием все основные функциональные системы организма спортсмена (суховоздушные и парные бани, общий ручной массаж, общий гидромассаж);
- средства избирательного воздействия, которые предполагают преимущественное влияние на отдельные функциональные системы или их звенья;
- средства общетонизирующего воздействия. Это мероприятия широкого спектра действия, не оказывающие глубокого влияния на организм спортсмена (ультрафиолетовое облучение, некоторые электропроцедуры, аэризация, ледяные ванны).

Наибольшее значение для тренировочной работы имеет группа средств избирательного воздействия, которые позволяют управлять уровнем работоспособности спортсменов от занятия к занятию.

Спортсмену и тренеру важно знать, что средства восстановления и стимуляции работоспособности — это вовсе не безобидные процедуры, снимающие утомление, а значительная дополнительная нагрузка

на функциональные системы организма. Поэтому применение средств восстановления должно быть строго продуманным, дозированным, иначе оно может только усугубить утомление, нарушить приспособительные процессы в организме и спровоцировать другие неблагоприятные явления.

Напомним еще об одном понятии — реабилитации. В спортивной жизни не всегда все складывается хорошо. Бывают и травмы, заболевания, патологические состояния. Реабилитация — это восстановление здоровья и специальной тренированности спортсменов после перенесенных заболеваний, травм, перетренировки. Конечно, реабилитация — это прерогатива спортивного врача и тренера, которые с другими медицинскими специалистами должны совместными усилиями разработать план реабилитации и использования соответствующих средств и методов для восстановления спортсмена.

Восстановление и тренировочный процесс должны осуществляться в общей системе подготовки спортсменов. Следует знать, что рационально организованное восстановление вообще стимулирует соревновательную деятельность, осуществляет профилактику явления переутомления, перенапряжения, перетренированности и лечит их.

Понятно, что не все спортсмены обладают одинаковой способностью восстанавливаться после больших тренировочных и соревновательных нагрузок в связи с различной индивидуальной скоростью течения этих восстановительных процессов. И в целях профилактики утомления и переутомления спортсмену необходимо совместно с тренером предусмотреть такое чередование работы и отдыха, чтобы пик спортивной формы приходился на самые важные соревнования.

Несмотря на то что показатели быстроты и качества восстановления в процессе многолетней тренировки значительно развиваются, нельзя не учитывать значение врожденных данных, определяющих способность к возобновлению ресурсов организма. Эта способность организма спортсмена особенно важна, если оценивать его перспективы, где исключительное значение имеют быстрота и качество восстановления после тяжелых тренировочных и соревновательных, психофизических нагрузок, свойственных современной тренировке.

Компенсаторные способности

Нельзя отрицать тот факт, что чем лучше развит уровень специальных способностей спортсмена, тем выше его возможности показать отличный результат. Идеальным было бы положение, при котором все

способности спортсмена были бы развиты предельно высоко. Но, увы, это удел только спортивных гениев.

В реальности мы, как правило, видим случаи неодинакового развития той или иной способности, а значит, возникает необходимость совершенствования малоразвитых способностей или их восполнения за счет других возможностей, более развитых. Такая способность, умение спортсмена заменять слабо развитые способности хорошо развитыми, соответственно называется компенсаторной способностью.

В процессе спортивной деятельности спортсмену нередко приходится компенсировать одни значимые свойства другими. Как складывается процесс компенсации качеств и способностей? Казалось бы, что это очень просто. Выяснил, например, какая способность у тебя слабо развита, подобрал для ее компенсации другую, и все в порядке.

На самом деле сделать это не так просто несмотря на то, что человеческий организм — настолько совершенная система, что способна сама (осознанно или неосознанно для человека) находить пути компенсаторных возможностей. Так, известно, что ряд людей, занимающихся стрельбой, будучи от природы глухонемыми (и, следовательно, с нарушенной вестибулярной функцией), обладают между тем высокой устойчивостью тела с оружием, достигая этого за счет других функциональных систем организма. Но каких? Спортсмену очень важно это знать.

Известно, что индивидуально-типологические особенности человека мало изменяются на протяжении профессионального пути и относятся к наиболее стабильным свойствам. В свою очередь, одно и то же типологическое свойство может иметь как положительное, так и отрицательное (с точки зрения профессиональной успешности) проявление. Так, слабость нервных процессов определяет низкий предел работоспособности и в то же время высокую чувствительность к раздражителям; инертность нервных процессов проявляется в малых показателях скорости нервной деятельности и прочности временных связей. Таким образом, природная недостаточность в области одной функции компенсируется преимуществом в области другой.

Особенности компенсации одних способностей другими определяют индивидуальный стиль деятельности спортсмена. Благодаря этому он может наилучшим образом использовать свои природные данные, в том числе преимущества. Следует также знать, что индивидуальный стиль — это не только внешне выраженные практические способы действия, но и приемы организации психической деятельности (способы восприятия, анализа и синтеза информации, принятия решений и т.д.).

Впрочем, следует подчеркнуть, что возможности компенсации качеств и способностей с помощью индивидуального стиля деятельности ограничены, и никакой индивидуальный стиль не может компенсировать явное отсутствие базовых задатков, принципиально необходимых для данной деятельности (двигательных, художественных, музыкальных).

3.3. ФАКТОРЫ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Управление психическими процессами и чувствами имеет важное значение для реализации спортивных способностей.

Внимание (аттенционные способности)

Внимание — это направленность и сосредоточенность сознания человека на определенных объектах при одновременном отвлечении от других. При оценке приоритета психических явлений в деятельности спортсмена вниманию придается первостепенное значение, так как от этого во многом зависит его деятельность как в масштабе отдельных элементов поведения, двигательных действий, так и в целом. Можно сказать, что разумная деятельность спортсмена в принципе невозможна без высокого развития свойств внимания (переключаемости, концентрации, объема).

Правильное развитие и совершенствование способности спортсмена к избирательности внимания во многом определяется рациональной системой организации подготовки спортсмена на основе анализа и учета условий его тренировки и личностных особенностей, а также мастерством и компетентностью тренера.

Память (мнемические способности)

Успешная деятельность спортсмена существенно зависит от свойств памяти (кратковременной и долговременной) — ее объема, скорости запоминания, прочности сохранения усвоенного материала, точности и скорости его воспроизведения в нужный момент.

Помимо информационных компонентов, связанных со словом, понятиями, память широко оперирует чувственными образами, очень важными для занятий спортом. В зависимости от вида деятельности она может преимущественно использовать разные образы — зрительные, слуховые, мышечно-двигательные, осязательные, компоненты, связанные с эмоциональными и другими образами.

Так, для стрелка характерны:

- зрительная память (положение мушки в прорези, просвет, характер колебания оружия по отношению к «яблоку» мишени);
- кинестетическая память (ощущение напряженности отдельных групп мышц, обеспечивающих устойчивость системы «стрелок — оружие — мишень»;
- ощущение усилий, прилагаемых к нажиму на спусковой крючок, и др.;
- эмоциональная память (переживания при успешном и неуспешном выстрелах).

Ключевой характеристикой мнемических способностей является сохранение полученной информации в памяти. Принято выделять три вида памяти: это сенсорная память (хранение не более 1,5 сек.), кратковременная оперативная память (не более 30 сек.) и долговременная память (длительное хранение).

В основном спортивная деятельность опирается на память оперативную, задачей которой является удержание материала для использования его в текущем процессе принятия решения. В то же время оперативная и долговременная память тесно связаны. Оперативная память использует информацию, хранящуюся в долговременной памяти, и, в свою очередь, сама постоянно передает в долговременную память какую-то часть собственной информации. Многолетний, в том числе профессиональный, опыт спортсмена хранится в долговременной памяти.

Следует помнить, что механизмы и эффективность памяти тренируемы. В начальной стадии обучения спортсмена, когда способы запоминания только формируются, оперативная память имеет относительно малую подвижность, небольшой объем, низкую точность и слабую помехоустойчивость, что сильно отражается на результате деятельности. Только тогда, когда способы запоминания «автоматизированы», она становится более эффективной. Успех этого процесса зависит также от мотивации и установок спортсмена, направленных на развитие своей профессиональной памяти, прочности сохранения и точности воспроизведения материала.

Одним из средств совершенствования памяти является использование различных мнемических приемов, связанных с логическим расчленением материала, группировкой его смысловых частей в более крупные смысловые звенья, установлением связей с ранее накопленными знаниями. Это позволяет памяти функционировать в тесном взаимодействии с мыслительными процессами.

Интеллектуальные способности

Интеллектуальные способности — ключевой фактор, определяющий возможности спортсмена должным образом распорядиться теми физическими и психическими качествами, которыми он располагает. Они подразделяются на:

- а) умственные способности;
- б) познавательные (гностические способности).

Умственные способности

Умственные способности, определяющие качество мышления, — его быстрота, ясность, критичность, глубина, гибкость, широта охвата проблем. Совокупность качеств критичности, гибкости и творческого подхода к решению мыслительных задач определяет инициативность умственной деятельности, которая, в свою очередь, в сочетании с быстротой мышления определяет его продуктивность и прикладное значение (в обиходе это называют сообразительностью). В целом же эффективность умственной деятельности определяется прежде всего тем, на каком качественном уровне человек владеет навыками умственных операций.

Чрезвычайно важно, что умственная работа спортсмена позволяет ему направлять свое внимание на наиболее значимые в данный момент задачи совершенствования — на важнейшие детали техники движения, действия, на ключевые ситуационные объекты. В зависимости от этого спортсмен прогнозирует свои действия и дальнейшее развитие событий, наиболее рациональные моментальные решения. Эти типы решений условно разделены на следующие:

- *импульсивные* — $A > K$ (процессы антиципации значительно больше процессов контроля),

где:

A — процессы антиципации;

K — процессы контроля);

- *решения с риском* — $A > K$ (процессы антиципации больше процессов контроля)
- *уравновешенные* — $A = K$;
- *осторожные* — $A < K$
- *инертные* — $A < K$ (процессы антиципации значительно меньше процессов контроля).

Постоянная регистрация выбранных типов принятых решений (как в ходе подготовки, так и в соревнованиях) позволяет тренеру и спорт-

смену анализировать правильность их выбора и намечать дальнейшие пути лучшей реализации.

Известно, что спортсмены высокого класса могут произвольно регулировать психическое состояние, выполняя интенсивную продолжительную работу. Исследованиями установлена прямая связь между содержанием сознания, а также физиологическими параметрами и качеством деятельности. Поэтому очень важным для спортсмена является его умение контролировать свое сознание, направление мышления, отвлекаясь тем самым от переживаний, вызванных, например, усталостью и болью. Спортсмен в процессе тренировок должен настойчиво вырабатывать понятные ему и эффективные лично для него психотехнические приемы, позволяющие преодолевать боль, утомление, падение психического тонуса.

Познавательные способности

Процесс подготовки и соревновательной деятельности спортсмена неразрывно связан с познанием. Поскольку овладение двигательным навыком, как правило, начинается со словесных инструкций и указаний тренера, способности ученика использовать эту информацию (гностические способности) применительно к двигательному поведению имеют первостепенное значение. С этим связаны коммуникативные проблемы учебно-тренировочной работы в спорте, когда, говоря упрощенно, тренер и ученик должны разговаривать на обоюдном понятном языке. Последнее особенно важно при работе с детьми, которые еще не могут воспринимать сложные для них объяснения. Поэтому словесное общение с учеником должно быть предельно информативным, и словесные указания тренера должны иметь понятный для ученика перенос на двигательные действия. Термин или описательная фраза остаются в обучении и тренировке бессмысленными и граничащими с абстракцией до тех пор, пока обучающийся не поймет их и не свяжет с конкретной двигательной реакцией.

Система подготовки спортсмена включает в себя такие принципиально важные направления работы, как отбор, прогнозирование, моделирование, планирование, собственно обучение и тренировка, наконец, соревнования. Эта система очень сложна, динамична и не сможет нормально функционировать, если не будет грамотно управляться. Это означает, в частности, что в работу системы подготовки постоянно должны вноситься коррекции на основе комплексного контроля проделанной работы спортсмена и новых информационных сообщений о состоянии

и развитии данного вида спорта в мире в целом (данные о рекордах, высших сезонных результатах, использовании новейших достижений в материально-техническом обеспечении, методах подготовки).

Такая коррекция осуществляется в первую очередь тренером и самим спортсменом, при возможном участии других специалистов. При этом кардинальную роль играют гностические, в частности — аналитические способности всех участников этого процесса. В процессе интеллектуальной подготовки очень важно получить как количественную, так и качественную информацию, адекватную тем условиям, в которых будет протекать деятельность спортсмена. Поэтому необходим обмен полной и своевременной информацией в ходе тренировок, так как во время соревнований, как правило, возникает дефицит времени на принятие определенного правильного решения, соответствующего эмоциональному состоянию и ситуации. Исходя из этого одним из важнейших аспектов интеллектуальной подготовки является своевременный сбор информации, которая позволит в модельных учебно-тренировочных и соревновательных занятиях проигрывать ход рассуждений и действий.

Не все спортсмены и тренеры обладают названными способностями в должной мере, но, хорошо осознавая цель и задачи как отдельных тренировочных занятий, так и конечную цель подготовки, они должны учиться оперативно оценивать нужную информацию и на основании этого умело принимать быстрые самостоятельные решения.

Волевые и адаптивные способности

Эти способности являются одной из главных сторон психики спортсмена, черт характера. Нет необходимости доказывать, что указанные качества чрезвычайно необходимы спортсмену. Связанные с ними способности проявляются в преодолении препятствий, разного рода затруднений.

Волевые способности

Воля — это стремление к преодолению препятствий, объективных трудностей при выполнении деятельности до тех пор, пока поставленная цель не будет достигнута. Исходя из этого воля, во-первых, связана с такими качествами целеполагания, как целеустремленность, решимость, самостоятельность, готовность к риску и инициатива. Во-вторых, она включает свойства и качества личности, позволяющие преодолевать внешние помехи и проблемы, а также внутренние потребности, прежде всего биологические (такие как еда, отдых, сон, безопасность и поря-

док) и некоторые социальные (признание близких). К этим качествам преодоления следует отнести терпение, выдержку, энергичность, смелость, самоконтроль. Воля не только стимулирует активность человека, направленную на преодоление трудностей, но и тормозит ее проявление, когда это необходимо для достижения цели. Когда состояние напряжения воли человека проявляется регулярно и достаточно длительно, оно закрепляется и становится волевым свойством или качеством личности.

Состязательная способность

Бойцовскими качествами обладают не все спортсмены. Есть те, которые даже при незначительных неудачах, ошибках теряют психическую устойчивость, не проявляют должных волевых качеств и прекращают борьбу. Но есть и настоящие бойцы, которые всегда борются до конца. Очевидно, что умение сопротивляться боли, недомоганию, предельной усталости является неотъемлемой частью состязательной способности, непосредственно связанной с так называемой «волей к победе».

Разумеется, состязательная способность и связанные с ней волевые качества нужны не только для преодоления затруднений, для действий через не могу. Настоящий спортсмен должен бороться до конца в любом случае, в том числе даже и тогда, когда он незначительно травмирован, и независимо от успешности выступления. Например, теннисист, проигрывая в решающем сете 1:5, находит в себе силы и мужество сравнять счет и выиграть решающий сет. Это и есть прекрасная состязательная способность.

Риск в спорте

Деятельность спортсмена всегда протекает в специфических, часто неблагоприятных и даже экстремальных условиях.

Экстремальные условия

Экстремальные условия характеризуются постоянно действующими неблагоприятными факторами. Это нехватка времени, перегрузка сложными заданиями, дефицит информации или перенасыщенность ей, неопределенность, воздействие сбивающих факторов, физиологический дискомфорт, конфликтные условия, угроза здоровью. Эти факторы создают условия, в которых от спортсмена требуется максимальное напряжение всех функциональных возможностей, резко выходящих за пределы физиологической нормы. Напряжение, связанное с монотонностью деятельности (например, однообразие медленных действий стрелка), или необходимость частого переключения внимания в не-

ожиданных направлениях (политомия), длительное ожидание, борьба мотивов в ситуации неопределенного выбора могут стать причинами перенапряжения и возникновения экстремальной ситуации.

Как видно из описания, экстремальные ситуации весьма характерны для спортивной борьбы, и выход из них напрямую зависит от подготовки спортсмена и его психических, волевых качеств.

Существует классификация типов поведения человека в экстремальных условиях:

- напряженный тип проявляет в них заторможенность, скованность действий;
- избегающий тип отличается пассивностью, стремлением оградить себя от вмешательства в ситуацию, у него доминирует инстинкт самосохранения;
- агрессивно-бесконтрольный тип в экстремальных условиях агрессивен, хаотичен, слабо контролирует свои действия;
- прогрессивный тип улучшает свои показатели в экстремальных условиях.

Для повышения надежности деятельности человека в экстремальных условиях ученые предлагают следующие пути:

- научно обоснованный профессиональный психологический отбор;
- воспитание моральных и специальных психических качеств, а также навыков саморегуляции;
- моделирование экстремальных условий на тренировках;
- создание условий для психологической поддержки — тренером, психологом, товарищами по команде.

Выделяются также сверхэкстремальные условия деятельности — наиболее рискованные, опасные не только в отношении спортивных результатов, но даже для здоровья и жизни спортсмена. К ним относятся все выходящие за пределы нормы ситуации. В отдельных случаях они заведомо предполагаются и до определенной степени предупреждаются соответствующей подготовкой (в альпинизме, парашютных прыжках, автогонках, глубоководных погружениях), но чаще такие ситуации связаны с форс-мажорными обстоятельствами — отказом оборудования, природными катаклизмами, катастрофами.

Характеристика опасности и риска в разных видах спорта

В известном смысле борьба с экстремальными условиями — сущность современного, в особенности профессионального, спорта. В сверхэкстре-

мальных условиях опасность носит подавляющий характер и вынуждает спортсмена любого ранга полностью сосредоточиться не на спортивных действиях, а на борьбе с возникшей опасностью.

Наиболее опасные виды спорта — альпинизм, гимнастика, акробатика, прыжки на батуте, прыжки в воду и прыжки с трамплина на лыжах, авто- и мотогонки, парашютный спорт, горные лыжи, фристайл, скейтборд и подобные виды — прежде всего чреваты вероятностью серьезных и даже трагических рисков для здоровья и жизни. Вместе с тем опасны, но по-другому, и такие виды спорта, как подводное плавание (дайвинг), бокс, кикбоксинг, виды рукопашного боя и др.

Надо ли бояться этих «страшных» видов спорта? Ответ очевиден: надо не бояться, а, дерзая, умно творить свой вид спорта, чтобы уметь укрощать опасности. Применительно к спорту нужно выделить риск двух категорий.

Во-первых, это риск, обусловленный неопределенностью спортивного результата и связанный с действиями, которые могут принести как решающий успех, так и явный провал. Ситуации такого рода хорошо известны: замена хоккейного вратаря полевым игроком, введение недостаточно освоенного, но престижного элемента в гимнастическую комбинацию, нарочно «подставленная» фигура в шахматах в надежде на решающую комбинацию и др.

Другая категория риска (тесно связанная с предыдущей) — риск для здоровья, когда спортсмен идет на освоение и применение заведомо опасных действий, упражнений. Весьма опасны, например, многие акробатические упражнения, прыжки в воду, альпинистские восхождения на горную вершину, прыжки с парашютом, мото- и автогонки, когда человек рискует не только здоровьем, но и жизнью. При этом степень риска определяется многими факторами, главные из которых — существо вида спорта, избранный вид действий и деятельности (упражнение, способ подъема на вершину), уровень мастерства, функциональное состояние спортсмена, действие привходящих факторов.

Переживание опасности проявляется по-разному и может выступать как позитивный фактор — предостерегающий, мобилизующий спортсмена, и как фактор негативный (дезорганизующий поведение и действия, угнетающий психику). Поэтому форму переживаний эмоций опасности и страха нельзя рассматривать только как отрицательное явление. Самое главное — осознавать и предвидеть опасность, быть готовым избежать ее.

Мы проанализировали систему отбора в различных видах спорта и обнаружили — к огромному удивлению — что во многих видах спорта

среди основных критериев отбора не оказалось оценки способности к риску. Как же можно отбирать кандидата, например, в такие виды спорта, как альпинизм, авто- и мотоспорт, акробатика, спортивная гимнастика и другие, если новичок не обнаруживает хотя бы минимальной склонности к риску? Да, практика спорта показывает, что если новичок труслив, боится рисковать, то в дальнейшем такое качество развивать трудно. Поэтому наиболее прозорливые тренеры стараются набирать в свои группы не пай-мальчиков или робких девочек, а бойких ребят и девочек, склонных к азартному поведению и умеющих за себя постоять.

А самим новичкам, прежде чем выбрать конкретный вид спорта, нужно постараться с помощью родителей, тренеров, друзей распознать в себе эту способность. И если она есть, можно смело начать заниматься тем рискованным видом спорта, который нравится.

Страх и тревога у спортсмена

Переживание спортсменом опасности сопровождается тревогой и страхом, то есть реактивными состояниями, являющимися ответом на действующую или ожидаемую угрозу (действительную или мнимую). Сила и особенности переживания страха зависят от характера угрозы и могут проявляться как тревога, опасение, боязнь, испуг, ужас. В случае когда источник опасности является неопределенным или неосознанным, возникающее состояние называют тревогой. Функционально страх служит предупреждением спортсмену об опасности, позволяет сосредоточить внимание на ее источнике, побуждает искать способы ее блокирования. В случае когда страх достигает силы аффекта (паника, ужас), он способен навязать стереотипы поведения (бегство, оцепенение, защитная агрессия).

В любом виде спорта страх — фактор отрицательный, он вызывает замедление двигательной реакции, ослабление мышечного тонуса, тремор, нарушение ритма дыхания, деятельности сердечно-сосудистой системы. Особенно нарушаются психические процессы, связанные с ощущениями, мышлением, памятью, вниманием, что сильно сказывается на технико-тактических действиях и общих результатах.

Главный фактор, определяющий последствия возникновения страха, это степень волевого противодействия данной эмоции. Смелый человек — не тот, кто ничего не боится (таких людей нет в принципе), а тот, кто умеет собой управлять в опасных ситуациях.

Анализируя и обобщая опыт множества спортсменов, специалисты выделяют наиболее часто встречающиеся негативные эмоции:

- тревожность перед участием в соревнованиях;
- робость в торжественной обстановке соревнований;
- боязнь ответственности за исход соревнований;
- растерянность при неожиданных и непредвиденных ситуациях (тактических, организационных и др.).

Причины возникновения тревоги и страха носят объективный и субъективный характер. К объективным причинам возникновения тревоги относятся факторы, связанные с непривычными, в сущности не пройденными при обучении и тренировке, новыми для спортсмена действиями, упражнениями (сальто, прыжок с шестом). Также тревогу могут вызывать новые условия выполнения деятельности, связанные с неосвоенными особенностями снарядов (гимнастическая перекладина, легкоатлетический барьер), новыми свойствами препятствия (высота планки, вес штанги), увеличенными параметрами движения, перемещения (принимаемый мяч в волейболе, теннисе, движение в слаломе, мотогонках, высота перемещения, падения в прыжках с трамплина на лыжах, с парашютом и др.).

К субъективным факторам тревоги и страха относятся особенности психических реакций спортсмена на неопределенность исхода ситуации и его опасности. Отрицательные реакции тревоги и страха во многом зависят и от личности человека, его нервной системы, психотипа, а также интеллектуальной зрелости, спортивного опыта и квалификации.

Действительно ли риск спортсмена оправдан? Конечно, если спортсмен, рискуя, получает ушиб, растяжение или небольшую травму, но при этом — никак не ставя под удар здоровье и жизнь (в том числе соперника) — добивается успеха, то такой риск вполне оправдан. Он выглядит достойно и спортивно. А если риск становится причиной значительной травмы, продолжительной болезни или, еще страшнее, инвалидности и даже гибели? Стоила ли игра свеч?

Вопрос сложный, и бесспорного ответа на него нет. Конкретный ответ здесь может дать только сам спортсмен, делающий для себя выбор. От характера его потребностей, мотивации, образа жизни, интересов, черт характера, темперамента, а также от людей, окружающих его и на него влияющих, будет зависеть этот выбор.

Помехоустойчивость спортсмена

Это способность спортсмена противостоять воздействию сбивающих факторов (препятствий и трудностей) в жизненных, тренировочных

и соревновательных обстоятельствах на основе выработанных механизмов стабилизации психического состояния, психической готовности к реакциям на действие данных факторов. Поэтому в первую очередь нам следует определить причины, от которых в наибольшей степени зависит помехоустойчивость спортсмена.

К ним относятся:

- мотивация спортсмена, выработавшаяся на основе оценки (в том числе самооценки) уровня его подготовленности к работе;
- функциональное состояние спортсмена — здоровье, самочувствие, степень утомления, состояние эмоциональной сферы, психики и др.
- знание обстановки и технических условий предстоящего соревнования (состояние sportсооружений, климат и погода, противник, арбитры, зрители), необходимых для выработки плана своего поведения;
- адекватная оценка масштаба, уровня значимости соревнования и возможностей достижения поставленной цели и т.д.

Знание перечисленных выше причин, от которых в большой степени зависит помехоустойчивость спортсмена, позволяет ему противостоять воздействию препятствий различной степени трудности и одновременно совершенствовать способность им сопротивляться.

Адаптивные способности

Нередко спортсмены не показывают хороших результатов на соревнованиях, объясняя это тем, что не смогли приспособиться к их условиям: месту проведения, масштабу состязания, покрытию поля или корта, поведению зрителей, судей, метеословиям и другим факторам. Это именно тот случай, когда спортсмены не обладают нужной способностью к адаптации.

Адаптация в переводе с латинского — прилаживание, приравнивание, приспособление. Свойство живого организма, группы людей реагировать на внешние воздействия, изменяя свою деятельность соответственно их характеру и силе и «уравновешиваясь со средой», называется адаптацией. Ученые давно пришли к заключению, что способность к адаптации — одно из наиболее фундаментальных свойств живых организмов, обеспечивающее их выживание и саморазвитие в широко варьирующихся условиях внешней среды, при непрерывном воздействии разнообразных внешних факторов.

Различают два вида приспособительных изменений: срочные (неустойчивые) и накопительные (кумулятивные, устойчивые).

Срочная адаптация

Срочная адаптация — это непрерывные приспособительные изменения, возникающие в ответ на постоянно меняющиеся условия внешней среды. Например, повышение или понижение температуры, влажности среды изменяет теплообмен в организме, влияет на кровоток и потоотделение, и, если в ответ на это не произойдет никаких адаптивных изменений, может случиться перегревание организма и тепловой удар.

Накопительная адаптация

Накопительная адаптация — процесс повышения возможностей систем организма, возникающий под влиянием регулярно повторяющихся раздражителей (например, закаливание под действием пониженных температур, повышение работоспособности в результате тренировки, приспособление организма к условиям высокогорья). В результате адаптации организм накапливает «запас прочности» и получает возможность выполнять работу более экономно, с большим объемом, сложностью и интенсивностью. При этом чем большей эффективностью приспособления обладает организм, тем активнее его жизнедеятельность и выше выносливость.

Спортсмену также необходимо знать, что приспособительные изменения в организме в ответ на внешние воздействия не наступают мгновенно. Для перестройки организма на новый функциональный уровень всегда необходимо определенное время. Приобретенные организмом адаптивные изменения обычно носят относительно устойчивый характер и сохраняются определенное время после прекращения тренирующего воздействия. Поэтому продуктивный тренировочный процесс всегда весьма длителен, он требует усердия, настойчивости, терпения и волевых качеств. Однако со временем эти приобретенные свойства утрачиваются, поскольку организм продолжает приспосабливаться, но уже к новым средовым условиям.

Принципиально важны для спорта данные, полученные профессором Николаем Волковым, одним из наиболее ярких ученых в теории спорта, биохимии и физиологии физических упражнений. Эти данные говорят о том, что стандартные раздражители действуют только до наступления устойчивой адаптации, после чего теряют свое тренирующее значение,

и для дальнейшей адаптации (совершенствования функций организма) требуется повышение нагрузки.

С этими научными данными отчетливо перекликается спортивный опыт. Так, выдающийся спортсмен — олимпийский чемпион, неоднократный рекордсмен мира, тренер Аркадий Воробьев утверждает: чем однообразнее, монотоннее тренировочная нагрузка, чем чаще она применяется, тем быстрее организм к ней привыкает, и тем быстрее она теряет свое тренирующее воздействие. Вот почему тренировочная нагрузка должна регулярно изменяться не только по объему и интенсивности, но и по формам и общему характеру.

Спортсмену также необходимо знать, что приспособительные изменения в организме в ответ на внешние воздействия не наступают мгновенно. Для перестройки организма на новый функциональный уровень всегда необходимо определенное время. Поэтому продуктивный тренировочный процесс весьма длителен, он требует усердия, настойчивости, терпения и волевых качеств.

Адаптивные приспособления организма специализированы и локальны постольку, поскольку и внешние средовые воздействия носят специфический характер. Как показывают исследования, наиболее разносторонней адаптацией организма сопровождается комплексная тренировка, дающая наибольший эффект в подготовительном периоде тренировки. Однако такая тренировка, будучи весьма эффективной общей базой тренированности, может не обеспечить должного, тем более высшего уровня адаптации по отдельным показателям, важным для данного вида спорта или фазы подготовки. Иначе говоря, односторонняя тренировка дает более узкую адаптацию, благодаря чему степень ее избирательного воздействия может быть наиболее высокой, в особенности если ей предшествовала разносторонняя подготовка, обеспечивающая необходимый функциональный уровень всех систем организма.

В настоящее время имеется немало научных данных, свидетельствующих о специфической адаптации опорно-двигательного аппарата, физиологической адаптации отдельных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, кровеносной, эндокринной и др.).

В заключение перечислим основные виды воздействий, вызывающие адаптивные сдвиги в организме и психике спортсмена:

- типы тренировочного занятия: учебное, учебно-тренировочное, занятия по ОФП и СФП, модельное, восстановительное, теоретическое, самостоятельное, контрольные и др.;

- комплексная тренировка (с изменениями по объему и интенсивности);
- психофизическая нагрузка с изменением напряженности тренировки;
- характер, место проведения, условия соревнований (покрытие, сложность трассы, метеорологические и климатические условия);
- условия разминки, график соревнований;
- неожиданные изменяющиеся условия соревнования (перенос времени и места, поломка инвентаря, трудности переезда);
- отсутствие (присутствие) на соревнованиях тренера;
- режим дня на тренировочных сборах и соревнованиях;
- условия проживания, питания, отдыха.

Адаптация к боли и антиболевые способности

У большинства людей, далеких от большого спорта, складывается мнение, что спорт — это непременно крепкое здоровье, радостные чувства от занятий, прекрасная возможность развивать свои физические и психические способности, наконец — возможность самореализации, самоутверждения, повышения самооценки и авторитета. Однако спорт высших достижений, тем более спорт профессиональный, далеко не только радость. Это большой труд, связанный с огромным напряжением, неудачами, травмами, риском, а иногда — с потерей трудоспособности и даже гибелью спортсмена.

Типичное следствие большого спорта — травмы. Их основные причины:

- неправильная организация занятий;
- нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности;
- нарушения, связанные с выбором средств и методов тренировки;
- слабая подготовка спортсмена;
- нарушение правил врачебного контроля и допусков к занятиям и т.д.

Почему мы говорим о травмах и других неприятностях, возможных в спорте? Да потому, что не все спортсмены, получившие травмы, обладают способностью переносить боль и часто выбывают из соревнования еще до его окончания, хотя и понимают, что бороться надо было до конца. Анализируя природу спортивного травматизма, выделяют спорт-

сменов двух категорий. К первой относят представителей контактных видов спорта — это борьба, бокс, фехтование, регби, футбол, хоккей, баскетбол, ручной мяч и др. Ко второй — спортсменов, не имеющих непосредственного физического контакта с соперником. Это прыжки в воду, велосипедный спорт, гимнастика, фигурное катание, прыжки на батуте, конкур и другие.

Исследования ряда ученых показали, что спортсмены, занимающиеся контактными видами спорта, обычно переносят физическую боль намного лучше, чем представители второй категории. Причина очевидна: спортсмены, которые соревнуются, постоянно вступая в весьма вероятно чреватый причинением боли и нанесением травм физический контакт с противником, привыкают к ним адаптироваться — и это становится одним из показателей их соревновательных способностей, класса. Например, хоккеист, несмотря на грубые действия игроков противника и травмы, в последующих матчах все равно идет смело в контакт, хотя знает: опять придется переносить боль при падении или толчке на борт. Еще красноречивее ситуация боя боксеров, когда схватка продолжается при рассечениях, ударах ниже пояса.

Известно, что способность переносить боль при падении, детских потасовках, наказаниях родителей у детей не одинакова. Одни, испытывая боль, реагируют на нее сдержанно, не плачут, другие же, напротив, очень к этому чувствительны. Разумеется, эти свойства поведения уже в раннем возрасте существенно зависят от воспитания, но не следует забывать и о значении врожденных свойств психики, в соответствии с которой антиболевые способности человека изначально разнятся. Спортсмен, способный преодолевать боль, вообще способен на большее — он всегда будет бороться до победного конца. Пример стойкости показал в 1971 г. на чемпионате мира по классической борьбе в Софии советский спортсмен Виктор Игуменов. В один из дней чемпионата он провел четыре схватки, в ходе которых ему расекли бровь, повредили ребро... Однако он, преодолевая боль, упорно шел к победе и одержал ее, в пятый раз став чемпионом мира.

Вместе с тем из рассказов опытных тренеров известно о спортсменах, которые чрезвычайно придирчиво относятся к своему здоровью, физическому виду, проявляют повышенную, подчас болезненную чувствительность к повреждениям и на соревнованиях стараются избежать любой возможной опасности. Такая осторожность спортсмена конечно же снижает уровень спортивного мастерства и, в известном смысле, неспортивна. В противовес этому вспомним хоккеистов, большинство

из которых не стесняются своих многочисленных шрамов на лице и выбитых зубов, борцов с деформированными ушами и боксеров с переломанными переносицами...

Немаловажно также знать, что боязнь получить травму или уже пережитая травма оставляют психологический след, в результате которого спортсмен зачастую сбавляет в результатах, опасаясь новых повреждений. Ведь тревожность и неуверенность в действиях — проявления охранительных рефлексов, переключающие внимание спортсмена вовсе не на борьбу и принятие молниеносных решений.

Рассмотрим правила, знание которых позволяет спортсмену лучше разобраться в сути волевых качеств, способствующих преодолению боли, а главное — по возможности избегать травмоопасных ситуаций, не теряя при этом боевых спортивных качеств.

Спортсмен должен:

- тщательно готовить и проверять места занятий, нетерпимо относясь к неисправности снарядов, площадок и т.д.;
- четко следовать схеме функциональной подготовки и контроля готовности к тренировочным занятиям и соревнованиям и помнить, что чрезмерная нагрузка, превышающая его функциональные возможности, приводящая к перенапряжению и перетренировке, чревата травмами;
- постоянно контролировать состояние своего здоровья и уровень подготовленности, в том числе в особых условиях: в случае опасности перегрева, переохлаждения, укачивания, при резкой смене часовых поясов, в период дезадаптации (например, при возвращении с высокогорья на равнину), в особенности перед соревнованиями; знать свои слабые места в связи с этим;
- сохранять постоянный контакт с тренером и врачом, обращаясь к ним при первых признаках апатии, слабости, вялости, подавленности, не позволять себе сложные тренировки без участия тренера;
- внимательно контролировать даже незначительные повреждения — раны, ссадины, потертости, мозоли, опасные возможными воспалительными процессами и осложнениями, после травм, длительных перерывов в тренировке приступать к занятиям только с разрешения врача;
- неукоснительно соблюдать дисциплину на тренировках и соревнованиях.

Выполнение перечисленных выше требований позволяет спортсмену предупреждать травмы и бороться до победы.

Авторитет спортсмена

Авторитет (от латинского *auctoritas* — влияние, власть) — одно из качеств, непосредственно связанных как с личностными свойствами человека, так и с оценкой этих свойств окружающими. Завоевывать авторитет, пользоваться авторитетом у других людей, сохранить завоеванный авторитет очень трудно. И для этого спортсмену полезно знать:

- что такое авторитет и как он зависит от деловых и личностных качеств спортсмена, какие требования предъявляются к спортсмену, чтобы он мог завоевать авторитет;
- что нельзя завоевывать авторитет, игнорируя принятые в коллективе нормы поведения и традиции; спортсмен должен быть готов поступиться собственными интересами ради коллектива, но не унижаться;
- что ленивый спортсмен не может пользоваться авторитетом; необходимы трудолюбие, дисциплина, старательность;
- что одна из основ авторитетности — единство слова и дела;
- что волевые качества, правдивость и честность всегда уважаемы, а умение не терять самообладания, настойчивость и решительность в достижении цели, способность переносить трудности и мобилизовать свои резервы для победы — залог завоевания авторитета;
- что завоеванный авторитет не только дает возможности воздействия на людей, но и требует определенной ответственности перед ними;
- что у авторитетного спортсмена уровень притязаний на успех должен соответствовать его реальным способностям и возможностям;
- что человек, пользующийся авторитетом, всегда должен уметь адекватно реагировать на характер поведения тренера и других лиц;
- что авторитетный спортсмен — образец отношения к своему любимому виду спорта, пример для подражания;
- что, завоевав авторитет, спортсмен должен всегда оставаться самокритичным.

Сфера действия авторитета ограничена кругом людей, знающих конкретного человека. Завоевать авторитет сразу у всех — задача труд-

новыполнимая. Спортсмену пришлось бы завоевать его у многих людей, к числу которых относятся тренеры, команда, врач и психолог, педагоги в школе, вузе, спортивные руководители, руководство на работе, администраторы спортивной команды, мастера по эксплуатации спортивной экипировки, журналисты, судьи, болельщики. Конечно, встречаются выдающиеся личности, всеобщие любимцы, корифеи, в том числе спортсмены, перед которыми многие преклоняются, но даже они подчас имеют в своем окружении тех, кто относится к ним скептически.

Естественно, что в первую очередь спортсмен должен завоевывать авторитет у главной фигуры — тренера (об этом мы будем еще говорить). Большое значение в завоевании авторитета играет и характер взаимоотношений «спортсмен — спортсмен», где взаимопонимание или его отсутствие могут повлиять на спортивный результат. То же можно отнести и к взаимоотношениям с другими членами команды единомышленников.

Резюмируя сказанное, отметим: наиболее высокий и надежный авторитет завоевывает тот спортсмен, который сочетает одновременно высокие и деловые, и личностные качества. Однако в жизни такие случаи не так часты.

Творческие способности спортсмена

Творческие способности спортсмена представляют собой его богатейший деятельностный потенциал, позволяющий — в процессе работы над разнообразными задачами — выходить за пределы уже известных и требуемых способов их решения. Стремление к творчеству и его успех — наиболее показательные признаки одаренности, таланта.

Творческое мышление наиболее ярко проявляется в форме воображения. Будучи компонентом цели и способа деятельности, оно поднимает ее до уровня творчества, являющегося, в сущности, обязательным условием достижения мастерства.

Важным аспектом творческой деятельности спортсмена является его интеллектуальная работа. Как уже отмечалось нами выше, интеллектуальный спортсмен не просто выполняет указания тренера, а склонен к творчеству. Творческий человек всегда внутренне свободен и раскрепощен. Так, гениальный шахматист Михаил Таль говорил: «Один из главных уроков, который я вынес из своей шахматной жизни, состоит в том, что недооценивать себя гораздо большее зло, чем переоценивать».

Творчество спортсмена должно поощряться тренером. Исследования психологов показывают, что у тренера-автократа подопечные,

как правило, ограничены в свободе творчества, так как вынуждены неукоснительно и строго выполнять установку наставника. Уже в самом стиле автократического руководства заложено ограничение свободы творчества и насилие над личностью. К сожалению, часть спортсменов, полагаясь лишь на свой опыт и на тренера, не стремятся к творческой активности, теряя тем самым самостоятельность, уверенность в своих силах и бойцовские качества.

Рассмотрим ниже некоторые творческие способности на характерных примерах, относящихся к художественной деятельности спортсмена.

Музыкальные и артистические способности

К видам спорта, предъявляющим особые требования к музыкальным или артистическим способностям, относятся спортивная и художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание на коньках, синхронное плавание, спортивные танцы и другие виды, где без двух названных творческих способностей показать высокий спортивный результат, а фактически — превратить спорт в искусство, практически невозможно. На многих спортивных состязаниях зрители ведут себя так же, как и на театральных спектаклях: они аплодируют спортсменам, демонстрирующим высокое мастерство, и не скрывают неодобрения по поводу плохого выступления. Можно с уверенностью утверждать, что в перечисленных видах спорта спортсмен становится артистом-исполнителем, и что понятие виртуозности, как превосходной степени мастерства, позволяет говорить о спортсмене как об артисте.

Вместе с тем было бы ошибкой отказывать в близости к искусству представителям многих других видов спорта. Любому спортсмену, достигшему высшего мастерства, виртуозности исполнения, воспринимается и зрителями, и специалистами как высококлассный исполнитель, блестяще владеющий своим искусством. Неслучайно матчи лучших мастеров футбола, хоккея, баскетбола, тенниса собирают многотысячные (а благодаря телевидению — многомиллионные) аудитории, для которых главное — не столько результат, сколько процесс игры, становящийся процессом творчества.

Рассмотрим для примера правила соревнований, разработанные Международной федерацией гимнастики (FIG). В них даны критерии, по которым оценивается эстетическое содержание выступления гимнастов и гимнасток (аналогичные критерии оценки упражнений есть и в правилах других технико-эстетических видов спорта).

К основным критериям относятся:

- сложность движения, упражнения, танца;
- композиция — построение упражнения, танца;
- исполнение — техника и стиль выступления.

Вспомогательные критерии:

- рискованность композиции, с которой связана опасность потерять баллы в случае срыва;
- оригинальность — присутствие в композиции новых элементов, которые отличаются от ранее известных;
- виртуозность — сочетание элегантности исполнения с разнообразием, свободой, амплитудой движения и высотой полета в безопорных фазах упражнений.

Нельзя говорить об артистичности исполнения, образности движения, его экспрессии, если спортсмен не чувствует музыки и не понимает ее эмоционального строя, ее психологического содержания. Музыкальные способности человека многообразны и связаны прежде всего с возможностями воспринимать свойства самой музыки и оперировать ее элементами. Этими свойствами изначально являются мелодия, ритм, гармония, тембр, некоторые другие признаки. Кратко рассмотрим способности человека, связанные с музыкой и творческим к ней отношением.

Музыкальный слух — это способность не только воспринимать высоту, силу, тембр звука, но и способность воспринимать смысл звуковой последовательности в художественном произведении, улавливать взаимосвязь звуков и уметь их сознательно и правильно воспроизводить. Развитый музыкальный слух может быть очень полезен спортсменам, занимающимся гимнастикой, фигурным катанием на коньках, так как является одним из факторов организации управления двигательными действиями.

Также важно спортсменам владеть чувством ритма и темпа. Ритмическое течение музыки тесно связано с движением, поэтому спортивные упражнения, имеющие размеренный, в том числе повторяющийся характер, часто исполняются под музыку. С ритмикой тесно связано понятие музыкального темпа. Темп — это характеристика музыки, отражающая скорость исполнения произведения. Ритмически одно и то же произведение (например, вальс, марш) могут исполняться в разном темпе (быстрый или медленный вальс). Темпо-ритмические характеристики музыки могут очень ярко отражать свойства упражнения, особенно в технико-эстетических видах спорта. Так, в художественной гимнастике музыкальное сопровождение является как бы звуковой матрицей всего упражнения, помогающей гимнастке как усваивать, так и исполнять комбинацию.

Помимо слуха, чувства ритма, музыкальной памяти и восприимчивости для творчества, так или иначе связанного с музыкой, важны и многие другие способности, например, воображение, чувство композиции, без которых трудно представить себе творческую работу над художественными элементами спортивных упражнений в гимнастике, фигурном катании на коньках, синхронном плавании.

Итак, учитывая все сказанное о музыкальных способностях и связанных с ними творческих возможностях спортсмена, зададимся вопросом: что спортсмен должен по возможности знать о музыке и уметь в связи с этим?

Таблица 8
Составляющие «ЗНАТЬ» и «УМЕТЬ»
музыкальных способностей

ЗНАТЬ	УМЕТЬ
— основные элементы музыкальной грамоты: размерность, мелодия, ритм, темп; — наиболее типичные музыкальные формы (песня, танец, марш, трехчастная форма, форма рондо); — особенности звучания различных музыкальных инструментов (струнные, клавишные, духовые, ударные, электронные); — стилевые различия музыки (классическая, народная) и основные направления современной, в том числе популярной музыки; — эмоциональный строй музыки (радостная и печальная, легкая и серьезная) и характер музыки, используемой в данном виде спорта; — принципы и правила использования музыки в данном виде спорта.	— определять на слух наиболее типичные музыкальные размеры; чувствовать динамику движения; — применять музыкальное сопровождение во время тренировочного процесса, двигаться под музыку; — подбирать вместе с тренером и хореографом музыкальное сопровождение, соответствующее художественному образу и личным особенностям, возрасту, темпераменту, внешности исполнителя; — выстраивать и доносить пластический образ, соответствующий музыке.

Артистические способности спортсмена важны в тех видах спорта, где одним из критериев оценки качества исполнения является воплощение художественного образа. К таким видам спорта целиком относятся фигурное катание на коньках, художественная гимнастика и, отчасти, спортивная гимнастика, групповая акробатика, синхронное плавание, хотя артистичность исполнения в известной степени присуща всем видам спорта, где допустима вариативность техники движений, рассчитанная на внешний эффект. Таковы, в частности, многие игровые виды. И напротив, несмотря на внешнюю эффектность таких видов, как борьба или штанга, в применении к ним трудно говорить, что спортсмен может позволить себе какие-то отклонения от рациональной техники ради «артистического» эффекта.

Кратко рассмотрим, что по возможности должен знать и уметь спортсмен в плане артистичности исполнения.

В таблице 9 приведены составляющие «ЗНАТЬ» и «УМЕТЬ» артистических способностей спортсмена.

Таблица 9
Составляющие «ЗНАТЬ» и «УМЕТЬ» артистических
способностей спортсмена

ЗНАТЬ	УМЕТЬ
— что такое художественный образ и как выразительные средства, взятые в комплексе, используются для воплощения задуманного образа; — в чем заключается идея постановки выступления в связи с задуманным образом и спортивными средствами его реализации; — все возможное об образе, персонаже, сюжете, составляющих смысл постановки; — каковы возможности декоративных выразительных средств (костюм, грим, реквизит); — какова роль музыки в решении художественного образа;	— владеть пластическими средствами выразительности — мимикой, пантомимикой, элементами хореографической подготовленности, танцевальной техникой, проявляя свои артистические возможности; — взаимодействовать с музыкой, воспроизводить в движениях, пластике темпоритм музыки и ее эмоционально-образный характер; — создавать совместно с тренером и хореографом программу, не оставляющую равнодушными судей и зрителей; уметь преподнести себя, заворочить их;

— какова роль постановки и режиссуры при подготовке выступления и создания яркого художественного образа.

— полностью выражать себя и свою индивидуальность, импровизировать, перевоплощаться, соответствовать образу;
— правильно выбирать костюм и оформление, соответствующие всем выразительным элементам, образу и индивидуальным данным исполнителя;
— достойно закончить упражнение даже в случае неудачи — абстрагироваться от допущенной ошибки, создавать впечатление незначительности нарушения, отсутствия напряжения в связи с этим.

Спорт и артистизм неразделимы. Чем выше мастерство спортсмена, чем виртуознее он владеет движением, тем ближе спорт к искусству. Неслучайно про мастера, блеснувшего приемом, говорят: «Артист!»

Стиль спортсмена

Есть расхожее выражение: «Стиль — это человек».

О спортсменах, особенно выдающихся, тоже можно услышать: «У него свой стиль». Почитатели Льва Яшина, Валерия Харламова, Марии Шараповой или Алексея Немова приходили посмотреть их выступления не только для того, чтобы стать свидетелем возможной победы, но и для того, чтобы увидеть самобытного мастера, имеющего свой собственный стиль.

Действительно, у каждого сложившегося спортсмена есть свои индивидуальные черты в технике и тактике, своя манера исполнения, а также, как говорят, свои «коронки» — движения, приемы, удающиеся ему лучше всего. В процессе деятельности спортсмен чаще всего сам находит свой эффективный индивидуальный стиль, тогда как тренер должен способствовать его дальнейшему формированию с учетом понимания особенностей психофизиологии и личности ученика.

Последнее предполагает, что во взаимодействии спортсмена и тренера должен сохраняться тонкий баланс. Замечено, что при репродуктивном методе обучения («делай как я») инициатива спортсмена страдает, а зна-

чит, и формирование индивидуального стиля спортсмена затрудняется. Спортсмен может добиться выдающихся результатов лишь тогда, когда из послушного исполнителя указаний тренера он станет его соавтором и вместе с ним будет работать творчески, имея свое мнение, уважаемое тренером.

Индивидуализация деятельности спортсмена и обретение им собственного стиля требуют не только спортивной, но и личностной зрелости. Спортсмен должен уметь контролировать, осмысливать, анализировать свои действия, свое состояние. Ведь кто, как не сам спортсмен, может знать о себе больше, чем кто-либо другой, не исключая и тренера. Это относится к состоянию его спортивной формы, мотивациям, наконец — состоянию души.

Понимание тренером личных особенностей спортсмена, выраженных в стиле, крайне важно при комплектовании команды. Наставник должен уметь использовать лучшие (или специфические) качества одного ученика для компенсации нежелательных качеств у других участников соревнования. Это позволяет тренеру не просто формировать дееспособную команду, но и создавать ансамбль, который будет способен действовать как единое целое. Тренер должен постоянно экспериментировать, вести поиск и, учитывая индивидуальности спортсменов, уметь сплотить их общей идеей и единым смыслом деятельности всего коллектива.

Если для активного спортсмена бывает достаточно объяснения цели, задач, значимости предстоящего дела, а индифферентный ученик, как правило, нуждается в убеждении, в разъяснении целесообразности его действий, то к резистентному, сопротивляющемуся внешнему давлению спортсмену могут или даже должны время от времени применяться и меры принуждения.

Кроме того, вне зависимости от спортивного амплуа — нападающий, разыгрывающий, защитник, центровой — тренер должен учитывать социально-психологические особенности или наклонности каждого ученика, также влияющие на стиль его поведения в спорте.

Все сказанное выше, а также множество других свойств характера, личности спортсмена так или иначе определяют его спортивный стиль, способ поведения на тренировках и в особенности на соревнованиях.

Еще одним условием реализации спортивных способностей является управление деятельностью спортсмена.

Спортсмен находится под опекой тренера, но его подчиненность воле наставника не может и не должна быть безграничной. Настоящий спортсмен всегда инициативен, и первое, о чем он должен позаботиться, организуя свою деятельность в спорте, это как можно большая (хотя и согласованная с тренером) самостоятельность, то есть способность

не только самому наладить все свои формальные дела (режим, дисциплина, ведение дневника), но и мобилизовать свои возможности для самосовершенствования, творческой работы.

Проблема самоорганизации спортсмена и его работа над собой

Современный спорт предъявляет самые высокие требования к организационным способностям спортсмена и его самосовершенствованию.

Условия тренировок, большие физические и психические нагрузки, ставка на высокий уровень спортивных результатов заставляют спортсмена уделять серьезное внимание работе над собой. Поскольку спортсмены не только занимаются спортом, но еще, как правило, учатся или работают, им необходимо так организовать свою повседневную жизнь и спортивную деятельность, чтобы одно не шло в ущерб другому. А это значит, что должны быть четко расписаны каждый день, час, каждая минута. Преодолевать спортивные и жизненные барьеры можно лишь при условии хорошей самоорганизации, самодисциплины и при выполнении соответствующих требований, предъявляемых к спортсмену.

Что же это за требования? К таким требованиям можно, на наш взгляд, отнести:

- проведение хронометража каждого дня с целью определения времени, затраченного на все дела: подъем, зарядку, завтрак, дорогу на учебу, саму учебу и возвращение, обед, выполнение домашних заданий, поездку на тренировку, саму тренировку, возвращение домой, ужин, досуг, сон;
- на основе хронометража — составление реального режима дня в часах, а также плана на день, неделю, месяц с указанием конкретных задач работы;
- строгий и регулярный контроль выполнения выработанного плана с записями в дневнике;
- при составлении режима дня следует предусмотреть чередование физических и умственных нагрузок, не забывая и об активном отдыхе;
- следуя намеченному плану в масштабе дня, недели, заранее ответственно готовиться к любому делу;
- составляя план дел, определять приоритетность решения задач.

Один из определяющих признаков самодисциплины спортсмена — его поведение во всех жизненных ситуациях. Социальные нормы поведения содержат в себе требования, предъявляемые обществом, средой к личности человека, характеризующиеся объемом, характером,

границей желательного, возможного и допустимого поведения, а также мотивом, оценочным критерием и средствами социального контроля за поведением отдельного спортсмена или команды. Деятельность и поведение спортсмена регулируются как официально, с помощью правил соревнований, так и неофициально — в форме неписаных, но этически, морально не менее важных норм существования и поведения.

Условием не только должного воспитания, но и достижения достойного спортивного результата является наличие у спортсмена высокой культуры, которая базируется на основе хорошо развитых нравственных качеств (чувстве долга, спортивной чести, коллективизма, ответственного отношения к повышению своего спортивного мастерства). Должный уровень культуры достигается главным образом за счет воспитания спортсмена семьей, школой, вузом, рабочим и спортивным коллективом, тренером. Но не менее значимая роль принадлежит самому спортсмену, его усилиям по самовоспитанию. Это особенно важно подчеркнуть, так как бытует мнение (отраженное и в специальной литературе), что главный (а в сущности — единственный) воспитатель спортсмена — это его тренер, тогда как роль самовоспитания спортсмена явно недооценивается.

Уже отмечалось, что спортсмену, озабоченному самовоспитанием, нужно как можно лучше знать себя, и в первую очередь — свои недостатки. Затем наметить пути их преодоления и строго следовать этому пути, неуклонно самосовершенствуясь.

Занявшись самовоспитанием, вы будете проверять себя, оценивая следующие умения:

- определять для себя правила, принципы, которые вы берете за основу, чтобы выбирать достойную линию поведения;
- управлять своими действиями и поступками, мыслями, чувствами;
- познавать самого себя;
- прислушиваться к мнениям, замечаниям по своему адресу;
- наблюдать, анализировать поведение других, в том числе выдающихся спортсменов, беря себе в пример лучшее в их поведении.

Самостоятельность спортсмена

Обсудим отдельно способность спортсмена действовать самостоятельно. Нередки случаи, когда спортсменам-индивидуалам приходится

выступать на соревнованиях без своего тренера, и в большинстве случаев, лишаясь привычной поддержки и помощи, спортсмен не может показать запланированный результат.

Почему же так происходит? Часть ответа на этот вопрос дал известный в прошлом тренер по прыжкам в высоту Виктор Лонской: «У многих спортсменов, достигших определенного уровня мастерства, самими условиями тренировочных сборов, выездов на соревнования воспитывается самое настоящее иждивенчество. За ними следят семь нянек. Их оберегают чуть ли не от всего. В такой обстановке о настрое на мужественную борьбу не может быть и речи. Все помощники стремятся облегчить бремя спортсмена, взять на себя его заботы, облегчить его участь. Но когда он выйдет в сектор, ему придется вести борьбу самому. С противником, с планкой, с секундами. Его ношу не может облегчить никто, он сам должен пронести ее до конца. И если он надеется не на себя, а на помощников, на их советы с трибун, он уже проиграл. По моему глубокому убеждению, есть единственный путь к воспитанию обязательных для спортсмена черт характера. Этот путь — самостоятельность».

Итак, самостоятельность спортсмена проявляется в его способности:

- уметь ставить перед собой конкретные, доступные по трудности цели и задачи;
- знать, как подступиться к решению поставленных перед собой задач, как организовать для этого свою деятельность;
- принимая самостоятельное решение, не бояться принимать на себя за это ответственность;
- при необходимости самостоятельного решения проблем, внезапно возникающих в процессе соревнований, действовать обдуманно и взвешенно, избегая скоропалительных решений.

Самооценка способностей

Достижение спортсменом высоких результатов и его самореализация зависит от умения правильно оценивать свои способности в их исходном состоянии и в динамике, а также от умения корректировать отстающие стороны подготовки.

Самореализация

Самореализация — это процесс удовлетворения человеком своей потребности быть тем, кем он хочет быть. Способность спортсмена к самореализации — это не только его умение открыть (определить) и развить свои задатки, но и максимально полно воплотить их в жизнь.

Чем раньше, удачливее и полнее он раскрывает свои возможности, тем эффективнее он удовлетворяет свои потребности, которые лежат в основе целей, мотивации, жизненной позиции. Естественно, достижение как можно более высокого спортивного результата помогает ему получить не только соответствующее психологическое удовлетворение, признание заслуг, уважение, но и материальные блага.

Конечно, в отличие от последних степень психологического удовлетворения потребностей трудно измерить объективно, да и не всегда это важно. Главное — само чувство самореализации. Именно самодвижение спортсменов к успеху, со всеми встречающимися на этом пути трудностями и радостями, нередко приносит большее удовлетворение, чем достижение самого высокого результата, поскольку всегда есть надежда на будущие, еще более значительные успехи.

Вывод: спортивные способности предполагают широкий круг врожденных и приобретенных свойств и качеств, которые могут направленно развиваться в ходе тренировочного процесса. При этом действует закон компенсации, позволяющий за счет сильных сторон организма и личности выработать индивидуальный стиль и, таким образом, нивелировать воздействие на спортивный результат менее выраженных свойств и качеств.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ

1. Что такое общие и специальные способности?
2. Каким образом недостаток одних способностей может компенсироваться другими?
3. Что такое индивидуальный стиль деятельности?
4. Как проявляются волевые качества спортсмена?
5. Что такое творческие способности спортсмена?

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и система подготовки спортсмена. — Киев: Олимпийская литература, 1999.
2. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Хрестоматия / Сост. и общая редакция И. П. Волкова; — СПб.: изд-во Питер, 2002.
4. Толочек В. А. Стили деятельности. — М., 1992.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ЛИЧНОСТЬ ТРЕНЕРА

Глава 4.	Педагогические способности тренера
Глава 5.	Специализация и стиль тренерской деятельности
Глава 6.	Функция обучения и тренировки
Глава 7.	Функция отбора и подготовки юных и молодых спортсменов
Глава 8.	Функция психолого-педагогической работы
Глава 9.	Воспитательная функция
Глава 10.	Функция обеспечения
Глава 11.	Функция судейства и секундантства
Глава 12.	Функция взаимодействия

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ ТРЕНЕРА

Спортивная тренерская деятельность — это один из подразделов науки о спорте, которая развивается как интеграционная наука среди гуманитарных, естественных, социальных наук. Наука о спорте и спортивная педагогика исследуют один предмет — двигательную активность. Спортивная педагогика изучает двигательную активность, руководствуясь критериями педагогики. Педагогическая задача подразумевает понимание тренером конечной цели своей деятельности и способов ее решения в процессе учебно-тренировочной деятельности. В способе решения задач должны отражаться все компоненты деятельности тренера. Любая педагогическая задача связана с развивающимся изменением знаний, умений, отношений человека — всего того, что делает его субъектом труда, познания и общения. Педагогическая задача находит свое выражение в планируемых эффектах роста, развития, продвижения учеников.

Важной составляющей мастерства тренера являются его умения в формировании личности спортсмена. В данном процессе мастерство тренера проявляется в участии в становлении личности атлета и определении наилучших способов воздействия на нее.

Высокая степень педагогического мастерства также определяется органическим единством теоретической, методической и практической деятельности тренера. Деятельность тренера осуществляется в рамках

определенной педагогической системы, которая является совокупностью структурных и функциональных компонентов. К структурным компонентам, позволяющим анализировать педагогическую систему в статике, относятся цели педагогической системы, содержание учебной информации, средства педагогической коммуникации, деятельность спортсменов и тренера. К функциональным компонентам, обуславливающим становление, развитие и совершенствование педагогической системы, относятся гностический, проектировочный, конструктивный, организаторский и коммуникативный компоненты.

Педагогическая деятельность насыщена напряженными ситуациями и разнообразными факторами, связанными с возможностью повышенного эмоционального реагирования. Способность к управлению эмоциями является компонентом эмоционального интеллекта — совокупности умственных способностей к обработке эмоциональной информации — и важным показателем уровня его развития.

Творчество — характерное свойство педагогической деятельности. Отражая креативные способности и инновационный стиль мышления тренера, оно делает его самоорганизующимся субъектом профессиональной деятельности. Установка на нетрадиционные способы решения задач обучения, воспитания и развития учеников приводит к становлению у тренера творческого стиля педагогической деятельности, который представляет собой систему способов и тактики, обеспечивающих выход за пределы нормативной деятельности и обогащающих ее оригинальными, нестандартными педагогическими решениями.

Готовность тренера к творческому решению педагогических задач соединяет в своей структуре аксиологический (ценностный), онтологический (содержательный) и праксиологический (деятельностный) компоненты. Аксиологический компонент определяет избирательную направленность на профессионально-педагогическую деятельность, отражает ее нравственно-психологическое содержание, потребность в творчестве, комплекс представлений тренера о себе как о профессионале. Онтологический компонент свидетельствует о закономерности развития творческой личности. Практиологический компонент содержит в себе развитие саморегуляции и умение принимать творческие решения, коммуникативную конкретность и адекватную профессиональную самооценку.

Главными структурными компонентами профессионального самоопределения в ориентации являются знания об избранной профессии, отношение к ней и планы реализации своих представлений о профессии.

Развитие творческого потенциала является необходимым фактором становления специалиста и достижения им профессионального мастерства, выражающегося в способности самостоятельно приобретать новые знания, творчески мыслить и действовать, принимать решения в нестандартных условиях и ситуациях, умение решать возникающие проблемы.

Проблема профессиональной компетентности тренера, в сущности, оборачивается проблемой сформированности его педагогического мастерства, то есть способности тренера творчески использовать профессиональные теоретические и методические знания, умения и навыки применительно к конкретному контингенту обучаемых и моменту обучения в сочетании с умением организовать на должном уровне процесс педагогического общения. Профессиональное общение тренера имеет определенные педагогические функции, которые направлены на создание благоприятного климата между спортивным педагогом и спортсменом во время тренировок и вне их.

При этом деятельность тренера не может основываться только на интуиции или на обобщении личного опыта, тут необходимы социолого-психологические и педагогические подходы к изучению факторов, обуславливающих этот процесс. Границы воспитательного воздействия тренера на своих подопечных существенно расширяются, когда тренер выступает не только в качестве руководителя, а еще ищет наиболее эффективные пути и средства реализации воспитательных и учебных целей, подразумевая в качестве целевой установки превращение спортсмена из объекта воспитания в субъект самовоспитания и самореализации. Как отмечал психолог и философ Алексей Леонтьев, «структуру личности получить невозможно, так как реальное основание личности человека лежит не в заложенных в ней генетических программах, не в глубинных природных задатках и влечениях, и даже не в приобретенных им навыках, знаниях и умениях, в том числе профессиональных, а в той системе деятельности, которая реализуется этими знаниями и умениями». Иными словами, тренер обязан работать не с личностными качествами, а как бы внутри них, формируя их спектр и выраженность вместе со спортсменом.

Системное применение подхода позволяет выделить специфические функции деятельности тренера. К педагогическим функциям следует отнести: учебно-тренировочную, воспитательную, организаторскую, психологическую и функцию самосовершенствования. К другим функциям относятся: обеспечение учебно-тренировочного процесса, контроля.

Мастерство тренера можно охарактеризовать комплексом умений, необходимых для продуктивного решения воспитательных, образова-

тельных и оздоровительных задач, составляющих основу спортивной тренировки.

В педагогическом мастерстве тренера четко прослеживаются следующие основные для него требования:

- осмысленность и творческий характер этой деятельности;
- направленность на достижение конкретных двигательных задач в быстро меняющихся условиях;
- глубина и разносторонность воздействия;
- способность преодоления — особенно в циклических видах спорта — такой естественной реакции организма, как торможение, на однообразие двигательных действий, выполняемых в силу той или иной необходимости. Это особенно важно для спортсменов, поскольку именно многократные повторения, необходимые для создания прочного навыка, в сочетании со значительными физическими нагрузками вызывают у них утомление, разлитое торможение в задействованных участках ЦНС и, как следствие, потерю интереса к дальнейшим занятиям;
- параллельное воздействие на моторную и психическую сферу занимающихся, что позволяет решать различные педагогические проблемы;
- умение предоставить спортсмену достаточную свободу в отношении средств и способов решения поставленных тренером двигательных задач.

4.1. ДИДАКТИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ

Понятие «дидактика», в узком смысле, связано прежде всего с обучением. В нашем случае оно имеет более широкий смысл, охватывающий не только обучение спортсмена новым движениям, упражнениям, приемам, но и процесс тренировки, включая подготовку к соревнованиям. Эта сфера деятельности тренера чрезвычайно широка и ответственна, она будет всесторонне обсуждаться в разных главах и разделах книги, а здесь мы отметим лишь некоторые моменты, имеющие отношение к соответствующим способностям тренера.

В качестве дидактических способностей тренера мы рассматриваем:

- мастерство обучения и тренировки;
- сосредоточенность на процессе работы;
- прогнозирование и предвидение.

Рассмотрим подробнее.

Мастерство обучения и тренировки

Профессиональный тренер обязан практически вести всестороннюю подготовку спортсменов. Это означает, что он должен уметь:

- доносить до спортсмена новый материал в доступной для него форме;
- добиваться активного и сознательного восприятия этого материала всеми своими учениками;
- планировать и последовательно проводить в жизнь все намеченные программой компоненты обучения и тренировки в форме организованного учебного процесса, внося в него необходимые коррективы;
- добиваться прочного усвоения учащимися соответствующих навыков;
- постепенно и обоснованно усложнять упражнения и учебно-тренировочные нагрузки, применительно к условиям работы и к календарю соревнований;
- обеспечивать единство учебно-тренировочного и воспитательного процессов;
- поддерживать у своих учеников постоянный интерес к занятиям, возбуждать у них активное отношение к работе;
- в случае необходимости гибко перестраивать программу и методику занятий, адаптируя учебно-тренировочный материал;
- индивидуализировать содержание и форму занятий исходя из того, что ясное и понятное опытному спортсмену может быть неясным и непонятным начинающему.

Разумеется, это далеко не все, что охватывается понятием «профессиональный тренер» и в связи с чем последний должен стремиться развивать свои дидактические способности. Но главное: тренер должен уметь грамотно и настойчиво идти к достижению поставленных целей, гибко и своевременно изменять методы своей работы в зависимости от реальных ее результатов с каждым учеником и с коллективом в целом.

Сосредоточенность на процессе работы

Хороший тренер всегда подключен к процессу работы, всегда на острие того, что происходит с его учениками. Концентрация, сосредоточенность, устойчивость объема внимания, его необходимое переключение, способность распределять его между несколькими одновременными видами деятельности не только имеют огромное значение для работы

тренера, но и требуют соответствующих способностей и навыков управления свойствами и направленностью деятельности тренера.

Опытный тренер, владеющий этими навыками, внимательно следит за ходом занятия, держит в поле зрения всех тренирующихся, чутко реагирует на признаки их утомления, невнимательности, непонимания указаний, замечает все случаи нарушения дисциплины, не забывая следить и за своим собственным поведением, чтобы тонус занятия не снижался. Как только тренер теряет самоконтроль и невольно дает понять, что управление его собственным вниманием нарушается, эффективность работы его самого и всех его учеников неизбежно падает.

Чтобы тренер мог уверенно управлять своим вниманием (и соответственно всем процессом работы), он должен знать:

- что внимание — это направленность сознания, требующая проявления значительных волевых усилий и неустанной работы на пути совершенствования навыков управления вниманием;
- что особенности внимания связаны с темпом деятельности, на который, в свою очередь, влияют как генетические факторы, так и временные причины (низкая мотивация, усталость, волнение, болезненное состояние);
- что отсутствие способностей к управлению вниманием может до известной степени компенсироваться другими навыками — способностью быстро включаться в новые обстоятельства, умело использовать знание стандартных ситуаций учебно-тренировочного процесса и др.;
- что, если спортсмен понимает, как хорошо тренер чувствует его настроение, состояние, помнит о его проблемах и в любой момент готов, если нужно, работать с ним индивидуально — он трудится намного продуктивнее.

Прогнозирование и предвидение

Способность тренера прогнозировать результаты своей работы и предвидеть будущее своих спортсменов — одна из составляющих его дидактических умений и соответствующих способностей. Попадая в сложную ситуацию и, как правило, в цейтнот, тренер вынужден действовать по принципу выбора наименьшего из зол и, следовательно, не столько управляет обстоятельствами, сколько им подчиняется. Если же тренер способен прогнозировать вероятные затруднения, он может заранее предусмотреть необходимые решения, связанные с выявлением

у своих воспитанников задатков, необходимых для данного вида спорта. Это позволяет не только определить будущему спортсмену наиболее показанный ему вид спорта, но и подходящую узкую специализацию (например, в стрельбе: винтовка, пистолет, медленная или скоростная стрельба; в плавании: кроль, брасс, на спине). Эти задачи решаются в процессе начальной ориентации и особенно отбора, при котором наиболее сильно проявляются специфические способности тренера к предвидению таланта спортсмена, интуиция специалиста, позволяющая порой угадать в гадком утенке будущего прекрасного лебедя. Таким образом, тренер должен обладать способностями к опережающему отражению, которое предписывает не останавливаться на констатации наличных возможностей человека, а прогнозировать изменение возможностей спортсмена в будущем.

4.2. АКАДЕМИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ

Академические способности (способности к научным исследованиям и обобщению своего опыта) необходимы тренеру для постоянного совершенствования в области психологии и педагогики, внедрения в свою деятельность научно обоснованных методов работы.

К академическим способностям отнесены:

- профессиональное совершенствование;
- стремление к познанию.

Профессиональное совершенствование

Не удовлетворяясь достигнутым, тренеру, как и всякому специалисту, нужно постоянно осваивать новые методы учебно-тренировочной работы, постоянно совершенствовать свое педагогическое мастерство. Для активно развивающегося тренера характерна склонность выбирать и подвергать проверке нестандартные способы педагогического воздействия, применять в тренировках новые технологии обучения, создавать на занятиях и даже соревнованиях ситуации, в которых могли бы проявляться творческие способности самих спортсменов.

Современный тренер — это мыслящий профессионал, работающий не только на своей площадке (на стадионе, катке, в зале), но и много читающий и думающий и, быть может, пишущий специалист, распространяющий и отстаивающий оригинальные (пусть небесспорные) идеи, по крайней мере, в масштабах своего вида спорта.

Интересные мысли по поводу творчества тренера высказывал мэтр баскетбола Александр Гомельский: «Чтобы воспитать взыскательных

игроков экстра-класса, консервативный метод не пригоден. Необходимы, как минимум, творчество тренера и творчество игрока. К сожалению, или счастью, тренерское творчество — тоже вещь сугубо индивидуальная. Оно, как всё, не укладывается в стандарт, не всегда поддается сиюминутной оценке. Но если мы, тренеры, ради спокойной жизни будем шагать проторенными путями, боюсь, звезд на баскетбольном небосклоне будет появляться еще меньше».

А вот мнение заслуженного мастера спорта по дзюдо Александра Яцкевича: «Тренеры перестали мыслить творчески — вот что страшно. Кругом одна «пахота», одни и те же излюбленные два-три приема, мало фантазии. Но ведь соперники нас изучают, снимают на пленку, разбирают по косточкам, готовятся к каждому поединку. И об этом забывать нельзя».

Академические наклонности активно действующего тренера всегда распространяются не только на него самого, но и, конечно, на учеников. Наставник должен поощрять инициативу спортсменов, стремящихся активно мыслить, обсуждающих новые упражнения, новинки в методике тренировки (пусть даже ошибочные), предложения, связанные с совершенствованием техники, тактики, приемов физической, психологической, теоретической подготовки, поддержанием функционального состояния и т.д.

Таким образом, реализация академических способностей тренера неразрывно связана с творчеством. Приведем в этой связи суждение великого реформатора театральной сцены Константина Станиславского. Каждый педагог, говорил Станиславский, должен пройти шесть ступеней творческого процесса. В переводе на язык спорта это означает следующее:

- 1-я ступень — подготовительная: тренер готовится к творчеству, увлекается его идеей, возбуждает в себе желание творить;
- 2-я ступень — искания: он ищет в самом себе и вовне духовный материал для творчества;
- 3-я ступень — переживания: тренер уже творит, но — неосознанно для себя самого, создавая в своих мечтах внутренний и внешний образы желаемого;
- 4-я ступень — воплощение: тренер творит воочию, создавая видимую оболочку для своей, ранее невидимой, мечты;
- 5-я ступень — слияние: на этой ступени нужно добиться полного воссоединения процессов переживания и воплощения, которые поддерживают и развивают друг друга;
- 6-я ступень — воздействие на других, то есть практическая реализация задуманного и сотворенного.

Итак, академические способности тренера — это способность к всестороннему совершенствованию, это стремление к постоянной творческой работе и полное отрицание рутины, застоя в работе.

Стремление к познанию

Если говорить научным языком, это гностические способности тренера, которые имеют непосредственное отношение к академической деятельности тренера (охватывающей все возможные и необходимые стороны его работы, включая практические навыки), но выделяются нами как специализированная характеристика личности тренера, связанная прежде всего с расширением его профессиональных познаний.

Каждый тренер, приобретая с годами практический опыт, неуклонно обогащает свой профессиональный инструментарий, накапливает наблюдения, сумму эффективных приемов работы, чисто практические навыки. Однако этого никогда не бывает достаточно для работы по-настоящему активной, творческой, постоянно пополняющейся новыми идеями и методами подготовки спортсменов. Мало иметь опыт и пользоваться добротными приемами работы (нередко прямо заимствованными у коллег), необходимо еще стремиться и уметь осмысливать все, что делаешь сам и приобретаешь благодаря наблюдениям.

Ядро гностической работы тренера, в которой и проявляются соответствующие его способности, — это целенаправленный анализ и синтез всей информации, получаемой тренером в процессе работы. Аналитическая работа включает в себя изучение всей новой информации, которой может располагать тренер на каждом этапе своей деятельности, в частности — сравнительный анализ данных, относящихся к системам подготовки спортсменов. По результатам такой аналитической работы тренер может прийти к синтезу собственной (обновленной, обогащенной, модифицированной) концепции подготовки спортсменов, которая, возможно, откроет новые горизонты в его работе с учениками, поможет решить проблемы, прежде не поддававшиеся разрешению.

Главными же компонентами работы, подлежащими первоочередному осмыслению, являются для тренера вопросы отбора, обучения и тренировки спортсменов той категории, с которой данный тренер по преимуществу работает, вопросы техники упражнений и технического совершенствования, подготовки к соревнованиям, проблемы высшего мастерства, психологии спортсменов, а также все, что касается их здоровья, культурно-воспитательного развития. При этом чем выше

достижения каждого ученика, тем важнее для тренера индивидуальные аспекты работы с ним, особенности личности, психологии спортсмена.

Естественен вопрос о том, каковы основные источники информации, при изучении которой должны проявиться и оттачиваться гностические способности тренера. Назовем четыре таких важнейших источника.

Первый из них — комплексный контроль и учет. Отслеживая параметры учебно-тренировочного процесса своих учеников (в том числе в количественных показателях, доступных для научной обработки), их успехи и неудачи, динамику соревновательных показателей, состояние здоровья и фиксируя все это в текущей документации (журналы контроля, дневники, протоколы соревнований, отчеты по результатам медицинских обследований), тренер получает широкие возможности для аналитической работы и последующих педагогических решений на основе синтеза изученных данных.

Второй важный источник, тесно связанный с первым, — наблюдения, позволяющие тренеру накапливать неформализованные данные о состоянии подготовленности собственных учеников. Это наблюдения, которые накапливаются спонтанно и произвольно по ходу совместной работы с учениками, а также целенаправленный мониторинг учебно-тренировочного процесса по параметрам, наиболее актуальным для учеников (ученика) на данном этапе их подготовки и в связи с наиболее острыми ее проблемами.

Третий источник информации, подлежащий анализу или синтезу, — это внешняя информация, становящаяся доступной тренеру благодаря чтению специальной литературы, прессы, отчетов о соревнованиях, наблюдениям на соревнованиях с участием спортсменов различной квалификации, просмотру телепередач, видеозаписей, участию в научных и практических конференциях, семинарах тренеров, курсах повышения квалификации, наконец — благодаря общению с коллегами по цеху.

И четвертый источник информации, один из самых эффективных: это научно-исследовательская работа, которую в идеале должен уметь вести (и действительно ведет) каждый квалифицированный тренер.

Таким образом, реализуя и совершенствуя свои гностические способности, тренер должен:

- владеть всеми необходимыми методами контроля и учета результатов учебно-тренировочной и соревновательной деятельности своих учеников, состояния их спортивной формы, показателей здоровья и психики;

- владеть методами формализованного анализа документальных показателей учебно-тренировочной и соревновательной работы с учениками;
- уметь наблюдать своих учеников — как в процессе повседневной учебно-тренировочной работы, на соревнованиях, сборах, на отдыхе, в бытовых ситуациях, так и в соответствии с намеченным планом сбора информации о своих учениках или ученике; уметь анализировать свои наблюдения, выходя на педагогический синтез;
- активно изучать процесс развития как своего вида спорта, так и всех основных тенденций в мировом спорте посредством всех доступных источников: специальной литературы и прессы, доступными кино- и видеоматериалами, телепередачами и трансляциями;
- изучать официальную документацию по данному виду спорта, отчеты о соревнованиях, пресс-релизы и др.;
- посещать и анализировать все доступные соревнования по своему и смежным видам спорта;
- стремиться вести научные исследования, в особенности на материале работы со своими учениками, осваивать доступные методы и методики исследования, применяя их в своей деятельности.

4.3. КОММУНИКАТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ

Коммуникативные способности лежат в основе конструктивного общения тренера с воспитанниками, коллегами, с родителями и др. Собственно коммуникативные способности выражаются в умении тренера вступать в контакт с людьми, строить деловые и личностно-эмоциональные отношения, обеспечивать установление нормального психологического климата, сплочение спортивного коллектива.

В качестве коммуникативных способностей тренера рассмотрим:

- общительность и способность к сопереживанию;
- авторитет и способность внушить интерес к спорту;
- способность к речевой экспрессии.

Коммуникативные способности тренера — это способности, проявляющиеся в общительности, характере контактов со всеми, кто так или иначе влияет на результаты его деятельности. От того, насколько легко тренер вступает в контакты и доброжелательные отношения с другими людьми, трезво реагирует на различные ситуации, избегая конфликтов

благодаря такту и этичному поведению, зависит многое в его работе.

В условиях, требующих максимального физического и психического напряжения, к педагогическому такту тренера предъявляются особые требования. Не только на соревнованиях, но и на тренировках спортсмены часто испытывают большое нервное напряжение. В этом состоянии может ранить слово, которое в других случаях не оказало бы сильного воздействия. Нередко неожиданно резкая реакция спортсмена на замечание объясняется тем, что тренер не считается с эмоциональным состоянием ученика (даже если отмечает его), не проявляя при этом должного педагогического такта, при том что спортсмен, находящийся в состоянии стресса, очень чувствителен и заведомо нуждается в участии.

Хороший тренер должен уметь чувствовать отношение учеников к занятиям, вовремя замечать потерю интереса к делу, должен быть способным проникать во внутренний мир ученика, по самым, казалось бы, незначительным признакам улавливая изменения во внутреннем состоянии спортсмена. Говоря научным языком, у тренера должна быть хорошо развита эмпатия, то есть способность перевоплощаться в других людей и видеть мир и события их глазами. В состоянии эмпатии тренер отождествляет себя со спортсменом, вживаясь в его состояние. При этом эмпатии всегда сопутствует и рефлексия, то есть процесс оценки тренером своего собственного состояния. Вживаясь во внутренний мир своего ученика, тренер одновременно, вольно или невольно, оценивает его состояние и взгляд на вещи с позиций собственных настроений и оценок. При этом неспособность понимать самого себя практически лишает тренера и способности к эмпатийному содействию; учась понимать других, нужно начинать с себя.

Развитые эмпатийные и рефлексивные способности позволяют тренеру чутко воспринимать психическое состояние спортсмена, его тончайшие эмоциональные и смысловые проявления. Психологически перевоплощаясь в ученика, тренер уже с его позиции оценивает трудность задания, успех или неудачу, события в личной жизни и даже порой улавливает то, чего не осознает сам спортсмен. Способность к эмпатийному перевоплощению помогает тренеру выявить мотивы ученика, предупредить возможные сбои в работе и конфликты. В противном случае можно лишь говорить с учеником, но не общаться с ним, слушать человека и его не слышать.

Основная задача тренера, стремящегося совершенствоваться в искусстве общения, заключается в том, чтобы подавлять, а лучше — искоренять свои отрицательные побуждения и привычки, проявляющиеся при об-

щении — резкость, нетерпимость, злословие и т.п. Прежде всего тренер должен быть выдержанным при общении с учениками: не унижать, не обижать их, быть терпимым к неумышленным проступкам учеников, особенно молодых. Важно приучиться спокойно выслушивать мнения занимающихся, относиться к ним без предубеждения, быть отзывчивым. Одним из проявлений педагогического такта является чувство меры в применении любого педагогического воздействия, будь то поощрение, одобрение или поучение, неодобрение, наказание.

Приведем несколько рекомендаций, помогающих тренеру в решении коммуникативных задач. Тренер должен:

- понимать внутреннюю ситуативную настроенность спортсмена, не только учитывая его состояние, но и по необходимости открываясь ему в этом понимании;
- стремиться к достижению общего и ситуативного взаимопонимания, формирующего у спортсменов потребность взаимодействия с тренером;
- стремиться предвосхищать поведенческие реакции ученика, укрепляя тем самым контакт с ним;
- уметь анализировать состояние спортсменов как по речевым, так и невербальным проявлениям: позе, жестикуляции, мимике, экспрессии поведения;
- не забывать периодически ставить себя в положение ученика, стремясь проанализировать его состояние и проблемы изнутри;
- уметь оперативно ориентироваться в меняющихся обстоятельствах, быстро принимая решение и соответственно меняя по необходимости форму взаимодействия с учениками;
- в процессе общения со спортсменами быть терпеливым и отстаивать свою точку зрения, не злоупотребляя своим положением тренера;
- знать, что, если тренер сам страдает недочетами в манере общения (многословностью, склонностью выходить за пределы своей компетенции, вспыльчивостью, необъективностью и т.д.), следует прилагать усилия к преодолению этих слабостей.

Отметим и такое явление, как неподготовленная коммуникация, или так называемая педагогическая импровизация. Это — способность тренера с ходу ориентироваться во внезапно возникающих ситуациях, мотивах поступков учеников, сразу принимая решения либо чисто ин-

туитивно, либо на основе предшествующего опыта. Что, впрочем, тесно связано, поскольку интуиция всегда есть в той или иной мере отражение предшествующего опыта человека. Владение искусством педагогической импровизации во многом зависит от знания тренером своего предмета, своих воспитанников, уровня педагогического мышления, воображения, общей культуры и умения прогнозировать предполагаемые обстоятельства, требующие оперативного вмешательства.

Авторитет и способность внушать интерес к спорту

Великий педагог Антон Макаренко утверждал: «Совершенно понятно, что не имеющий авторитета не может быть воспитателем». Эти слова в полной мере относятся и к тренеру, с той лишь поправкой, что тренер, не обладающий должным авторитетом, не только не способен воспитывать, но попросту не может быть тренером как таковым. Авторитет — это та степень влияния на учеников, которой тренер должен обладать, чтобы его профессиональная деятельность давала результат.

Однако должность тренера сама по себе еще не гарантирует авторитета. Спортсмен желает видеть в тренере человека, который благодаря своим знаниям, опыту и личностным качествам способен вывести воспитанников к вершинам успеха. Только в этом случае тренер может рассчитывать на доверие учеников и, в свою очередь, влиять на них. Но чтобы добиться такого уровня взаимоотношений с учениками, тренеру нужно обладать целым рядом свойств.

Деловые способности тренера, как фактор авторитета, — это его технические познания в области своего предмета, исключающие человеческий фактор, но совершенно необходимые как элемент профессионализма: знание техники спортивных движений, методологии их освоения и совершенствования, методов тренировки, технологии подведения спортсмена к соревнованиям, средств реабилитации. Тренер должен знать свое дело; и горе ему, если ученики тайком ходят советоваться по вопросам тренировки или подготовки к соревнованиям к другим специалистам, которым (может быть, и без оснований) больше доверяют. Но не только деловые способности тренера работают на его авторитет.

Личностные качества тренера являются не менее важным фактором его авторитета, чем деловые способности. Мало быть «техническим» профессионалом, нужно еще уметь донести свои знания и опыт до учеников, избрав для этого такую форму общения, когда вас хотят слушать и охотно вас слушаются. Каким же для этого должен быть тренер?

Тренер должен быть энтузиастом своего дела, должен любить его так, чтобы ученики не могли не видеть этой любви и не «заразиться» ею. Равнодушный тренер, будь он хоть семи пядей во лбу, никогда не воспитает активных, творчески действующих успешных учеников.

Тренер должен быть для своих учеников примером в работе, повседневном поведении, культуре, отношении к людям. В группе тренер — первый среди равных. Уважая своего тренера, ученик должен быть уверен, что и его, спортсмена, человеческое достоинство уважается в той же степени; что тренер всегда его выслушает, не пренебрежет его проблемами, будет внимателен и справедлив. Человеческий авторитет тренера требует баланса строгости и доброжелательности, разумной свободы и дисциплины, непоказной любви к ученикам при полном отсутствии любимчиков.

Ради повышения авторитета используются разные стили общения, некоторые их типы опишем ниже.

Общение-дистанция — это стиль, где в системе взаимоотношений «тренер — спортсмен» существует ограничитель контактов, искусственно подчеркивающий ведущую роль тренера. Как правило, такого стиля придерживаются тренеры, неосознанно боящиеся сближения с учениками во избежание, в сущности, саморазоблачения, когда стали бы очевидными профессиональные и (или) человеческие изъяны наставника. Авторитет не может быть завоеван благодаря механически установленной дистанции. Между тренером и учениками должно существовать подлинное взаимопонимание, выработанное в процессе тесного творческого содружества. Общение-дистанция — не что иное, как переходный этап к форме «общение-устрашение».

Общение-устрашение — стиль тренеров, не умеющих организовать совместную с учениками творческую деятельность и использующих его как единственный доступный им искусственный способ формирования собственного авторитета посредством установления режима жесткого повиновения. Очевидно, что этот, к сожалению, довольно распространенный стиль общения бесперспективен, так как нацеливает спортсменов не на то, что надо делать, а на то, чего делать нельзя.

Общение в формате заигрывания характерно для молодых тренеров, еще не наработавших более богатый коммуникативный инструментарий и испытывающих неуверенность в работе с учениками. Чем меньше возрастная и квалификационная дистанция между тренером и учениками (молодой специалист и группа достаточно опытных спортсменов), тем чаще возникает склонность к общению с «заигрыванием».

Три описанные формы общения весьма опасны, так как не только не дают тренеру желаемого авторитета, но и, став привычными, утверждаются в качестве профессиональной манеры, снижающей класс специалиста. В противовес этому наиболее плодотворны стили общения, содействующие увлеченному творческому содружеству тренера и спортсмена при полной доверительности и ясности их взаимоотношений.

Тренер должен не только укреплять уважение и интерес к себе как к личности, но и поддерживать интерес занимающихся к своему виду спорта, к спортивной сфере вообще — независимо от того, где и с кем они занимаются. Прежде всего тренер должен уметь убедить ученика в правильности сделанного им выбора в спорте, в возможности достижения им спортивных результатов, достойных труда, который и он, и его ученик вкладывают в дело достижения успеха. Занятия должны быть желанными для спортсмена. В идеале каждая тренировка должна нести в себе интригу, способную заинтересовать учеников так, чтобы они с нетерпением ожидали очередного прихода в зал, бассейн, на стадион, занимались бы с удовольствием, а после окончания тренировки не торопились бы уйти. Тренер должен увлечь своих учеников примерами выдающихся мастеров, говоря, однако, не только об их блестящих победах, но и о подвигах трудолюбия и самоотверженности чемпионов. Начинающие спортсмены должны влюбиться в тренировочный процесс, в атмосферу спортивной борьбы так, чтобы могли, не задумываясь, отказаться от любого удовольствия ради спорта.

При работе с юными спортсменами немаловажное (а часто и решающее) значение имеет способность тренера заинтересовать и родителей своих спортсменов, доходчиво объясняя им, что спорт — это не только самое эффективное средство физического развития и укрепления здоровья, но и средство гармонического воспитания многих жизненно важных качеств человека: умения четко организовать свой режим, все свои дела, по-настоящему ценить каждую минуту; концентрировать волю и внимание при решении актуальных жизненных задач; преодолевать трудности, свои слабости и дурные привычки; познавать себя как личность, как характер, в особенности — в минуты преодоления трудностей, критических ситуаций; осваивать нормы нравственного поведения, милосердия, навыки товарищеской взаимопомощи.

Стараясь делать занятия возможно более интересными, психологически привлекательными, тренер должен:

- уделять ученикам внимание независимо от их ранга, успехов и быть безусловно справедливым в конфликтных ситуациях;

- помнить, что методы работы с детьми и взрослыми спортсменами (включая речь, интонацию общения, смысловой уровень объяснения упражнения и др.) не могут быть одинаковыми (например, в работе с детьми возможно больше использовать игровые методы обучения и тренировки, стремиться не отнимать у детей детства);
- стремиться строить доверительные, но ненавязчивые взаимоотношения с учениками, особенно взрослыми, так чтобы спортсмен мог в любой щепетильной ситуации говорить с тренером достаточно откровенно;
- неотступно соблюдать принцип доступности, подбирая упражнения посильные, но интересные для каждого ученика и последовательно усложняющиеся по мере его продвижения;
- использовать все методические возможности, чтобы рискованные, опасные (или кажущиеся таковыми) упражнения не вызывали страха и не отталкивали спортсмена от занятий;
- даже самые привлекательные, излюбленные типы занятий время от времени перемежать новыми формами, неожиданными для спортсменов, особенно начинающих.

Речевая экспрессия — еще одна важная коммуникативная способность тренера.

Один из краеугольных камней педагогики — слово, выражающее мысль. Поэтому одна из определяющих способностей педагога, тренера — владение речью, а главное достоинство речи, как отмечал Аристотель, — в ее ясности.

В традиционном обучении — в школе, вузе, словесные методы всегда играли и играют решающую роль. В спорте слово, речь тренера, обращенная к ученику, не менее существенны. Важны как смысловые, содержательные компоненты речи, так и форма, в которую речь облечается. Последнее и связывается с понятием экспрессивности речевых проявлений человека, в данном случае — тренера.

Речь тренера в процессе его общения с учениками, ее эмоциональный строй — важнейшее средство поддержания нужной рабочей атмосферы. Слово, вовремя оживленное уместной шуткой, легкой доброжелательной иронией, может облегчить многие трудности в работе, снизить напряжение, вызванное усталостью, страхом. Слово тренера, особенно при объяснении движений, должно быть настолько живым, ярким, свежим для восприятия, чтобы оно будоражило воображение спортсмена, по-

рождало у него продуктивные ассоциации; ученик должен мысленно «увидеть» предмет обсуждения.

Экспрессивные способности тренера проявляются в его умении четко, ясно, доходчиво и по возможности кратко выражать свои мысли и чувства с помощью речи, а также и мимики. Работая со спортсменами, тренер постоянно комментирует действия ученика, давая указания, оценки, выражая одобрение или порицая. При этом важен не только смысл того, что он произносит, но и интонация, которая порой совершенно изменяет значение сказанного. Ведь одобрение может быть окрашено иронией, а замечание выглядеть как скрытая похвала. Так, спортсмены, получившие замечание, чаще обижаются не на его смысл, а на тон, в котором оно было подано.

Несмотря на то что тренер должен вести себя убежденно и уверенно, передавая эту уверенность ученику, порой уместнее интонации сомнения, которыми можно подтолкнуть спортсмена к активному мышлению, к совместному с тренером творческому поиску. При этом чрезвычайно важна искренность всего, что исходит от наставника: спортсмены чутки на правдивость и никогда не будут уважать тренера, который склонен лгать.

Процесс общения тренера и спортсмена предполагает двусторонний обмен экспрессивными сигналами. Воздействуя на ученика, тренер должен постоянно контролировать получаемый при этом эффект. Через содержательную обратную связь тренер получает информацию о процессе усвоения материала. Достаточно порой беглого вопроса, замечания, чтобы по поведению учеников, выражению их глаз понять, как идет дело. А подводя итоги тренировки, полезно подчеркнуть основные достижения, которые могли бы создать благоприятный фон для следующих занятий.

4.4. ВОЛЕВЫЕ СПОСОБНОСТИ

Сильные волевые качества тренера являются основой успеха в тренерской карьере.

Целеустремленность, инициативность, смелость, решительность, выдержка и самообладание — качества, связанные между собой и определяющие волевые способности, являются для тренера очень важными, и все они тесно взаимосвязаны и определяют волевые способности тренера, такие как:

- стрессоустойчивость;
- готовность к риску и принятию решений.

Стрессоустойчивость

Каждому спортсмену знакомо чувство психологического напряжения, особенно на соревнованиях, когда перипетии спортивной борьбы могут вызывать сильнейшее волнение и стресс. Но состояние стресса знакомо не только спортсмену, но и тренеру. И подчас психологическое напряжение тренера, присутствующего на соревнованиях с участием его подопечных, не только не меньше, но, как считают многие, больше, чем у спортсмена, вовлеченного в состязание. Достаточно вспомнить футбольного тренера, неосознанно раскачивающегося на скамейке или вскакивающего и что-то взволнованно кричащего игрокам на поле. Да и тренировочные занятия далеко не всегда проходят спокойно: процесс подготовки к ответственным соревнованиям порой протекает не менее напряженно, чем сами соревнования. Что и говорить, профессия тренера требует крепких нервов, и не всегда они выдерживают. Со стрессом нужно уметь справляться.

Напомним, что стресс, как реакция систем организма на психическое воздействие, может иметь различные последствия. Стресс может быть компенсированным (эустресс), и тогда он представляет собой нормальную, в известной степени даже необходимую реакцию систем организма и настраивающую их на адекватную деятельность. Но стресс может приводить к декомпенсации систем адаптации (дистресс), когда психика и системы организма не справляются с агрессивным внешним воздействием, что может привести к резкой потере дееспособности, нервному истощению, а порой — к отчаянию, потере самоконтроля.

Поэтому тренер должен адекватно реагировать на стрессовые ситуации, уметь управлять своими эмоциями, вести себя рассудочно, владеть навыками анализа собственного состояния применительно к ситуации, иметь в запасе приемы компенсации затраченной нервной энергии. Иначе говоря, уметь держать себя в состоянии эустресса, позволяющего хорошо мобилизоваться, не терпя при этом никакого урона от стресса как такового.

Очень важную помощь в этом может оказать владение приемами психической саморегуляции. Простейшие из них (с приставкой само-) — ободрение, убеждение, мобилизация, приказ и др., являющиеся, по сути дела, элементами самовнушения.

Впрочем, это не означает, что тренер, умело регулирующий свое состояние в ситуации повышенного нервного напряжения, выглядит безмятежно спокойным. Люди с разным темпераментом и разными свойствами нервной системы могут (и должны) реагировать на события

по-разному. Иногда человеку совершенно необходимо «разрядиться». Неспособность и неготовность тренера выразить свой гнев, искусственное сдерживание эмоций опасны для здоровья. Держа все в себе, человек спокоен только внешне, тогда как переживаемое им сильнейшее внутреннее напряжение ведет к нервным срывам, сердечно-сосудистым заболеваниям, а иногда — к инфарктам, особенно у людей обидчивых и склонных к аффектам и озлобленным реакциям.

Впрочем, разрядка разрядке рознь. Ясно, что тренер, даже потерявший терпение, разволновавшийся, не имеет права забывать о своей миссии педагога, воспитателя. Давая волю чувствам, нельзя выходить за рамки достойного поведения.

Готовность к риску и принятию решений

Тренер — человек, стоящий у руля управления учебно-тренировочным процессом и соревновательной деятельностью своих учеников. Он не только планирует, практически осуществляет, контролирует работу, но и несет ответственность за ее результаты. Анализ управленческо-организаторской деятельности тренера на соревнованиях показывает, в частности, что принимаемые тренерами ответственные решения осуществляются, как правило, при дефиците времени, особенно в игровых командных видах спорта (хоккей, футбол, баскетбол, гандбол, волейбол). А это значит, что тренеру приходится идти на риск, так как в условиях дефицита времени вероятность ошибки возрастает тем больше, чем меньше времени у тренера для принятия решения. Идти на риск — значит взять на себя ответственность за возможный, но не обязательно благоприятный результат. Риск оправдывается, если исход соревнования положительный. А если поражение?

Способность к разумному риску обуславливается разнообразными факторами. В психологии обычно принято выделять значение таких волевых качеств как смелость и решительность. Некоторые авторы подчеркивают различия между этими двумя близкими, но не совпадающими по смыслу качествами. Смелость — это прежде всего готовность совершать поступки в угрожающей ситуации, тогда как решительность — способность к ответственному выбору в ситуациях с альтернативой. При этом смелость — качество в значительной степени врожденное и более связанное с эмоциональной сферой человека, со склонностью к импульсивным действиям, а решительность — качество рационального свойства, во многом зависящее от интеллекта человека и его опыта. Поэтому способность к разумному риску предполагает сбалансирован-

ное сочетание смелости и решительности. И эту способность можно развивать и совершенствовать, в особенности за счет врожденных, а не приобретенных ее компонентов.

Практика и исследования показывают, что среди тренеров немало специалистов, достаточно хорошо владеющих основами профессии, умеющих вести подготовку спортсменов, но не находящихся должного мужества, чтобы в условиях дефицита времени быстро принять разумное и достаточно смелое решение на соревнованиях. Одно дело, когда тренер только наблюдает за ходом событий, и совсем другое — решиться на меру, от которой может зависеть не только исход соревнования, но и судьба спортсмена или команды. Интересные мысли по этому поводу высказывал знаменитый хоккейный наставник Виктор Тихонов: «Тренер мгновенно принимает решение — иногда верное, а иногда и ошибочное. Иной раз и вовсе не принимает никакого решения: не успевает, а потом выясняется, что это к добру. Интуиция у одного тренера больше, у другого — меньше, она основана на природном даре, на опыте, и на знании хоккея. Интуиция важна необычайно. И как убеждает меня практика, на чутье, интуицию полагаться необходимо. Если что-то тебе подсказывает поступить так, а не иначе, поступай, даже если не можешь вразумительно объяснить мотивов решения».

Существует и проблема риска в отношениях тренера с учениками, коллегами, руководством. В этом случае ошибки также могут дорого стоить: это и разрыв отношений с лучшим воспитанником, конфликт с товарищами по работе, и даже потеря места. Но это уже другая тема.

4.5. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ

Тренер — не только педагог, наставник, воспитатель. Он еще и «организатор производства», управленец или, выражаясь современным языком, — менеджер. Управленческо-организаторские способности тренера проявляются в его умении выстроить и постоянно осуществлять свою многостороннюю деятельность, часто выходящую за пределы собственно учебной, тренировочной работы и проведения соревнований. Тренер старого образца, работающий в провинции вне команды единомышленников (менеджера, врача, психолога, физиотерапевта, пресс-атташе), часто и швец, и жнец, и на дуде игрец. Он должен, как правило, позаботиться о создании (расширении, оснащении, благоустройстве) базы для полноценных тренировочных занятий, уметь подготовить и провести спортивно-массовые мероприятия, показательные выступления, встречи с родителями учеников, вести набор в группы

начинающих, поддерживать контакты с руководством, врачами, спонсорами, прессой и т.д.

В таблице 10 систематизированы составляющие «ЗНАТЬ» и «УМЕТЬ» организационных способностей тренера.

Таблица 10
Составляющие «ЗНАТЬ» и «УМЕТЬ» организационных способностей тренера

ЗНАТЬ	УМЕТЬ
— своего ученика, нюансы его подготовки, состояние здоровья, организационные особенности его режима, быта, семейного положения, общеобразовательного обучения и др.; — задачи каждого очередного этапа или периода подготовки своих учеников, календарь соревнований и всех мероприятий, имеющих отношение к его работе; — текущие потребности в медицинском обеспечении и контроле (обследовании и др.) как группы, команды и пр., так и отдельных спортсменов; — методы и организационные принципы проведения спортивных мероприятий, показательных выступлений, учебно-тренировочных сборов различного значения; — необходимое и реальное состояние мест занятий, вспомогательных служб и потребности в их ремонте, переоборудовании, техническом и санитарно-гигиеническом обслуживании, оснащении инвентарем, экипировкой и др.;	— поддерживать четкий ритм работы, дисциплину, учитывая изменения условий и возможные форс-мажорные обстоятельства; — работать со спортсменами-лидерами, активом, готовя из их числа своих помощников, способных в случае необходимости брать на себя часть функций тренера; — грамотно строить календарь соревнований и всех сезонных мероприятий, добиваясь полноценного решения поэтапных задач подготовки учеников; — проводить набор наиболее способных новичков, ежегодно пополняя учебные группы; — обеспечивать регулярный медицинский контроль, обследования и при необходимости неотложное медицинское обследование и лечение учеников; — организовывать и проводить с выполнением различных функций культурно-массовые мероприятия, показательные выступления и др.; — готовить и проводить учебно-тренировочные сборы различного

- организационные принципы работы подразделений клуба (школы, команды), их структуру, персональный состав и функции руководства, свои права и обязанности в данной системе;
- существующие формы документации и правила ее обращения в инстанциях.

- уровня, в контакте с персоналом, обеспечивающим учебно-тренировочную работу, и со всеми членами команды единомышленников;
- контролировать состояние мест занятий на предмет технического соответствия, безопасности и санитарно-гигиенических требований;
- создавать условия для полноценной учебы и самообразования учеников как в условиях стационара, так и во время сборов и переездов;
- организовывать проведение выездов на соревнования, сборы, решая вопросы трансферта, размещения, питания, медицинского обеспечения, отдыха и досуга, рекреации, безопасности;
- решать все организационные и управленческие вопросы, конфликтные ситуации в системе подразделений клуба (школы, команды).

Следует отметить, что в современных условиях большую часть организаторских функций тренера-индивидуала (ответственность за состояние здоровья, организацию условий и процесса тренировок и соревнований, отдыха и рекреации и пр.) берут на себя члены тренерского штаба — тренер-ассистент, врач, психолог, менеджер. В этом случае к организаторским способностям тренера добавляется умение управлять своими членами штаба, организовывать их эффективное взаимодействие. То есть своевременно получать от них информацию, проводить совместные обсуждения проблем и брать на себя ответственность за принимаемые решения от лица всей команды единомышленников.

Профессиональную деятельность тренера можно рассматривать как педагогическую и управленческую, носящую системный характер и подчиненную педагогическим целям. Первый подход к оценке специалиста заключается в том, что в основу компетентности тренера вкладывают уровень квалификации, определяющейся совокупностью знаний,

умений и опыта деятельности. Второй подход связан с рассмотрением компетентности как определенной совокупности качеств личности, необходимых для осуществления эффективной профессиональной деятельности, либо как наличие квалификации и личных возможностей, куда относят систему отношений личности к профессиональной деятельности и мотивационную направленность.

Деятельность тренера изучается методами компонентного анализа структуры педагогической деятельности, личности тренеров как субъектов этой деятельности; сравнительно-сопоставительного анализа деятельности тренеров разного уровня мастерства; структурно-функционального анализа психологической структуры педагогической деятельности как совокупности взаимосвязанных компонентов педагогических умений и навыков и структуры личности как целостного единства наиболее важных индивидуальных, личностных и субъективных свойств.

Вывод: тренерская профессия предполагает наличие у специалиста широкого набора педагогических, психологических и организаторских качеств. При этом главное в работе тренера связано с функцией постоянного контроля и анализа информации, ее творческой переработки с целью выдачи спортсмену практических рекомендаций.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ

1. Что такое онтологический, праксиологический и аксиологический компоненты педагогической деятельности?
2. Что включают в себя дидактические способности тренера?
3. Почему психологическая устойчивость тренера не менее важна, чем аналогичное качество спортсмена?
4. Перечислите коммуникативные способности тренера.
5. Что относят к академическим способностям тренера?

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте. — М., 1980
2. Тарпищев Ш. А., Спасский О. Д. Корт зовёт. — М.: Молодая гвардия, 1988.
3. Бабушкин Г. Д. Психология труда тренера по спорту. — Омск, 1985.
4. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
5. Голенко В. А., Скородумова А. П., Тарпищев Ш. А. Школа тенниса. — М.: «Дедалус», 2001.

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ И СТИЛЬ ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5.1. СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ТРЕНЕРОВ

Одна из основных особенностей работы спортивного тренера — в ее возрастной специализации. Возраст спортсменов разного пола и квалификации, с которыми работает тренер, колеблется от 5–6 до 60 лет. Естественно, что при этом характер его работы и взаимоотношений с подопечными не могут быть одинаковыми.

Содержание, организация, методика подготовки каждого такого контингента требует своего подхода, знания соматических, физиологических особенностей организма и психических проявлений. Вот почему современная теория и практика подготовки привели к необходимости более узкой специализации тренеров с системой ступенчатой передачи спортсменов от одного тренера-специалиста к другому. И здесь мы должны воздать должное тренерам разных ступеней, так как каждый из них делает то, без чего хорошего спортсмена подготовить невозможно.

Принято выделять следующие специализации тренеров:

- первый тренер;
- личный тренер;
- тренер-исследователь;
- тренер сборной команды.

Первый тренер

На соревнованиях при заполнении предстартовой анкеты спортсменам приходится отвечать на целый ряд вопросов, но почему-то в этой анкете, как правило, отсутствует вопрос «Кто ваш первый тренер?» К сожалению, спортивные руководители не вполне понимают, какое большое значение в жизни спортсмена имеет именно первый тренер, какой неизгладимый след он оставляет в памяти любого спортсмена, подобно тому, как на всю жизнь в памяти человека остается воспоминание о первой школьной учительнице.

Первый тренер во многом определяет не только судьбу спортсмена. От него, первого тренера, зависит, полюбит ли новичок свой вид спорта и спорт вообще. Имя первого тренера, как и имена их выдающихся учеников, должны быть одинаково известными. Давно замечено: спортсмен, сохранивший верность первому тренеру, на спортивной арене и в жизни честен, благороден, не прибегнет к хитрости, чтобы добиться победы любой ценой.

Работая с группой новичков, тренер должен хорошо знать психологию подросткового возраста. Из опыта работы с начинающими известно, что ребенок, пришедший в секцию один, как правило, остается верен и самой секции, и спорту вообще; он заблаговременно переборол в себе чувство тревоги, вызванное предстоящей встречей с новым человеком (тренером), новым коллективом, непривычной обстановкой. Желание заниматься спортом у него обдуманное, осознанное.

Вместе с тем в этом возрасте у ребят еще сильно развит стадный инстинкт. Авторитет лидера группы (во дворе, классе) и его желание заниматься спортом автоматически определяют желание коллектива. В этом случае приход ребят в спортивную секцию чаще всего бывает неосознанным. Тренер должен уметь вычислить лидера (что, как правило, не трудно) и найти к нему ключик, чтобы сразу иметь влияние на приведенный им коллектив, так как дружно пришедшая группа может под воздействием лидера, которому что-то не понравилось, так же дружно исчезнуть, уведя с собой действительно способных ребят.

Непроста ситуация и с родителями. Часто спорт покидают именно те ребята, которых привели мама, бабушка. Причина та же: спортом решил заниматься не сам ребенок, а его склоняют к этому родители, которым нравится данный вид спорта, тогда как ребенок помышляет совсем о другом.

В шестой главе мы будем подробно говорить о проблеме отбора для занятий спортом. Сейчас, забегаая вперед, отметим лишь, что у каждо-

го тренера существуют свои методы набора новичков. Есть тренеры, которые стремятся взять в группу ребят живых, подвижных, нередко называемых трудными. Действительно, с такими работать труднее, но грамотный тренер, обладающий педагогическими навыками, твердым характером, умеет понять и убедить ученика, а если нужно, то и строго спросить с него. Такой тренер способен заинтересовать трудных ребят и обратить их энергию и своенравие на пользу спорту. Но наше мнение — нужно брать всех ребят, давая время и возможности проявиться каждому, чтобы тренер мог без скоропалительных выводов решить, кто из новичков чего стоит.

На первом этапе подготовки юного спортсмена очень важно влюбить его в свой вид спорта. При этом переход от игрового образа жизни, дворовых забав не должен быть для ребенка резким. Игровой метод тренировок очень важен для первого тренера, и он должен этим методом владеть в совершенстве. Для детей смех, игры — это потребность, и нельзя им в этом отказывать. Когда единственным противовесом монотонности и утомительности тренировок служит только воля наставника, когда жестко программируется только результат, ребенку становится тесно и скучно. Результат — потеря интереса к занятиям, леность, пропуски тренировок и, наконец, расставание со спортом. Ребята, которых оттолкнули однообразие занятий, изматывающее увеличение нагрузок или необщительность тренера, часто исчезают не только из сферы большого спорта, но и с орбиты физической культуры. И это все ошибки первого тренера.

Какой уровень и характер профессиональной подготовленности должен иметь первый тренер, если от качества заложенного им фундамента в подготовке зависит вся спортивная карьера ученика? На этот счет до настоящего времени нет единого мнения. Некоторые утверждают, что с начинающими могут работать тренеры, не имеющие большого опыта. Ведь основную задачу этого периода подготовки — начальное развитие физических качеств, освоение азов техники — может решить, казалось бы, и тренер не самой высокой квалификации.

Но, по всей вероятности, это мнение ошибочно. Именно начальную подготовку должен проводить специалист высокого класса, создающий базу, высококачественный задел технико-тактического мастерства и психофизических качеств. Только тренер, имеющий достаточно богатый опыт и хорошо разбирающийся в особенностях детского организма и психики, обладающий к тому же высокими деловыми и личностными качествами, имеет моральное право готовить начинающих спортсменов.

В заключение заметим, что понятия «начинающий» и «юный» (спортсмен) различны. Начинающим может быть и не юный человек. А юными могут быть и спортсмены высокого класса, как, например, в гимнастике, плавании, фигурном катании. Поэтому подход к методике подготовки спортсменов этих категорий должен быть различным.

Личный тренер

Самым близким спутником спортсмена на его спортивном пути, самым большим для него авторитетом является конечно же личный тренер. Профессия «личный тренер» в спорте появилась относительно недавно. Эту функцию специалист часто совмещает с другими обязанностями: он и первый тренер, и личный, и тренер сборной команды.

Более типичны узкие специалисты. В частности, существует значительная категория тренеров, занимающихся подготовкой только начинающих спортсменов, предназначенных для передачи тренеру следующей ступени. Еще одна категория — тренеры, которые ведут спортсменов от начальных групп до групп высшего спортивного мастерства, после чего по тем или иным причинам передают своих воспитанников в сборные команды. Третья категория — тренеры, ведущие спортсменов на всех этапах подготовки, в том числе и в сборных командах.

Как должно быть на самом деле? Например, немецкие специалисты по футболу считают, что тренер должен заниматься с игроками только одной возрастной группы, а затем передавать их своим коллегам. Российские же тренеры по футболу в большинстве занимаются с одними и теми же воспитанниками на протяжении всех лет обучения в спортивной школе, от набора и до выпуска из нее. По всей вероятности, деятельность личного тренера и передача спортсмена на очередной, более высокий уровень подготовки должна зависеть от специфики вида спорта. В ряде индивидуальных видов личный тренер может готовить своих питомцев от и до, тогда как в командных игровых дисциплинах, где требуется сыгранность, тренер должен делегировать личного ученика тренеру сборной.

Характерен момент, связанный с ответственностью личного тренера при передаче воспитанника. В командных видах спорта удача спортсмена может приписываться как личному тренеру, хорошо подготовившему спортсмена, так и тренеру сборной, правильно доведшего новичка до нужных кондиций, что в равной мере относится и к неудаче. В индивидуальных видах репутация личного тренера в преобладающей степени зависит от качества подготовки и выступления ученика, а значит, и от работы индивидуального тренера, который будет отвечать за допущенные им ошибки.

Характерная трудность в деятельности личного тренера — невозможность уехать на сборы с одним из учеников, оставив других без должного присмотра. Не лучше и обратная сторона этой медали: отпуская любимого ученика на сборы одного, тренер не может ручаться за то, что его там «не испортят». Чтобы по возможности избежать этого, тренер, посылающий ученика на сборы, должен снабдить его индивидуальным планом и дневником. Из них тренер сборной может лучше узнать: каков, по мнению личного тренера, уровень подготовленности его ученика на данный момент, каковы присущие этому ученику характерные технико-тактические ошибки, слабые и сильные стороны спортсмена и непременно — последние результаты соревнований всех типов.

Уже давно в России и других странах в ряде видов спорта используется бригадный метод работы тренеров, который дает положительные результаты, особенно в условиях специализированных центров по соответствующим видам спорта с узконаправленной специализацией на основе того же бригадного метода. Важно, однако, чтобы сотрудники этих бригад были единомышленниками и не зависели бы ни от какой ведомственной принадлежности, а сами центры были бы достаточно хорошо организованы и обеспечены.

Тренер-исследователь

Прочитав название этого раздела, некоторые, наверное, удивятся или даже почувствуют определенное раздражение. «Какие исследования! — воскликнут они. — Разве у настоящего тренера есть время заниматься еще какими-то там исследованиями? Он загружен практической работой, у него столько забот! Исследованиями пусть занимаются ученые-теоретики, которые не стоят «у станка». И пусть они, если способны, дают полезные данные нам, практикам».

Таких тренеров можно понять. Действительно, работы у них тьма, и не всегда есть время и силы отвлекаться на другие дела. Но все же они совершенно не правы. Замечательный педагог Василий Сухомлинский говорил: «Становится мастером педагогического труда, скорее всего тот, кто почувствовал в себе исследователя».

Прежде всего заметим, что абсолютное большинство ученых, занимающихся проблемами спорта, — это люди из той же спортивной сферы, в числе которых немало бывших (часто выдающихся), а иногда и действующих спортсменов. Они прекрасно знают практическую сторону спорта. Как правило, спортивные ученые основную часть своих сил и времени посвящают изучению спортивной практики, а в кабинете,

лаборатории появляются только тогда, когда нужно обработать полученные «в поле» материалы, осмыслить их и по возможности донести до практики, то есть до тренера.

Кроме того (и это главное), занятия наукой — важное требование для специалиста, который стремится развиваться, добиваться успеха в работе со своими воспитанниками. Разве можно себе представить главного тренера сборной страны, который не был бы обязан — именно обязан! — искать новые пути для достижения более высоких результатов своей команды, а следовательно, прорываться на уровень высших мировых достижений? То же самое можно сказать и о тренерах, работающих на дальнюю перспективу, с молодыми спортсменами. А это означает только одно: тренер должен постоянно совершенствоваться не только чисто практически, но и как методист, как ученый. Неслучайно самые выдающиеся тренеры в нашей стране сплошь и рядом имели и имеют научные степени и ученые звания.

Но науки не чужды и спортсменам. Многие не только размышляют над тем, чем они занимаются, но и наблюдают за собой и другими, ведут дневники, фиксируют количественные результаты, анализируют их, а некоторые пишут научные работы и даже диссертации.

Например, интересную диссертационную работу, связанную с проблемой установок тренера при подготовке теннисистов, написала известная спортсменка, мастер спорта Елена Полякова. Наукой она занималась без отрыва от спорта, доказав, в частности, что подачи в теннисе могут и должны выполняться не так, как это обычно делается. Полякова провела эксперимент, в котором ее испытуемые имели право только на одну подачу, что, как показали исследования, постепенно приучает теннисиста сразу действовать более ответственно и точно, позволяя одновременно нарастить силу подачи. Знаменитая гимнастка, олимпийская чемпионка Светлана Хоркина защитила диссертацию по проблеме программированного обучения в гимнастике, продолжая тренироваться. И уже будучи кандидатом наук, в третий раз стала чемпионкой мира.

Впрочем, защищать диссертации вовсе не обязательно. Важно, чтобы тренер и даже сами спортсмены работали бы вдумчиво, не просто размышляли о своем деле, а пытливо и грамотно трудились над полученным материалом, как это делают в науке. И если в отношении спортсмена это лишь пожелание, то для современного тренера усиленные занятия наукой на уровне повышения самообразования стали непреложным требованием.

В таблице 11 систематизированы требования к знаниям и умениям тренера-исследователя.

Таблица 11
Составляющие «ЗНАТЬ» и «УМЕТЬ» исследовательских способностей

ЗНАТЬ	УМЕТЬ
– методику работы с литературой; – базовые и вновь появившиеся научные данные, важные для данного вида спорта и спорта в целом; – основные принципы, методики и средства проведения исследований.	– выделять и формулировать предмет, проблему, задачи исследования, планировать эксперимент; – работать с методиками и аппаратурой, необходимыми для сбора данных; – владеть навыками регистрации действий и функций спортсмена в процессе тренировочных занятий и, по возможности, во время соревнований; – обрабатывать полученные данные, излагать результаты исследований и математически их обрабатывать, готовить иллюстративный материал по результатам исследований; – обобщать передовой опыт и внедрять его в свою деятельность.

Тренер сборной команды

Начиная разговор о деятельности тренера сборной, воспользуемся мнением известного специалиста, профессора Сергея Вайцеховского, возглавлявшего команду отечественных пловцов. Вот ряд его суждений, которым мы решили придать форму советов, пожеланий и рекомендаций. По мнению Вайцеховского, главный тренер должен:

- изучать опыт подготовки спортсменов сборных команд других стран, анализировать его и с учетом специфики собственной страны и отечественного опыта претворять его в жизнь;
- четко определять основные методические принципы подготовки сборной команды, при этом оставляя тренерам свободу творчества;
- всегда соблюдать установленные принципы отбора в команду;

- постоянно уделять внимание ближайшему резерву сборной команды;
- главный тренер, тренерский совет дают лишь общее направление работы, а форму его реализации каждый тренер (в том числе личный) должен находить сам в зависимости от индивидуальности ученика;
- находить и включать в команду тренеров-единомышленников не по принципу наибольшего удобства, а неравнодушных энтузиастов, не жалеющих себя ради достижения спортивных успехов команды;
- доводить до сведения спортсменов и тренеров свои требования как главного тренера, принципиальные взгляды на подготовку членов сборной;
- всегда стремиться понимать и поддерживать тренеров, умеющих отстаивать свои взгляды, не изменяющих своим принципам;
- контролировать и организовывать материально-техническое, финансовое, медико-биологическое, научно-методическое, кадровое, информационное обеспечение сборной команды;
- оказывать помощь молодым тренерам сборной команды;
- помнить, что уверенность главного тренера в правильности своих действий — дополнительный стимул энергии для спортсменов и тренеров сборной.

Как и всякий специалист, тренер сборной имеет не только обязанности, но и права, так как ответственность за результат своих спортсменов несет именно он. Что же это за права?

Вот обобщенные мнения ряда главных тренеров, в том числе великого футбольного наставника Валерия Лобановского:

- выбор стратегии и тактики соревнования должен быть исключительной прерогативой главного тренера: он должен обладать всей полнотой власти в определении круга кандидатов в команду, в подборе своих ближайших помощников;
- главный тренер должен получать возможность определять принципиальные направления подготовки резервов и координировать деятельность юношеских и молодежных сборных, участвовать в подборе тренерского состава этих команд;
- при назначении главного тренера сборной страны необходимо учитывать мнение влиятельных тренеров клубов, обществ

и т.д., дав им возможность предварительно ознакомиться с его идеями по работе со сборной командой.

5.2. СТИЛИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА

Тренерская деятельность, как и любая другая деятельность, по Евгению Климову (известный советский и российский психолог, психофизиолог), характеризуется определенным стилем исполнения. Индивидуальный стиль деятельности — это устойчивая, приводящая к успешному выполнению деятельности система способов действий, обусловленных свойствами общего типа нервной системы. Большое влияние на стиль руководства тренера оказывает как его педагогический опыт, так и спортивное мастерство. Тренер достигает высоких результатов в работе, когда он умеет не только рассказать об упражнениях и технико-тактических приемах, но и квалифицированно их показать, обеспечить более полное соответствие методов обучения содержанию занятий, гибко регулировать нагрузку и отдых — и, таким образом, более целесообразно управлять развитием необходимых качеств и навыков.

На формирование индивидуального стиля педагогической деятельности влияют по меньшей мере три основных фактора:

- 1) индивидуально-психологические особенности субъекта этой деятельности, в том числе индивидуально-типологические, личностные и поведенческие;
- 2) психологические особенности самой деятельности;
- 3) индивидуально-физиологические и технические особенности спортсменов (возраст, пол, разряд, уровень подготовленности и т.д.). Основными областями проявления индивидуального стиля педагогической деятельности являются:

- 1) темперамент (время и скорость реакции, индивидуальный темп работы, выраженность эмоционального реагирования);
- 2) характер реакции на педагогические ситуации, а также на действия и поступки учеников;
- 3) выбор методов обучения;
- 4) выбор средств воспитания;
- 5) стиль педагогического общения;
- 6) применение средств психолого-педагогического воздействия на спортсменов, в том числе предпочтение тех или иных видов поощрения и наказания.

Приведем популярную классификацию стилей тренеров, обусловленных их врожденными нервно-психическими особенностями.

Организаторско-коммуникативный стиль

Такой стиль присущ педагогам с сильной подвижной нервной системой. Его основными признаками являются:

- 1) краткость и лаконичность плана занятия (план должен носить схематичный характер);
- 2) быстрота и четкость организации спортсменов в начале занятия (высокий темп в самом начале);
- 3) активное требование исполнения всех своих указаний;
- 4) склонность к импровизации, творческий и разнообразный характер ведения занятий;
- 5) оперативность в решении педагогических задач непосредственно в ходе занятий;
- 6) использование разнообразных методических приемов;
- 7) применение дисциплинарных мер к спортсменам непосредственно при возникновении нарушений дисциплины либо после них;
- 8) стремление к установлению личных взаимоотношений со спортсменами;
- 9) высокая интенсивность общения, экспромтный и непринужденный его характер; использование разнообразных форм и средств общения (юмор, шутка, мимика, пантомимика и др.);
- 10) динамичность тона общения, резкий переход от спокойного к повышенному для акцентирования внимания спортсмена;
- 11) выразительность, эмоциональность речи.

Конструктивно-организаторский стиль

Такой формат присущ педагогам с сильной инертной нервной системой. Его основные признаки:

- 1) заблаговременная и тщательная подготовка к занятиям;
- 2) предварительное обдумывание предстоящих действий в учебно-тренировочном занятии;
- 3) соответствие занятия ранее намеченному плану;
- 4) устойчивость системы требований к организации обучающихся как в начале, так и в ходе занятия;
- 5) постепенное начало занятия (наличие периода вработки);
- 6) полнота и точность объяснения материала;
- 7) постоянный контроль за качеством выполнения заданий;
- 8) равномерный темп ведения занятия;
- 9) применение дисциплинарных мер к занимающимся до нарушения дисциплины (предупреждение нарушений);

- 10) однообразный, неизменный набор дисциплинарных и стимулирующих воздействий на спортсменов;
- 11) относительная бедность и стандартность средств общения;
- 12) устойчивый (преимущественно спокойный) тон общения.

Конструктивно-коммуникативный стиль

Этот стиль деятельности присущ педагогам со сбалансированной, устойчивой нервной системой. Его основные признаки:

- 1) повышенная ответственность в подготовке и проведении учебного занятия;
- 2) тщательность и детализация в отборе учебного материала;
- 3) строгое соответствие занятия намеченному плану;
- 4) повышенное внимание к организации и настрою спортсменов в начале занятия;
- 5) удачный выбор своего места и рациональные перемещения в зале, бассейне;
- 6) усиленный контроль за правильностью выполнения заданий, сохранение дисциплины;
- 7) применение дисциплинарных мер к спортсменам в целях предупреждения нарушений;
- 8) система индивидуальных заданий и поручений спортсменам;
- 9) интенсивное общение, преимущественно обусловленное потребностью в установлении деловых, предварительно обдуманных взаимоотношений со спортсменами;
- 10) ровный, спокойный тон обращения к спортсменам (преимущественно доброжелательный);
- 11) избегание конфликтов в общении со спортсменами.

При совпадении у тренера и спортсмена типов нервной системы обоим работать вместе намного комфортнее, и в этом случае спортсмен достигает более высоких результатов. При этом совпадение по личностным особенностям вовсе не обязательно, в тренировочном процессе чаще помогает совпадение таких качеств, как добросовестность, обязательность, чувство долга, независимость суждений.

Наряду с генетически обусловленным существует сознательный путь формирования индивидуального стиля деятельности. Он также базируется на учете сильных и слабых сторон индивидуума, его типологических особенностях. Но путь этот связан с глубоким самопознанием или целенаправленным воздействием со стороны, например, более опыт-

ного коллеги. В случае сознательного формирования индивидуального стиля деятельности тренер учится адаптировать, приспосабливать свои психические свойства и качества к требованиям профессиональной деятельности.

Приведем классификацию типов тренеров по сознательно сформированному индивидуальному стилю их деятельности, начало которой положил канадский психолог и хоккейный тренер Ллойд Персиваль, стоявший за многими спортивными триумфами своей страны. Данная классификация постоянно расширяется и дополняется разными авторами.

Тренер-эрудит. Тренер, постоянно следящий за достижениями современной науки и техники, в совершенстве знающий свой вид спорта и находящийся в курсе событий в других видах спорта. Этот тренер постоянно занимается самообразованием.

Тренер-режиссер. Он выходит в своей деятельности за рамки спортивного соревнования, его работа выводит исполнение на уровень искусства. Ставит моноспектакль, который становится образом поведения спортсмена, вынесенным на всемирную сцену. Данный тип тренеров особенно выражен в гимнастике, синхронном плавании.

Тренер-исследователь имеет склонность к постоянному изучению, анализу факторов тренерской деятельности. Тренер данного типа — фигура весьма редкая. Он имеет способность теоретического обобщения собственного опыта, умеет самостоятельно прийти к глубоким теоретическим выводам. Он многократно проверяет себя, создает свои модели решения проблем. Когда он говорит о своих идеях, они выступают уже не просто как гипотеза, интересная находка, прием, оригинальное решение, а как сложившиеся тренерские принципы, за которыми стоит длительный исследовательский поиск. Его деятельность побуждает коллег к осмыслению их собственного опыта.

Тренер-скульптор. Этот тип близок к типу тренера-исследователя. Смело экспериментирует с объемами упражнений и т. п.

Тренер-нянька. Для данного типа тренеров характерна особая заботливость по отношению к своим ученикам, включая всякую мелочь. Для них ученик — член их семьи. Они судят своих учеников строго, но по-отечески или по-матерински, с внутренней любовью и неизменной симпатией, ощущая сердцем все горести и болячки своего питомца.

Тренеры — искатели истины. Скромные, но упорные, они до конца жизни энергично ведут своих учеников по всем ступенькам мастерства.

Тренер-психолог в процессе воспитания спортсменов выявляет комплекс их психических качеств и особенностей, от которых зависит

спортивное будущее ученика, его способности усвоения морально-нравственных принципов и норм поведения. Своевременная диагностика этих особенностей личности подопечных и составляет сущность психологического подхода тренера-психолога к осуществлению процесса воспитания и обучения юных спортсменов. Такой тренер содействует выработке воли, эмоциональной устойчивости, самообладания в сложных ситуациях спортивной борьбы, убежденности в том, что высокие достижения являются плодом систематического и титанического труда.

Тренеры-диктаторы. Такие тренеры часто бывают грубыми, несправедливыми, их многое выводит из себя, особенно равнодушие некоторых окружающих и особенно — чиновников.

Тренер-изобретатель — творец, обладающий способностями предлагать и находить неординарные решения одних и тех же задач. К их числу чаще относятся успешные тренеры.

Тренер-организатор — это тренер, наряду с другими достоинствами способный реализовать на практике свои проекты, методические планы, умеющий выстраивать научно обоснованную систему поэтапного достижения поставленных задач.

Тренер-манипулятор. Такой тренер всегда стремится создать в команде состояние неопределенности, личной зависимости каждого спортсмена от его воли и желания, сознательно блокируя и подавляя наиболее самостоятельных спортсменов и поощряя реактивную структуру поведения. Базой для такого стиля руководства являются: низкий уровень сознательности и профессиональной компетентности тренера, эгоцентризм, отсутствие должного контроля его работы со стороны администрации, пренебрежение вопросами политико-воспитательной работы спортсменов и тренеров.

Охватить всё многообразие тренерских стилей невозможно. Однако именно такой диапазон определяет широкие возможности самореализации, личностного роста тренера в ходе осуществления его профессиональной деятельности.

Описанная выше типология стилей работы тренера дает самую грубую схему, в которой условные тренер-диктатор и тренер-демократ представляют собой некие условные противоположности, соответствующие «плохому» и «хорошему». В действительности стиль работы каждого тренера представляет собой смешение разных признаков, и лишь преобладание тех или иных свойств дает условную возможность (с мас-сой оговорок) причислить тренера к той или иной стилиевой категории.

Ну а как обстоит дело с признанными мастерами тренерской профессии, с великими наставниками наших великих спортсменов?

В своей книге «Три начала» Валерий Харламов писал о стиле работы своих тренеров:

«Кто-то счастливо придумал соединить усилия столь диаметрально противоположных, столь невообразимо разных людей и тренеров, как Анатолий Владимирович Тарасов и Аркадий Иванович Чернышёв. Вроде бы они безоговорочно исключают один другого. Они абсолютно несхожи и несовместимы. Кажется, нет у них и не может быть ничего общего. И все-таки их сила — в единстве, в поразительно удачном дополнении друг друга.

Анатолий Владимирович Тарасов предельно требователен ко всему, что так или иначе связано с хоккеем. И потому любое отклонение от правил, норм, традиций армейского клуба, любая, как он считает, измена хоккею строго наказывается. Максимализм знаменитого тренера не знает пределов. И он не ограничивается рамками, бортами хоккейной площадки: вся жизнь, весь быт, настаивает Анатолий Владимирович, должны быть подчинены хоккею. Исключений из этого правила для настоящего мастера нет. И не может быть.

Аркадий Иванович, в отличие от Анатолия Владимировича, легко отходит, он мягок, вежлив, неизменно спокоен — по крайней мере внешне. Он всегда сдержан и корректен. Чернышёв умело успокаивает хоккеистов, смягчает темпераментные, порой излишне резкие тирады коллеги, он весьма осмотрителен в выборе выражений и, кажется, никогда ничего не делает и не говорит, не взвесив предварительно все возможные за и против. Аркадий Иванович внимателен к игрокам, живет их заботами, к нему приходили высказаться, как говорится, излить душу и в тех случаях, когда причиной огорчений были дела вовсе и не хоккейные. Громадное достоинство Чернышёва — умение дать совет в такой форме, будто бы ты сам додумался до этого решения».

Что бы ни разделяло двух людей, десяток лет делавших общее дело, должно быть нечто, что их объединяет, и это нечто должно быть больше и значительней, чем разница в характерах, темпераментах, мироощущении. Не надо близко знать Чернышёва и Тарасова, чтобы признать: оба — крупнейшие специалисты в своей профессии. Это ясно каждому. Однако их роднит еще одно, самое главное: и тот и другой, отдавшие хоккею большую и лучшую часть жизни, были верны ему до конца.

Из сказанного выше как будто вытекает, что все тренеры всегда должны стремиться быть «демократами». Но можно ли с уверенностью

сказать, что Анатолий Тарасов и другие, тоже выдающиеся, тренеры были тренерами-педагогами, безусловно, демократического стиля?

Парадокс заключается в том, что в занятиях с разными контингентами спортсменов и в разных обстоятельствах время от времени возникает потребность в изменении стиля работы. Так, тренерам ДЮСШ, специализированных классов, работа с юношами, в особенности строптивыми, может потребовать приемов авторитарного стиля управления ситуацией. В свою очередь, либеральный стиль, будучи недостаточно эффективным в спорте, вполне пригоден и даже необходим в занятиях физической культурой, в группах здоровья. Практика многих сборных команд говорит о том, что успеху здесь помогает именно авторитарный стиль деятельности тренера или, как не случайно было нами показано на примере Тарасова — Чернышёв, содружество «автократов» и «демократов».

Иногда, у наиболее выдающихся тренеров, присутствует сочетание таких качеств. Блестящий образец сочетания педагогических и управленческих качеств демонстрирует, например, Леонид Аркаев, который многие годы возглавлял сборные команды страны по спортивной гимнастике. Под его руководством отечественные гимнасты и гимнастки завоевали сотни наград, в том числе олимпийских медалей высшей пробы — значительно больше, чем в любом другом виде спорта.

В его отношениях с командами (мужского и женского, молодежного составов) и непосредственно со спортсменами гибко сочетаются необходимая жесткость руководства, непреклонная требовательность в соблюдении установленного порядка, планов подготовки и доступность, простота общения (но без панибратства), отсутствие всяческой интонационной фальши в диалогах со спортсменами и тренерами, двусмысленности в решениях. Поэтому он пользуется и уважением, и непрекаемым авторитетом у коллег и спортсменов.

Избираемый тренером стиль работы и соответственно ее успех во многом определяются условиями учебно-тренировочного процесса. В этом смысле стиль руководства тренера носит динамический характер, выражающийся в изменении роли и значения отдельных его признаков, а также и методов, способов, педагогических приемов руководства в рамках сформированного стиля. Приведем слова Александра Гомельского: «Тренер должен быть диктатором — так по молодости лет сформулировал я тогда свою обязанность: мол, поскольку я командир, поскольку и отвечаю за выступления команды, мои приказы (именно «приказы» по той, прежней моей терминологии) обсуждению не подлежат. Разумеется, в своем максимализме я не был оригинален.

Такие тренеры-самодержцы существовали и до меня. Существуют они и ныне. ...Так какой же тренер лучше — демократ или единоначальник? Ответить однозначно на этот вопрос невозможно. Видимо, лучше тот тренер, у кого больше побед, кого больше уважают, ценят, кто больше сделал для нашего любимого дела». Поэтому большинство специалистов сочетают в своей работе компоненты разных стилей деятельности, каждый из которых может быть выражен сильнее или слабее, образуя в итоге индивидуальный стиль тренера.

Как показывают исследования психологов, стиль руководства тренера так или иначе влияет и на формирование индивидуальных свойств личности спортсменов, на характер их взаимоотношений в коллективе.

У постоянно работающего с тренером-автократом спортсмена контакт может вызывать пассивность, неуверенность в себе, а у более сильных характером — агрессивность. Непоследовательные попустительские действия тренера-либерала вызывают, в свою очередь, недовольство, раздражение спортсмена, особенно зрелого, уже имеющего свой взгляд на вещи и ждущего от наставника более определенных и взвешенных указаний.

Как оценить деятельность тренера по заслугам? Заметим, что у этой медали две стороны — объективная и субъективная. Первая из них связана с проблемой официальной, квалификационной оценки профессионального уровня тренера, вторая — с оценкой его деятельности во мнении окружающих.

Об объективной оценке профессионализма тренеров. Прежде всего отметим, что в суждениях о качестве работы тренеров еще не устранена расплывчатость в определении самого понятия «стиль деятельности». Исследования показывают, в частности, что нужно различать стиль руководства и манеру поведения тренера. Можно быть внешне мягким, интеллигентным в поведении, но, по существу, проводить линию жесткого, авторитарного стиля в работе. И наоборот, при всей вспыльчивости на деле оставаться, по сути, либералом. Иначе говоря, нужно уметь видеть различия между формой и содержанием в стиле работы тренера.

Спортивные комитеты проводят, как известно, оценку деятельности тренеров (аттестацию и перееаттестацию) и присваивают им в связи с этим тренерские категории — высшую, первую и вторую.

Учитываются следующие показатели в работе тренеров:

- 1) число подготовленных спортсменов;
- 2) итоги участия спортсменов в различных соревнованиях;
- 3) разработка и внедрение в практику новых методов спортивной тренировки.

Однако опыт оценки деятельности тренеров на практике показал, что необходимо применять и такие критерии, которые характеризовали бы не только уровень их чисто профессионального мастерства, но и личностные качества, методику объективной оценки которых только еще предстоит разработать специалистам.

Вывод: при всем стилевом многообразии не существует стиля идеального, подходящего для всех условий спортивной деятельности. Поэтому успех тренера определяется умением владеть несколькими стилями одновременно и грамотно их применять — в зависимости от конкретных обстоятельств.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ

1. Что такое тренерский стиль?
2. Перечислите основные стили тренерской деятельности.
3. В чем преимущества и недостатки демократичного и авторитарного тренерских стилей?

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Тарасов А. В. Хоккей грядущего / Лит. запись О. Спасского. — М.: Физкультура и спорт, 1971.
2. Тарасова Т. А. Четыре времени года. — М.: Советская Россия, 1985.
3. Гомельский А. Я. Докажи правоту победой. — М.: Советская Россия, 1987.

ГЛАВА 6.

ФУНКЦИЯ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

6.1. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

Обучение и тренировка — важнейшая функция спортивного тренера. Если чисто условно оценить ее вес в составе тренерской деятельности, он, вероятно, составит не менее 80 процентов. Но значение этой кардинальной функции не ограничивается собственно обучением упражнениям и процессом тренировки, когда ранее освоенные двигательные действия многократно повторяются с целью совершенствования, подкрепления и в итоге — для их демонстрации на соревнованиях. Обучая и тренируя, тренер одновременно осуществляет много других важных функций: ведет исподволь психологическую работу, воспитывает своих учеников, учит их мыслить. Важнейшие из этих сопутствующих функций тренера мы опишем ниже в самостоятельных разделах, но ведь в работе тренера они не существуют отдельно. Конечно, тренер уделяет иногда специальное время, например, воспитательной работе, но в основном она, как и другие побочные функции, выполняется тренером во время учебно-тренировочного процесса. Вот почему тренерская функция, которую мы сейчас рассматриваем, так важна.

Вспомним, что именно должен делать тренер в первую очередь в процессе обучения и тренировки своих подопечных.

Прежде всего отметим, что и понятия, и практическая сущность процессов обучения и тренировки находятся в сложном соотношении. С одной стороны, на реальном занятии трудно отделить одно от другого и сказать: «Вот сейчас я обучался, а во второй части занятия буду тренироваться». Обычно независимо от того, что спортсмен конкретно делает на занятиях, он говорит «тренируюсь». С другой стороны, между тем и другим есть вполне определенная смысловая разница. Обучение — это процесс освоения двигательного действия, формирование двигательного навыка, когда спортсмен переходит от «совсем не умею» к «научился». А тренировка — это прежде всего подкрепление ранее (возможно, уже давно) освоенных и, быть может, применявшихся в соревнованиях упражнения, приема, комбинации с совершенствованием соответствующего навыка и необходимых качеств — силы, силовой выносливости, собственно выносливости и др., а также сенсомоторных, нервно-психических, волевых качеств, важных для высококачественного и надежного исполнения упражнения.

Задачи обучения

Таким образом, основными задачами тренера, осуществляющего собственно обучение, являются:

- оценка исходного состояния и необходимая предподготовка ученика с подтягиванием отстающих качеств и двигательных возможностей на предмет его готовности к освоению данного конкретного упражнения;
- формирование исходных двигательных представлений об осваиваемом упражнении (с использованием объяснений, просмотров, целевых показов, приемов идеомоторики, двигательных имитаций, пробных исполнений, технических средств обучения и др.);
- углубленное разучивание упражнения с последовательным освоением (в зависимости от избранной методики) локальных и целостного двигательного умений и целостного двигательного навыка;
- закрепление двигательного навыка с его совершенствованием и освоением необходимых вариативных форм двигательного действия (двигательного умения высшего порядка).

Приведенная цепочка в целом обрисовывает процесс перехода спортсмена от «совсем не умею» к «научился». Начиная от последнего этапа обучения (закрепление — совершенствование), процесс

работы плавно переходит в новую форму, соответствующую понятию «тренировка».

Задачи тренировки

Основными задачами тренера, осуществляющего собственно тренировку, являются:

- поддержание и по возможности совершенствование ранее освоенного двигательного навыка в форме законченного целостного упражнения или соединений, цепей упражнений;
- поддержание и совершенствование физических качеств, необходимых для полноценного, надежного исполнения упражнения (силовых, скоростных качеств, гибкости и подвижности в суставах, общей и специальной выносливости и др.);
- поддержание и совершенствование психо- и сенсомоторных качеств, определяющих качество исполнения упражнения (мышечно-двигательной и тактильной чувствительности, вестибулярного восприятия, двигательной реакции, в том числе реакции антиципации, «чувства снаряда», «чувства воды», восприятия времени и темпоритма движения, свойств внимания и др.);
- поддержание и совершенствование волевых качеств, смелости, психической, в том числе турнирной выносливости, толерантности к стрессу, утомлению, боли и др.);
- достижение (восстановление) необходимой спортивной формы спортсмена для ровной работы в масштабе предстоящего сезона, включая подведение к пику формы в расчете на выступление в ближайших соревнованиях или их серии.

В тех случаях, когда у спортсмена случаются длительные перерывы в занятиях (пассивный отдых, восстановительный период после травмы) или в обращении к определенному упражнению, то обучение и тренировка особенно тесно переплетаются как по смыслу, так и методически. Спортсмен, отложивший на длительное время и как бы забывший ранее освоенное упражнение, вынужден, возвращаясь к нему, фактически возвращаться к процессу обучения, который с учетом ранее приобретенного двигательного опыта существенно сокращается и при благоприятных обстоятельствах быстро перетекает в тренировочную форму.

В таблице 12 мы систематизировали необходимые знания и умения тренера при выполнении функции обучения и тренировки.

Таблица 12
Составляющие «ЗНАТЬ» и «УМЕТЬ» функции обучения
и тренировки для тренера

ЗНАТЬ	УМЕТЬ
– план перспективный на предстоящий этап учебно-тренировочной работы, включая индивидуальный план повышения спортивного мастерства данного ученика или группы спортсменов, а также план данного учебно-тренировочного занятия; – технику и методические основы разучивания и совершенствования упражнения, включенного в план данного занятия; – мотивацию и степень технической и физической подготовленности, необходимой для начала уверенной работы над упражнением; – уровень психической (волевой) готовности к работе, характерологические особенности поведения и темперамент каждого ученика; – принципы, методы, приемы, средства и формы ведения учебной работы на каждом этапе формирования двигательного навыка; – методику развития двигательных (психофизических, сенсомоторных), волевых качеств, необходимых для работы данного ученика над конкретным упражнением; – принципы, правила, методы и приемы обеспечения безопасности учебной работы; – методику восстановления функций организма учеников и реабилитации	– планировать поэтапно групповую и индивидуальную работу учеников, включая оперативную коррекцию планов с учетом фактических результатов работы; – формировать необходимый уровень мотивации спортсмена к работе над предложенным упражнением, используя психолого-педагогические методы воздействия, добиваться сознательного, активного, творческого отношения учеников к работе; – применять педагогические наблюдения, методы тестирования, контролировать уровень технической, физической, волевой готовности, необходимой для работы над конкретным упражнением; – осуществлять предподготовку, обеспечивающую уверенное начало работы над новым упражнением; – уверенно владеть методами, приемами, средствами и формами ведения учебной работы; – гибко использовать возможности подбора средств обучения (подводящих упражнений, идеомоторных приемов, технических средств обучения (ТСО)), выстраивая необходимые методические цепочки обучающих упражнений; – работать над психофизическими и волевыми качествами каждого

с учетом режима и интенсивности учебно-тренировочной работы и индивидуальных особенностей реакции на нагрузку каждого ученика;

- принципы прогрессивного планирования и коррекции учебно-тренировочной работы с учетом фактических результатов работы.

ученика в соответствии с текущими потребностями освоения и совершенствования двигательного навыка;

- обеспечивать безопасность учебно-тренировочной работы с учетом конкретных условий, функционального состояния и индивидуальных особенностей учеников;
- обеспечивать первую доврачебную помощь на занятиях;
- планировать и гибко дифференцировать нагрузку на учебно-тренировочных занятиях; рационально распределять учебное время в отдельных частях занятия, контролировать плотность работы;
- максимально использовать средства восстановления функций организма учеников и реабилитации с учетом режима и интенсивности учебно-тренировочной работы и индивидуальных особенностей реакции на нагрузку каждого ученика;
- дифференцированно строить учебно-тренировочный процесс в условиях переездов и необходимой акклиматизации;
- вести учет результатов работы над групповыми и индивидуальными заданиями, отслеживать и анализировать динамику становления двигательного навыка в процессе обучения;
- вести учебно-тренировочную работу, направленную на закрепление и совершенствование освоенного навыка.

6.2. ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

Процесс всякого обучения должен соответствовать определенным принципам, то есть некоторым кардинальным положениям, которые в самом общем виде отражают закономерности передачи знаний, умений, навыков от учителя к ученику, от тренера к спортсмену. Существует общепринятая категория так называемых дидактических принципов (принципов обучения), которая впервые была сформулирована еще три века назад Яном Амосом Коменским в его труде «Великая дидактика». С тех пор основные принципы обучения сохранили свое смысловое ядро, хотя неоднократно пополнялись и видоизменялись в соответствии с веяниями времени.

Обучение спортивным упражнениям также должно строиться в соответствии с определенными принципами, основа которых сходна с дидактической классикой, но имеет все же определенную специфику. Приведем здесь краткое изложение дидактических принципов, действующих при обучении спортивным упражнениям.

Принято выделять следующие принципы:

- научности;
- доступности;
- систематичности;
- сознательности и активности;
- наглядности;
- прочности усвоения материала;
- единства коллективного обучения и индивидуального подхода к обучаемому;
- связи обучения с практикой.

Реализация принципа научности обучения требует выполнения ряда условий:

- изучаемые двигательные действия должны восприниматься учащимися в их подлинном, неискаженном виде;
- обучаемый должен осознать и усвоить существенные признаки и свойства изучаемых двигательных действий в сравнении с другими действиями и ситуациями деятельности;
- изучая двигательные действия, следует воспринимать их в развитии и совершенствовании, а не как неизменную данность;
- в процессе обучения следует знакомить обучаемых не только с закономерностями решения двигательных задач как результатом научного поиска, но и с доступными методами научного исследования;

- принцип научности обучения требует знакомить обучаемых только с фактами и элементами знаний, достоверно установленными наукой;
- в процессе обучения следует использовать только принятые в науке термины, а устаревшими и жаргонными терминами пользоваться нельзя.

Реализация принципа доступности обучения требует выполнения следующих условий:

- физическая подготовленность обучаемого должна соответствовать специфике решаемой двигательной задачи;
- двигательная подготовленность обучаемых должна соответствовать особенностям изучаемого действия, специфике двигательной задачи;
- обучаемый должен разобраться в логике изучаемого двигательного действия и сосредоточить внимание на решающих условиях его выполнения;
- психическая подготовленность обучаемого должна соответствовать специфике изучаемого двигательного действия;
- средства, формы и методы организации обучения должны соответствовать уровню умственного развития и технологической подготовленности обучаемых;
- следует планировать усвоение материала на высшем уровне, доступном данному контингенту обучаемых.

Принцип систематичности обучения предполагает построение обучения в соответствии со следующими правилами перехода от предшествующего к последующему:

- правило «от знания к навыку»;
- правило «от основы к деталям»;
- правило «от частного к обобщенному»;
- правило «стандартный результат в изменяющихся условиях»;
- правило «от обобщенного к частному».

Следуя принципу сознательности и активности обучаемого, необходимо:

- обеспечить осознание потребностей и формирование на этой основе мотивов и целей учебной деятельности;
- чтобы ученик осознанно выполнял все операции и действия в процессе учебной деятельности;
- активно формировать и регулировать мотивы обучения;
- так активизировать обучаемых, чтобы усвоение последующе-

го материала было затруднено, если не усвоены предыдущие задания.

В соответствии с принципом наглядности обучения следует:

- действовать по правилу «от смысла деятельности к смыслу действий и составляющих их операций»;
- добиваться четкого понимания каждой изучаемой операции и ее места в смысловой структуре изучаемого действия;
- не только видеть, но и чувствовать особенности изучаемого действия, формировать двигательные представления о нем;
- действовать по правилу «от внешнего образа двигательного действия к образу его динамики»;
- следовать правилу «наглядно демонстрировать общее в частном».

Как и принцип наглядности, принцип прочности усвоения учебного материала — один из наиболее важных. Следуя ему, необходимо:

- сформировать установку на запоминание и показать пути использования запоминаемого материала в предстоящей деятельности;
- научить приемам запоминания изучаемых двигательных действий;
- разнообразить формы работы учеников с запоминаемыми двигательными действиями;
- постоянно повторять изучаемое действие, используя различные методы и формы повторения;
- обеспечивать яркую, образную подачу материала и высший положительный эмоциональный фон его восприятия;
- обеспечивать оптимальный уровень развития физических качеств;
- формировать навыки психической саморегуляции;
- формировать навыки обобщенных действий, обучать не способам, а методам решения двигательных задач.

Согласно дидактическому принципу единства коллективного обучения и индивидуального подхода к обучаемому следует:

- связывать оценку деятельности обучаемого с оценкой деятельности коллектива;
- на фоне товарищеской атмосферы и благожелательности обеспечивать взаимную ответственность обучаемых за результаты обучения;
- формировать группы из обучаемых со сходными индивиду-

альными качествами физической и двигательной подготовленности;

- учитывать персональные особенности психики обучаемых;
- применять программированное обучение как эффективный метод индивидуализации в условиях коллективного обучения.

В рамках принципа связи обучения с практикой, работая над упражнением, следует:

- обучать не способам решения отдельных двигательных задач, а методам решения классов двигательных задач и методам конструирования самих двигательных задач, то есть навыкам выбора стратегии двигательной деятельности и широко обобщенным навыкам ее реализации;
- начинать обучение с ознакомления с практической деятельностью, для которой потребуется изучаемое двигательное действие;
- изучать двигательное действие, не нарушая его смысловой направленности на достижение практических результатов в мотивирующей деятельности;
- оценивать усвоение двигательного действия по качеству деятельности, для которой оно изучалось.

6.3. МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ ОБУЧЕНИЯ

Важная составляющая работы тренера — верное использование методов и приемов обучения.

Под методами обучения принято понимать принципиальный способ решения задач, возникающих при усвоении знаний, умений и навыков. Кратко прокомментируем здесь наиболее принятые в литературе по спорту категории методов обучения.

Словесные методы

Уже из названия этой группы методов понятно, что в данном случае подразумевается обучение посредством словесного взаимодействия с учениками. Это:

- рассказ;
- описание;
- обсуждение и дискуссии;
- инструктирование;
- сопроводительные пояснения;

- указания и команды;
- словесные отчеты и взаиморазъяснения;
- методы «психорегулирующей тренировки»;
- аутогенная тренировка и др.

Не будем углубляться: словесные методы играют первоочередную роль в деле осмысления процесса обучения. Стоит лишь отметить: из приведенного перечня видно, что словесное взаимодействие тренера и ученика имеет разнонаправленный характер. Словесная информация может быть направлена не только от тренера к ученику, хотя это наиболее типично и важно, но и от ученика к учителю — как форма необходимой для управления обучением обратной связи.

Методы наглядной информации

Наглядность при обучении — один из важнейших факторов успеха.

Когда мы вспоминаем поговорку «лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать», то, конечно, имеем в виду возможность именно видеть — и это закономерно. Исследованиями давно доказано, что благодаря зрению человек, при прочих равных условиях, получает на порядки больше информации, чем с помощью слуха и других анализаторов.

Но всегда ли зримый образ движения достаточен для формирования полноценных двигательных представлений? Конечно нет. В спорте во многих случаях на первый план выходят другие ощущения, без которых управление движением, его эффективный контроль невозможны.

Кардинальную роль играет проприоцептивная чувствительность, мышечное чувство, позволяющие человеку координировать суставные движения, контролировать позу, мышечное напряжение, сохранять статическое равновесие. При быстрых вращениях в акробатике, прыжках в воду, гимнастике очень важна вестибулярная чувствительность — более существенная в этом случае, чем зрение. (Многие сложные прыжки гимнасты, акробаты исполняют практически без зрительного контроля, который может даже мешать контролю за движением.)

Большую роль играет тактильное чувство, участвующее в формировании «чувства снаряда», «чувства опоры», «чувства воды» и др. Полезно при обучении упражнениям слуховое восприятие, если это в данном случае возможно. Спортсмен на слух (иногда неосознанно) контролирует ритм движений (по звукам соприкосновений, ударов при беге, преодолении барьера, проведении боксерской серии, даже по скрипу гимнастического снаряда). Тем более важен «звуковой образ»

движения, сопровождаемого музыкой в фигурном катании, художественной гимнастике.

Таким образом, ясно, что под наглядностью в случае с обучением спортивным упражнениям следует понимать широкий спектр чувственного воздействия на ученика, включающий не только собственно зрение, но и по возможности и необходимости возможно большее число модальностей ощущения, соответствующих определенным сенсорным каналам.

Учитывая сказанное, назовем основные методы подачи наглядной информации, используемые при обучении в спорте:

- натуральная демонстрация упражнения (живой показ);
- демонстрация наглядных пособий;
- кино-, видео-, цифровая демонстрация;
- методы направленного прочувствования движений, с использованием широкого спектра чувственного восприятия действия-движения.

Практические методы

Практические методы — основная категория методов обучения, предполагающая непосредственное использование одних упражнений (обучающих) для овладения другими упражнениями (целевыми). В литературе встречается много вариантов истолкования данных методов, поэтому мы ограничимся здесь тремя наиболее часто упоминаемыми разновидностями практических методов.

Метод регламентированного упражнения

Имеется в виду, что в процессе обучения спортсмену предлагаются совершенно определенные, избранные тренером обучающие упражнения, позволяющие действовать согласно некоторой стратегии. Среди вариантов данного метода наиболее часто упоминаются целостный метод, метод расчленения, метод узких двигательных задач, а также метод подводящих упражнений.

Целостный метод уже упоминался нами, когда говорилось о том, что в отдельных случаях упражнение может осваиваться сразу как таковое, без предварительных шагов обучения. Это возможно лишь в тех случаях, когда упражнение становится вполне доступным спортсмену либо благодаря своей легкости (всегда относительной и определяемой только в сопоставлении с уровнем готовности спортсмена), либо благодаря высокой мере адаптации, когда, например, упражнение разучивается

с интенсивной направляющей помощью, в тренажере. В последнем случае целостным методом можно разучивать даже весьма сложные упражнения.

Метод расчленения широко известен и очень часто используется в ситуациях, когда обращение сразу к целостному исполнению упражнения для спортсмена непосильно. В этом случае упражнение расчленяется на частные фрагменты, преподносимые спортсмену в виде самостоятельных обучающих упражнений, после чего осуществляется синтез целостного упражнения. Основной особенностью данного метода является опасность некорректного расчленения упражнения, нарушающего системную целостность действия-движения и приводящего к искажению техники упражнения. Поэтому применение метода расчленения требует от тренера хорошего понимания структурных особенностей упражнения и подбора упражнений, позволяющих сохранить все необходимые системные свойства целевого упражнения.

Метод узких двигательных задач является разновидностью метода расчленения и представляет собой подход, при котором из целостного упражнения выделяется относительно мелкий структурный компонент, требующий специального совершенствования, исправления ошибки.

Метод подводящих упражнений не имеет строгого методического смысла, так как подводящими могут быть самые разнообразные упражнения, в том числе целостные упражнения, облегченные благодаря помощи, тренажерным устройствам или некоторым структурным упрощениям; упражнения, полученные при расчленении целевого упражнения; «узкие» двигательные задания и др. Таким образом, подводящие упражнения — это любые обучающие упражнения, дающие возможность постепенно приближаться к решению основной задачи обучения, следуя дидактическому принципу доступности.

Игровой метод, как показывает само его название, предполагает возможность освоения некоторых упражнений в процессе исполнения игровых заданий. В отличие от методов регламентированного упражнения, игровой метод дает возможность более свободного структурного варьирования учебных упражнений и индивидуального поиска наиболее естественных форм исполнения движения. Этот метод, однако, наиболее пригоден именно для игровых видов спорта, единоборств, но не типичен, например, для технико-эстетических видов спорта.

Соревновательный метод дает спортсмену возможность закрепления и совершенствования ранее освоенных действий-движений в условиях спортивного состязания. Метод позволяет проверить освоенное

упражнение в процессе реальной спортивной борьбы, внести в него индивидуально оправданные коррекции, а также в отдельных случаях освоить некоторые новые действия благодаря моторной импровизации.

Приемы обучения

Под приемами обучения понимаются способы реализации метода обучения с конкретной целью и в конкретных условиях.

Приемы обучения предполагают применение самых различных средств воздействия на ученика, включая слово, сигналы различного рода (визуальные, условные звуковые, тактильные) и непосредственно физическое воздействие. Так, для того чтобы применить на практике метод обучения с расчленением движения, нужно в конкретных условиях найти способ исполнения учебных упражнений, полученных в результате расчленения целостного упражнения на фрагменты, изучаемые по отдельности. Например, большой оборот, изучаемый гимнастом на перекладине, может быть разделен на несколько относительно легких упражнений. В одном из них спортсмен будет выполнять только спад из высокого положения в вис, в другом — учиться делать возрастающие по активности размахивания из виса, в третьем — выходить махом в стойку на руках. Как должен действовать тренер в этих условиях? В первом упражнении он может воспользоваться невысокой перекладиной и помочь гимнасту дойти до виса с правильной осанкой, после чего остановить его. Во втором упражнении гимнаст может надеть ремни, крепящие кисти к грифу, и самостоятельно выполнять размахивания нарастающей амплитуды. В третьем тренер и его ученики-ассистенты помогут гимнасту выйти в конечное положение большого оборота, страхуя его от падения на гриф снаряда.

Точно так же тренер в любом виде спорта будет использовать методы обучения посредством конкретизированных приемов, применяясь к условиям и задачам работы. Поэтому количество приемов обучения неограниченно велико, и чем большим их числом умеет пользоваться тренер, чем изобретательнее он в их применении, тем выше его педагогическое мастерство и соответственно успехи в обучении и тренировке спортсменов.

6.4. СРЕДСТВА И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

Под средствами обучения понимаются прежде всего разнообразные упражнения, с помощью которых может быть сформирован двигательный навык, а также технические средства обучения.

Физические упражнения

Упражнения, применяемые в процессе освоения и совершенствования двигательного навыка, чрезвычайно разнообразны и отбираются в соответствии с конкретными целями учебно-тренировочной работы. В зависимости от сложности и трудности упражнения, составляющего цель обучения, для его освоения применяются разнообразные методы работы (см. ниже) и в соответствии с этим избираются средства воздействия на ученика, то есть конкретные упражнения и по возможности и необходимости ТСО. В простейшем случае таким средством обучения является само целевое упражнение; это ситуация (малохарактерная для спорта, но весьма типичная при общедоступных занятиях оздоровительной физкультурой), когда упражнение настолько доступно, что не требует никаких особых методических подходов и соответственно никаких специальных средств обучения. Но, как правило, освоение нового, особенно сложного спортивного упражнения требует последовательной проработки целого комплекса заданий, формирующих основу для овладения основным упражнением. Упомянем несколько наиболее характерных категорий таких упражнений:

- общеразвивающие (общеподготовительные) упражнения как средство обучения могут использоваться для решения задач двигательной подготовки спортсмена, позволяющей поднять общий уровень развития спортсмена, необходимый для учебно-тренировочной работы на данном этапе его совершенствования;
- специально-подготовительные упражнения носят целевой характер и необходимы, в частности, в процессе упоминавшейся выше предподготовки спортсмена, запланировавшего освоение нового, достаточно трудного для него упражнения, но по ряду признаков еще не вполне к этому готового. Так, борец, запланировавший освоение нового для него броска, может нуждаться в повышении силовых, скоростно-силовых показателей мышц-разгибателей ног и туловища; гимнасту, желающему освоить трудное силовое упражнение «крест» на кольцах, понадобится специальная тренировка приводящих мышц плеча;
- подводящие упражнения — общепринятое название учебных упражнений, с помощью которых спортсмен последовательно и постепенно (следуя принципу доступности) приближается к освоению основного упражнения. Подводящие упражне-

ния составляют, как правило, вполне определенную методическую цепочку упражнений, родственных по структуре целевому упражнению и позволяющих в итоге синтезировать его в целостном виде в соответствии с необходимыми техническими требованиями;

- соревновательные упражнения представляют собой целевую, итоговую форму учебного процесса, а как средство обучения необходимы для закрепления полученного навыка и его совершенствования в виде структурно целостного и технически совершенного упражнения.

Мысленные (идеомоторные) упражнения

Они связаны с процессом мыслеобразного воспроизведения чужого или собственного действия-движения в воображении занимающегося.

Каждый из нас, даже не спортсмен, хорошо знает, что можно в воображении вызвать самые различные образы, соответствующие всем существующим у человека чувствам, то есть как бы видеть, слышать, тактильно ощущать, даже «обонять» и т.д. Пользуясь этими возможностями, спортсмен при умении может детально представлять себе различные формы действия-движения.

В ходе выполнения реального движения органы чувств фиксируют ряд сопутствующих ощущений, которые могут более или менее точно сформировать в ЦНС его целостный, поддающийся осознанию и контролю идеомоторный образ. Этот образ включает представления:

- о работе групп мышц;
- о характере изменения позы;
- тактильные — о взаимодействии с опорой и со спортивными снарядами (булавой, мячом, копьем);
- вестибулярные — об ориентации тела;
- слуховые — о темпоритме действий;
- логические — о структуре и технике движений.

Источником идеомоторных представлений могут быть как конкретные упражнения, ранее выполнявшиеся самим спортсменом, так и впечатления, полученные от тренера, партнеров во время наблюдений на тренировках, соревнованиях, представления, возникшие при просмотре видеозаписей, фильмов, чтении специальной литературы.

Рассмотренные субъективные компоненты двигательных представлений определяют задачи идеомоторной тренировки, связанные с совершенствованием в ее ходе компонентов техники исполнения

физического движения (перемещением тела, силовыми воздействиями, параметрами движения и др.). К таким задачам относятся:

- совершенствование временных параметров техники;
- совершенствование силовых характеристик;
- совершенствование пространственных параметров движения.

Особо важную роль идеомоторные приемы играют как настраиваемое средство, предшествующее исполнению упражнения на соревнованиях. Все видели, как мастера, готовящиеся к решающей попытке исполнения упражнения (штангисты, прыгуны в высоту, гимнасты) предварительно собираются, мысленно еще и еще раз проделывая свое упражнение.

Идеомоторные (мысленные) упражнения ценны тем, что доступны для исполнения в любых условиях, в том числе во время отдыха, переездов. Известно, что идеомоторика помогает поддерживать техническую и даже физическую форму во время вынужденных перерывов в тренировках, в том числе в период восстановления после травмы.

Технические средства обучения

В процессе обучения спортивным упражнениям используются самые разнообразные средства информации, начиная с простейших наглядных пособий — рисунков, видеозаписей, плакатов, схем, таблиц. Такими пособиями на постоянной основе оснащаются места занятий, особенно если это занятия с начинающими. Однако под ТСО также подразумеваются снаряды, тренажеры, специальные приборы, средства срочной информации, которые могут использоваться не только и не столько для введения начальных представлений (чаще визуальных) об упражнении, сколько являются средством оперативного, иногда императивного (то есть насильственного) управления двигательными действиями спортсмена, включая в отдельных случаях необходимую коррекцию движения. Выделим в этой связи несколько наиболее характерных категорий ТСО.

- Вспомогательные снаряды. Эта категория средств представляет собой модификации стандартных снарядов, применяемых в данном виде спорта. Так, у тяжелоатлетов это разного рода отягощения, позволяющие варьировать нагрузки на мышечный аппарат (штанги и гантели разного веса), у гимнастов — модифицированные брусья (зауженные для детей, утопленные в «ямах» и др.), бревна разной ширины и высоты, у борцов — манекены, используемые для отработки бросков, у боксеров — мешки, груши и т.д.

- Тренажеры — одна из самых современных распространенных форм ТСО, представляющая собой специальные механические, электронные устройства, предназначенные для освоения и тренировки определенных двигательных действий и качеств.
- Программируемые обучающие устройства — одна из наиболее современных категорий ТСО, постепенно находящая все большее распространение в практике спорта. Принципиальной особенностью ТСО этого класса является возможность взаимодействия спортсмена с обучающим устройством, ведущим его по заложенной в него программе и способным корректировать действия спортсмена по принципу обратной связи. Сигналы обратной связи позволяют вести обучение прямо в процессе исполнения движения или серии повторных его исполнений, когда спортсмен может, наблюдая за показаниями прибора, корректировать свои действия, подгоняя их под предъявляемые ему визуально или аудиально эталонные параметры.

Средства срочной информации

Средства срочной информации (ССИ) позволяют в режиме реального времени или с незначительной задержкой в масштабе темпов процесса обучения-тренировки получать информацию об особенностях и качестве выполнения двигательного действия, движения. ССИ используются для регистрации различных кинематических, динамических, а также физиологических параметров, характеризующих процесс и результаты исполнения упражнения. ССИ дают возможность немедленной оценки скорости, времени, темпоритма, пространственных параметров (направления, высоты, дальности, амплитуды) движения. Широко распространены приборы типа динамометров, стабилеографических платформ, позволяющие оперативно оценивать силу и мощность удара, отталкивания, пофазное изменение давления на опору (ярко характеризующее мастерство отталкивания и других действий), состояние равновесия относительно избранных координат и т.д.

Особое значение имеют ССИ, дающие визуальную информацию о движении: это разнообразные формы видеозаписи и воспроизведения движений, которые позволяют тренеру и спортсмену контролировать и корректировать действия, используя видеозапись изображения. Современная техника позволяет получать видеофиксации с различной степенью разрешения и демонстрировать изображение как в реальном времени и на реальной скорости движения, так и в замедлениях или в режиме

повтора. Одной из форм регистрации показателей с помощью ССИ является запись и возвратная подача темпо-ритмических характеристик движения, по которым спортсмен может выстраивать и корректировать в процессе обучения целостную структуру своего движения, используя для сравнения как собственные ритмограммы, так и эталоны.

Дидактические технологии

Наиболее типичный пример дидактических технологий — программно-управляемое, или программированное обучение.

Основные особенности программированного обучения заключаются в том, что процесс усвоения знаний или навыков в этом случае становится управляемым, и важнейшим условием при этом является установление постоянной обратной связи от ученика к учителю. Высшей формой обучения в этом случае является так называемое адаптивное программирование, когда обучающийся ведет диалог с компьютером, который в реальном масштабе времени гибко корректирует стратегию и тактику обучения применительно к возможностям ученика.

Еще одна характерная дидактическая технология — так называемое проблемное обучение, сущность которого заключается в том, что для учащихся искусственно создается проблемная ситуация в форме противоречия, обусловленного неполными знаниями учеников. В процессе поиска решения возникшей задачи ученик творчески активизируется и находит правильный ответ самостоятельно, без помощи учебников и других материалов. В спорте проблемное обучение может использоваться в процессе теоретического изучения материала, способствующего формированию двигательных представлений и движений. Предложения применять идеи проблемного обучения при практическом обучении спортивным движениям лишены смысла, так как освоение двигательного действия в любом случае автоматически формирует проблемную ситуацию, которую нельзя преодолеть объяснением или чтением, а лишь только обращением к конкретным упражнениям.

6.5. ФОРМА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Обучение и тренировка спортсменов осуществляются на занятиях, имеющих определенную форму (структуру) и наполняющих ее определенным содержанием, различным в зависимости от задач предстоящей работы.

Рассмотрим структуру спортивного занятия. Оно диктуется рядом объективных психолого-педагогических и физиологических закономер-

ностей. Принято считать, что занятие имеет урочную форму, включающую в себя ряд характерных структурных элементов и соответственно частей урока.

Вводная часть урока решает дисциплинарно-организационные задачи и имеет ряд соответствующих фаз: это явка занимающихся и переключение внимания на тренера, построение группы, проверка посещаемости и экипировки спортсменов, оглашение плана и основных задач урока, по необходимости — решение частных организационных вопросов.

Подготовительная часть вовлекает спортсменов в непосредственный процесс практической работы и решает задачи выведения функций организма, опорно-двигательного аппарата на более высокий уровень физической работоспособности. Типовые задачи подготовительной части, общеизвестной разминки — разогрев мышечно-связочного аппарата, интенсификация деятельности сердечно-сосудистой системы, легких, повышение активности и точности двигательных реакций, подвижности нервных процессов, эмоционального фона. В качестве материала разминки обычно используются общеразвивающие упражнения, содержащие координационные элементы, характерные для данного вида спорта. При этом чем выше квалификация спортсменов, тем больше эта особенность содержания разминки выражена.

В зависимости от условий и задач занятия характер, длительность и интенсивность разминки могут и должны быть различными. При пониженной внешней температуре, при занятиях на открытом воздухе используется по необходимости утепленная одежда, длительность и интенсивность упражнений разминки увеличиваются, упражнения на силу, скорость и особенно гибкость вводятся во избежание травм осмотрительно и только по мере должного разогрева тканей. Характерным критерием степени разогрева во время разминки является реакция потоотделения, которым подготовительная часть должна, как правило, завершаться. При необходимости добиться большей активизации, возбуждения занимающихся применяется относительно короткая, интенсивная разминка, в противном случае подготовительная часть, наоборот, растягивается во времени и проводится спокойно, в замедленных темпах.

Разминка в подготовительной части урока имеет характер общего функционального введения в тренировочное занятие. Но в основной части занятия могут использоваться формы специализированной разминки, необходимой для прохождения определенных видов упражнений, что особенно характерно для многоборных видов спорта (легкоатлетические многоборья, спортивная гимнастика и др.).

Основная часть урока, как показывает само название, берет на себя решение главных задач урока, оглашавшихся в его вводной части. Ими могут быть задачи, связанные как с обучением новым упражнениям, так и чисто тренировочные задачи. Именно в основной части урока занимающиеся получают львиную долю (до 80 процентов) нагрузки. В зависимости от вида спорта содержание основной части может быть более или менее дробным.

Для многоборных видов характерно деление основной части на этапы, в каждом из которых решаются локальные задачи обучения и (или) тренировки. На протяжении данной части занятия происходят существенные изменения функционального состояния занимающихся, которое постепенно ухудшается по мере накопления утомления. Поэтому все задачи, требующие достаточно свежего состояния (что в особенности относится к обучению), должны решаться в начале основной части тренировки. Вместе с тем известно, что в зависимости от специфики занятия, от его эмоционального фона работоспособность занимающихся может изменяться по-разному. В частности, нередки случаи, когда наиболее эффективно обучение может протекать в любой фазе основной части урока.

Заключительная часть урока имеет своей целью постепенное снижение нагрузки на системы организма, на психику занимающихся. Она включает в себя только хорошо известные спортсменам упражнения, как правило, общеразвивающего характера с преимуществом упражнений на расслабление и растяжку. Они необходимы не только для активного отдыха, но и как средство, позволяющее восстановить нормальное состояние мышечного аппарата, сохранить эластичность мышц.

Прослеживая динамику занятия от одной части к другой, можно видеть, что интенсивность работы на уроке должна закономерно меняться. Действительно, от начала подготовительной части с ее разминкой физиологическая кривая занятия (то есть показатели реакции организма на нагрузку — пульс, кровяное давление, частота и глубина дыхания, потребление кислорода и соответственно обменные процессы и др.) повышается до некоторого максимума, приходящегося, в зависимости от плана занятия, на первую треть или середину основной части урока, а затем постепенно идет вниз, достигая минимума к концу заключительной части.

Описанная четырехчастная форма спортивных занятий универсальна и может наполняться различным содержанием. Это касается наиболее активных типов занятий, предполагающих решение важных плановых

задач и значительную нагрузку. Существуют, однако, разные типы занятий, когда приведенная форма по необходимости видоизменяется в соответствии с поставленными задачами работы.

Приведем с краткими комментариями примеры типов современных спортивных занятий.

Учебное занятие

На занятии этого типа решаются задачи освоения упражнений. Основная нагрузка по обучению двигательным действиям (как правило, наиболее трудным для спортсмена) в данном случае ложится на первую треть основной части урока. В дальнейшем учебную работу целесообразно вести на относительно легком материале.

Тренировочное занятие

Основная часть урока и решающие ресурсы спортсмена тратятся на повторение, закрепление и совершенствование уже освоенных упражнений. Одновременно спортсмен, как правило, работает над определенными функциональными качествами — специальной выносливостью, силовыми, волевыми качествами и др.

Учебно-тренировочное занятие

Наиболее распространенный тип занятия, совмещающий в себе признаки двух первых типов. Обычно в начале основной части занятия спортсмены уделяют внимание освоению упражнений, техническому совершенствованию, а затем переходят к чисто тренировочной работе, повторяя ранее усвоенный материал.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП)

Применяются с целью общего физического совершенствования и не имеют прямой связи со спецификой данного вида спорта. При этом решаются задачи общего оздоровления спортсмена, укрепления его опорно-двигательного аппарата, тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, общей выносливости, закаливания. Наиболее характерны занятия ОФП на свежем воздухе, включая кроссы, лыжный бег, командные игры, общеразвивающие упражнения.

Занятия по специальной физической подготовке (СФП)

Кардинально важный тип занятий, имеющий своей целью формирование и совершенствование системы психофизических качеств,

необходимых для данного вида спорта. В содержании данных занятий отражается атлетическая специфика того или иного вида спорта, поскольку структура физической подготовленности в разных спортивных дисциплинах различна. Разновидностью СФП является целенаправленное подтягивание физических качеств, отстающих у данного спортсмена и недостаточных для эффективного продвижения в данном виде спорта.

Разминочное занятие

Представляет собой род расширенной (длительностью до 1 часа) разминки, как правило содержащей большое количество хорошо освоенных соревновательных элементов. Занятия такого типа используются в качестве облегченной тренировки, например, за день или в день соревнования.

Модельное занятие

Строится по определенному плану, воспроизводящему ожидаемые (как правило, непривычные) условия работы после переезда, смены часового пояса или, что наиболее типично, по графику предстоящих соревнований, включая суточное время начало соревнований, их судейский режим и др.

Контрольное занятие

Проводится с целью проверки уровня подготовленности спортсменов — как средство подведения итогов этапной работы, для контроля отдельных показателей подготовки (технической, физической, психологической и др.). Может проводиться в форме традиционного занятия (контрольно-тренировочное) или соревнования (прикидка, отборочное соревнование).

Реабилитационное занятие

Занятие в форме активного отдыха, имеющее своей целью восстановление функций организма спортсменов, психологическую разгрузку. Сочетает в себе использование средств ОФП, рекреации, физиотерапии и др.

Теоретическое занятие

Проводится в форме установочного теоретического (методического) занятия, лекции, семинара, дискуссии. Применяется для изучения основ техники упражнений, элементов тактики, для подготовки к предстоящим соревнованиям с конкретным противником.

Комплексное занятие

В той или иной форме сочетает в себе признаки разных занятий. Например, обучение — тренировку — контроль; тренировку — СФП — реабилитацию и т.д.

Вывод: поскольку обучение составляет не менее 80 процентов деятельности тренера, знание принципов, методов и средств обучения, их применение в зависимости от целей и задач тренировочного процесса является важнейшим аспектом тренерского мастерства.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ

1. Перечислите основные задачи тренера в ходе тренировки.
2. Перечислите основные принципы обучения в спорте.
3. Перечислите практические методы обучения.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Азаров Ю. П. Искусство воспитывать. 2-е изд., испр. и доп. — М.: Просвещение, 1985
2. Бальсевич В. К. Онтокинезиология. — М.: изд-во «Теория и практика физической культуры», 2000.
3. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. Популярное методическое пособие. — М.: Терра-Спорт, 2002.
5. Ивойлов А. В. Помехоустойчивость движений спортсмена. — М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и система подготовки спортсмена. — Киев: Олимпийская литература, 1999.
7. Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. Обучение в спорте. — М.: Советский спорт, 1992.

ФУНКЦИЯ ОТБОРА И ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ И МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ

7.1. ПОНЯТИЕ, ВИДЫ И МЕТОДОЛОГИЯ ОТБОРА

Прежде всего разберемся в самом термине «спортивный отбор». Из многих определений этого термина остановимся на формулировке, предложенной профессором Владимиром Филиным: «Спортивный отбор — это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки и способности детей, подростков, девушек и юношей для специализации в определенном виде спорта».

Добавим к этому, что спортивный отбор — это многолетний многоступенчатый процесс, который осуществляется на протяжении всех периодов подготовки спортсмена и включает в себя не только начальный отбор для занятий данным видом спорта, но и отбор для участия в соревнованиях, спортивную команду, сборную.

Кто производит отбор?

Ответ на это вопрос кажется очевидным: конечно же тренер. Да, это так, но с некоторыми оговорками, так как на самом деле в отборе принимают участие и другие люди. Это в первую очередь сам будущий спортсмен, который должен решить, какой вид спорта ему по душе. Это

также часто родители, товарищи, учителя, дающие советы относительно возможных занятий спортом.

Все эти мнения играют определенную роль, оставаясь, однако, мало аргументированными. Выбирая, например, фигурное катание или художественную гимнастику за их красоту, сам спортсмен или его доброжелатели не всегда способны учесть специфические данные кандидата в спортсмены, часто принимая желаемое за действительное. Ведь кроме желания (хоть это и важно), спортсмену в избранном им конкретном виде необходимы специальные двигательные, морфологические данные, а для ряда видов спорта еще и артистические, музыкальные и другие способности. Конечно, родители, учителя могут в известной мере разглядеть у ребенка, выбирающего для себя вид спорта, соответствующие качества. Но все же решающая роль при этом принадлежит тренеру — главной фигуре в подготовке спортсмена. Только тренер может достаточно точно (да и то по истечении определенного времени) определить, верно ли был сделан выбор.

Деятельность тренера по отбору разнопланова. Она предполагает осуществление нескольких видов отбора в сочетании со знанием многих научно-методических положений, определяющих его успех. Виды отбора соответствуют этапам вовлечения в занятия спортом и совершенствования спортсмена:

- отбор-ориентация позволяет решить вопрос: адекватны ли данные кандидата специфике данного вида спорта?
- отбор-селекция должен определить уровень одаренности начинающих — с выбором для них соответствующих групп подготовки;
- отбор-квалификация предполагает введение в состав команды наиболее надежных на данном этапе спортсменов для участия в определенных соревнованиях.

Чтобы успешно решать задачи, связанные с названными видами отбора, тренер должен усвоить ряд основных положений и выработать в связи с этим соответствующие навыки работы.

Методология отбора определяется комплексом определенных принципов, методов, средств и форм работы.

Основные принципы отбора:

- принцип доминантного признака (для отбора используются критерии, наиболее адекватно характеризующие спортсмена на разных этапах отбора, в частности, при ориентации — одаренность новичка, при селекции — способности спортсмена, при квалификации — качества спортсмена);

- принцип специфичности: более высоких результатов достигают спортсмены, обладающие задатками, специфическими для данного вида спорта;
- принцип комплексности тестирования: отбор наиболее достоверен при освидетельствовании спортсмена посредством разносторонних методов, и прежде всего медико-физиологических, педагогических, психологических, социологических и др.

Методы отбора:

- психолого-педагогические наблюдения и тестирование;
- антропометрические обследования;
- генетические исследования;
- тестирование ОФП и СФП;
- медико-биологические и социологические исследования;
- прикидки и отборочные соревнования;
- смотры-конкурсы.

Средства отбора:

- общего назначения: физические упражнения на материале гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжного, велосипедного спорта и др.;
- специальные: контрольные упражнения на материале данного вида;
- инструментальные: технические средства для регистрации параметров движений, судейства.

Формы отбора:

- по составу группы они могут быть индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые;
- по типу занятия: представляют собой контрольно-тренировочное занятие, учебное соревнование, «прикидка», отборочные соревнования, официальные соревнования различного уровня.

7.2. ВОЗРАСТНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗМА И ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНА

Возрастные закономерности изменений в состоянии систем организма спортсмена и его здоровья крайне важны как одно из опорных положений отбора для занятий спортом.

В контексте возрастных закономерностей развития организма спортсмена рассмотрим:

- анатомо-морфологические показатели;
- физиологические показатели;
- психофизиологические показатели;
- психические качества и состояния;
- здоровье.

Анатомо-морфологические показатели

Эти данные отражают динамику и характер развития опорного аппарата будущего спортсмена, его мышечной системы, тотальные размеры и пропорции тела, другие важные для отбора показатели. Эти показатели часто играют решающую роль при выборе вида спорта и даже специализации в масштабе одной спортивной специальности. Так, рост и конституция баскетболиста совершенно не соответствуют требованиям к телосложению в гимнастике, и даже в рамках одной футбольной команды желательные антропометрические показатели различны для вратаря, защитника и форварда. При отборе важно также учитывать, что в связи с акселерацией (в особенности в пубертатном периоде развития) психическое и интеллектуальное состояние ребенка зачастую отстает от физического развития. Тренер должен учитывать при отборе, что с возрастом анатомо-морфологические показатели характерным образом меняются. В частности, существуют методы прогнозирования возрастного развития отдельных показателей телосложения. Например, одним из таких прогностических показателей является размер стопы, по которому можно судить о длине тела в будущем. Весьма важны также данные генетического контроля (по телосложению родителей ребенка можно судить о вероятности его физического развития с возрастом).

Физиологические показатели

Физиологические показатели говорят о функциональных показателях систем организма человека — работе сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной и других систем, органов зрения, слуха, вестибулярного и других анализаторов. Это позволяет прогнозировать работоспособность организма будущего спортсмена, его способности к восстановлению функций после нагрузки.

Психофизические показатели

Это важнейший индикатор, отражающий как абсолютные природные данные будущего спортсмена — его силовые качества, выносливость, быстроту, ловкость, гибкость, так и их структуру, то есть соотношение,

говорящее о степени пригодности ребенка для занятий тем или иным видом спорта, а также о необходимом преимущественном направлении развития данных качеств с учетом индивидуальных особенностей их развития.

Психические качества и состояние

Наиболее важными в данном случае показателями являются:

- свойства нервной системы;
- количественные характеристики психических процессов (ощущений, восприятия, внимания, памяти, мышления, воли);
- специальные способности и специализированные чувства: ритма, темпа, устойчивости, дистанции, ракетки, мяча и др.;
- свойства личности: потребности, мотивация, интересы, желания, жизненная позиция;
- характерные психические состояния в ходе тренировок и состязаний: внешние и внутренние признаки предстартовых, стартовых и послестартовых проявлений.

Здоровье

Тренер должен помнить, что методически правильно организованные занятия спортом не только содействуют оздоровлению человека, но и требуют, в свою очередь, соответствия состояния здоровья занимающихся определенным медицинским требованиям, согласно которым проводится медицинская фаза отбора.

7.3. ПРОБЛЕМЫ ОТБОРА

При осуществлении отбора тренер оценивает качества, необходимые для спортивного совершенствования.

Беседуя со многими тренерами различной квалификации по самым различным видам спорта, можно убедиться в том, что большинство из них хорошо представляют себе ведущие качества, необходимые спортсмену для выполнения начальных разрядов и получения званий кандидата в мастера и мастера спорта. Однако специалисты затрудняются с определением качеств, требующихся для достижения выдающихся результатов. И это понятно, так как великий спортсмен формируется под воздействием множества факторов, и предугадать его развитие вперед на годы не дано никому.

Вот цитата из книги профессора Михаила Станкина «Спорт и воспитание подростков»: «Проведенный опрос 76 немецких тренеров — пред-

ставителей тридцати видов спорта — показал, что наиболее важными предпосылками спортивного мастерства они считают не антропометрические данные и особенности телосложения юного спортсмена, не координацию движений, а его старание, настойчивость, готовность к физическим нагрузкам, целеустремленность, полную отдачу на соревнованиях, способность к преодолению стрессовых ситуаций, умение концентрировать свое внимание, восприимчивость к замечаниям тренера. В то время как недостатки физического развития можно ликвидировать в сравнительно короткие сроки, личностные качества они рассматривают как почти не компенсирующиеся».

По мнению специалистов, при отборе спортсменов тренер обязательно должен знать характеристики, без которых:

- а) нельзя заниматься определенным видом спорта;
- б) можно заниматься данным видом спорта, но нельзя добиться высоких результатов;
- в) можно добиться определенных результатов, но нельзя стать чемпионом.

Но каковы эти характеристики, могут определить только специалисты по каждому конкретному виду спорта, и спортивной науке еще предстоит решить эту важнейшую проблему. Как и проблему, когда начинать специализацию. На этот вопрос до сих пор нет четкого ответа ни у кого. Среди специалистов по-прежнему идут дискуссии, что важнее: ранняя специализация или же упор на разностороннее развитие спортсмена.

Каковы же критерии отбора?

На первом этапе набора учитываются исходные физические, психомоторные, психологические показатели будущего спортсмена, его возраст, состояние здоровья; после чего оценивается мотивация к занятиям данным видом спорта, формирующаяся на основе трех основных групп мотивов: соматических (стремление к телесному совершенству), психических (стремление к удовлетворению эмоциональных запросов, до известной степени — к стрессу), социальных (желание занять достойное место в коллективе, в обществе).

На последующем этапе для более углубленного отбора также используются как общие, так и специальные критерии.

Общие критерии:

- динамика развития основных показателей (общее состояние здоровья, антропометрические показатели, работоспособность, утомляемость, уровень развития функциональных возможностей организма, свойства внимания);

- психические качества личности (эмоциональная уравновешенность, выдержка, самообладание, психическая выносливость, помехоустойчивость);
- степень овладения техникой своего вида на уровне контрольных нормативов;
- способность переносить возрастающие специфические нагрузки;
- посещаемость тренировок, дисциплина и др.

Специальные критерии:

- психическая устойчивость спортсмена в ответственных соревнованиях;
- способность реализовать свои потенциальные возможности в условиях острой конкуренции;
- соответствие модельным характеристикам;
- физическая, техническая, тактическая, моральная и специальная психическая, интеллектуальная подготовленность на уровне контрольных нормативов.

Вывод: спортивный отбор является неотъемлемой частью спортивного процесса и не прекращается на протяжении всей спортивной карьеры атлета. При этом в отборе большое значение имеет правильное сочетание объективных и субъективных критериев оценки физической, технической, тактической и психологической подготовки.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ

1. Назовите основные принципы и стадии спортивного отбора.
2. Почему спортивный отбор никогда не заканчивается?
3. Каковы основные объективные параметры спортивного отбора?

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. — М.: Физкультура и спорт, 1980.
2. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Марищук В. Л., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А., Сорова Л. К. Методики психодиагностики в спорте. — М.: Просвещение, 1990.
4. Сурков Е. Н. Психомоторика спортсмена. — М.: Физкультура и спорт, 1984.

ГЛАВА 8.

ФУНКЦИЯ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Большие нагрузки, характерные для современного спорта, предъявляют высокие требования к нервной системе спортсмена, его психике. Нередко одаренные спортсмены не достигали хороших результатов только потому, что не сумели должным образом мобилизовать свои психологические резервы, не выработали необходимых волевых качеств и приемов управления своими эмоциями.

И наоборот, спортсмены со средними физическими данными, но хорошо технически подготовленные порой достигали замечательных результатов благодаря тому, что научились максимально использовать психические механизмы управления своей деятельностью, морально-волевые факторы для подготовки к соревнованиям и выступлениям на самих соревнованиях.

Таким образом, эффективно построенная подготовка спортсмена — это не только собственно обучение и тренировка как процесс работы над упражнениями, физическими качествами, но и система психологических воздействий на спортсмена, которая должна пронизывать все разделы его подготовки: физическую, технико-тактическую, интеллектуальную.

8.1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА И ЕЕ КОНЦЕПЦИЯ

В ходе общей психологической подготовки спортсмена решаются следующие основные задачи:

- формирование и совершенствование свойств личности: мировоззрения, интересов, мотивации занятий спортом, нравственных и эмоционально-волевых черт характера;
- совершенствование психических процессов и качеств, важных для деятельности спортсмена: мышления, внимания, быстроты реакций, двигательной памяти, воображения, волевых процессов, наиболее характерных для данного вида спорта;
- обучение методам формирования психической установки, приемам саморегуляции, позволяющим наиболее эффективно настраивать и контролировать психику, эмоционально-волевою сферу спортсмена на тренировках и соревнованиях.

Каждому, кто причастен к спорту, известно: успех спортсмена в учебно-тренировочной работе и на соревнованиях сильно зависит от психологического фактора. В сложных условиях спортивной борьбы побеждает прежде всего тот, кто имеет не только высокий уровень спортивного мастерства, но и обладает должной психической готовностью, волевым настроем на успешный спортивный результат. Более того, можно обладать сильными волевыми качествами, но, не имея должной установки, не проявить их в нужный момент и потерпеть неудачу.

Понятие психологической установки используется довольно широко.

Установка является формой опережающего отражения психики, которая предвещает и определяет развитие психической деятельности индивида. Установки подразделяют на простейшие, связанные с реализацией когнитивных функций, и сложные — например, ценностные ориентации личности. Установка проявляется прежде всего сформированным типом реагирования на стимулы, а также отношением к событиям и выражается в психологически принятых человеком суждениях, оценках, поступках. Она обуславливает последовательность деятельности человека на данном ее этапе, ее направленность на определенную цель. Это облегчает принятие решений или освобождает от необходимости принимать их в ранее известных ситуациях, облегчает приспособление к обстоятельствам. Будучи однажды выработанной, она остается в силе столько времени, насколько была первоначально рассчитана.

Для характеристики установки опишем эксперимент. Группе студентов показали фотографию мужчины и сказали, что это бандит, которого разыскивает Интерпол. Другой группе объявили, что на той же фотографии крупный ученый. Всех испытуемых попросили описать внешность человека на фотографии.

Первая группа обрисовала ее приблизительно так: «Ужасно тяжелый, озлобленный взгляд, стандартный бандитский подбородок. Человек, который ни перед чем не остановится и может даже убить». Вторая группа дала следующую характеристику: «Открытое волевое лицо, ясный мыслящий взгляд. Большой лоб, говорящий о высокой интеллектуальности и способности к великим открытиям» и пр. Такова роль установки. Ясно, что и спортсмен, определенным образом подготовивший себя к соревнованию, к встрече с известным ему (или кажущимся известным) противником, будет по-разному вести себя в процессе борьбы.

Каков же предмет и свойства психологической установки?

В психологии спорта понятие «установка» определяется как predisposition спортсмена и тренера к определенной форме активного поведения, целенаправленной деятельности на основе соответствующего уровня психических процессов, а также готовность положительно или отрицательно реагировать на те или иные заранее предусмотренные события. Чтобы лучше разобраться в существе социальных аспектов психологической установки, рассмотрим, применительно к спорту, ее наиболее характерные признаки и соответственно направленность на деятельность того или иного рода.

В зависимости от цели и задач деятельности, ценностей и приоритетов спортсменов может и должен иметь различный предмет установки. Его установка может быть направлена на:

- преимущественное совершенствование в определенном виде подготовки: технической (овладение новыми упражнениями, техническими приемами), физической (достижение конкретных показателей в силе, выносливости, толерантности к нагрузкам и др.), психологической (достижение большей эмоциональной устойчивости, способностей к контролю внимания);
- достижение соревновательного результата: демонстрацию конкретного количественного показателя (высоты прыжка, веса штанги, очков при стрельбе), выполнение норматива, разряда, выигрыша места, звания, достижения рекорда;
- выполнение соревновательной установки в тактике, применении конкретных технических действий, проявлении волевой мобилизации;
- кооперативный характер деятельности с установкой на коллективное взаимодействие, командный или личный результат.

Психологи выделяют ряд специальных свойств установки, которые также необходимо учитывать в работе тренера. Это в частности:

- легкость формирования (возбудимость) — скорость образования необходимого для реализации потребности поведения (реагирования) и соответственно длительность и интенсивность необходимого психолого-педагогического воздействия на спортсмена;
- динамичность: у спортсменов с динамичной установкой обычно наблюдается большая быстрота приспособления к новой обстановке под влиянием приобретаемого опыта. При чрезмерно быстро формирующейся установке у спортсмена возникает определенная психическая зависимость от окружающих. Спортсмены со статичной установкой, напротив, излишне трудно адаптируются к изменяющейся ситуации, их установка не меняется, несмотря на приобретаемый опыт;
- сила воздействия и напряженность установки (как регулятор формирования уровня оптимальной мобилизационной готовности спортсмена);
- целевое время действия установки: долгосрочная (на весь период спортивной деятельности, олимпийский цикл), промежуточная (на макро- или мезоцикл подготовки), краткосрочная (на микроцикл, предстоящее соревнование, попытку исполнения упражнения);
- устойчивость и скорость затухания установки (надежность действия установки в пределах целевого времени).

Каковы же препятствия и трудности использования психологической установки?

Формирование и практическая реализация психологической установки требуют и от тренера, и от спортсмена определенного, порой значительного, напряжения и труда. На пути спортсмена, получившего от тренера установку на достижение некоторой цели, обычно стоят (или неожиданно возникают) определенные препятствия и соответствующие им трудности, которые необходимо преодолевать, применяя тот или иной подход. Тем самым возникает определенная проблема реализации сформированной установки. Чтобы прояснить этот момент, рассмотрим ряд специфических понятий, связанных с проблемой реализации установки.

Препятствия и трудности, объективное и субъективное

Понятия, составляющие первую пару, могут показаться синонимами, но в действительности имеют существенное различие. Простой пример: вес штанги на соревнованиях составляет для каждого спортсмена опре-

деленное препятствие, которое нужно преодолеть. И несмотря на то что формальный вес снаряда (объявленный на табло) для всех участников одинаков, трудность этого препятствия для каждого из них различна: один может вообще пропустить этот вес, пренебречь им, сохранив попытку, а для другого он станет непосильным. Или: сильный ветер на соревнованиях по стрельбе тоже препятствие, но оно несущественно (не составляет трудности) для стрелка, который много тренировался в ветреную погоду.

Таким образом, препятствие представляет собой некий объективный фактор, не зависящий от спортсмена (и одинаковый для всех), тогда как проблема преодоления этого препятствия конкретным спортсменом составляет субъективную причину связанных с этим трудностей и требует для их преодоления личностно окрашенной установки, характерной только для данного спортсмена. В этом смысле препятствия (барьеры) и трудности вовсе не тождественны. Известный спортивный психолог Авксентий Пуни отмечал, что следует говорить не отдельно о препятствиях и трудностях, а о препятствиях различной степени трудности.

Предполагаемые, непредвиденные, экстренные препятствия и трудности

Трудность препятствий, встающих в процессе реализации установки, во многом зависит от вероятности их появления, от психологической готовности к возникновению разного рода осложнений в деятельности спортсмена.

Возможные препятствия могут в процессе формирования установки планироваться. Изменение погоды (как объективный фактор) во время игры, выступления на стрельбище, парусных гонок вполне вероятно. Существенное нарастание утомления или эмоциональной усталости к концу выступления (субъективный фактор) можно заранее предвидеть. Это предполагаемые препятствия, в связи с которыми в установку могут (должны) закладываться соответствующие компоненты, позволяющие эти препятствия преодолеть.

Однако существует и категория непредвиденных препятствий и соответствующих им трудностей. Их роль могут играть все те же факторы, считавшиеся маловероятными. То же изменение погоды или самочувствия спортсмена могут стать для него, вопреки прогнозу метеослужбы или врача, совершенно неожиданными. И здесь успех дела также зависит от наличия и свойств установки. Непредвиденные трудности могут по-разному восприниматься и преодолеваться. Это

зависит не только от уровня подготовленности спортсмена, его опыта, но и от принятой и усвоенной им психологической установки. Хорошо известно, что существуют люди, которые не теряются в неожиданных обстоятельствах и способны быстро перестроиться, в отличие от тех, кто всегда действует стереотипно.

Особо следует остановиться на экстренных препятствиях и затруднениях. К этой категории могут относиться как предполагаемые, так и неожиданные факторы. Так, изменение метеорологических условий (ветер, дождь, жара и др.) можно заранее предполагать. Но когда это произойдет конкретно? Боксер, ведущий бой с соперником-нокаутером, точно знает, что атака, на которую его противник делает ставку, обязательно будет. Но в какой ситуации? Тем более велики трудности этого рода, если они стали для спортсмена неожиданными.

Соревновательные и тренировочные препятствия и трудности

Известно, что тренировка (учебно-тренировочный процесс) и соревнование — основные компоненты спортивной деятельности. Рассматривая их с позиции установки, нетрудно увидеть, что характерные для них препятствия и трудности заметно различаются, при том что между ними (как и между тренировкой и соревнованиями) существуют тесная связь и взаимозависимость, позволяющие выстраивать тренировочный процесс по модели соревнований и формировать соответствующим образом психологическую установку.

Не менее важны соревновательные и тренировочные установки.

Такие установки тесно связаны друг с другом, и эта связь проявляет себя тем ощутимее, чем ближе подступающие сроки соревнований. Как правило, заключительные тренировочные занятия, предшествующие соревнованиям, спортсмен проходит под знаком установки, предельно близкой к соревновательной. Однако между тем и другим существуют и различия, которые опять-таки тем больше, чем больше времени отделяет момент начального формирования установки и предполагаемые сроки ее реализации.

Соревновательная установка — психологически активное состояние, проявляющееся в желании и готовности спортсмена соревноваться, добиваясь запланированного результата — не обязательно победы над соперником, но в определенном смысле неперенной победы над собой и обстоятельствами. Конечно же установка базируется при этом на конкретных потребностях и мотивах: желании борьбы, стремлении показать (хотя бы самому себе, тренеру, зрителям) свои возможности и получить от этого удовлетворение.

Соревновательная установка формируется, как правило, еще до начала активного тренировочного процесса и совершенствуется в ходе целенаправленной подготовки к соревнованиям, как и во время самих соревнований. Большинство спортсменов считает, что цель выступления возникает начиная с момента, когда становятся известными сроки предстоящих соревнований. При этом окончательное понимание цели у представителей различных видов спорта происходит в разное время и зависит также от уровня мастерства и индивидуальных свойств личности спортсмена. Так, у единоборцев и игроков конкретные цели выступления формируются накануне или за 1–2 дня до соревнования. В легкой и тяжелой атлетике, гимнастике, гребле, плавании, лыжном, велосипедном спорте соревновательная установка определяется раньше. В итоге этот процесс сопровождается изменением характера деятельностных мотивов спортсмена, благодаря чему появляются и новые, скорректированные, как правило, более высокие цели.

Как уже отмечалось, психологическая, в том числе соревновательная установка прямо связана с осознанием предстоящих препятствий и трудностей, возникающих на соревнованиях и требующих преодоления. Перечислим наиболее характерные из них.

Объективные препятствия

Выделим три категории таких препятствий, которые всегда, в том или ином виде, представлены на соревнованиях.

1. Препятствия ординарные, общие для всех видов спорта:

- реактивное состояние, стресс, вызванный необходимостью выступления в соревнованиях, их атмосферой;
- негативно настроенные зрители;
- пристрастные судьи;
- несправедливый тренер;
- неоправданно требовательные руководители и т.п.

2. Препятствия специфические, обусловленные существом данного вида спорта и требующие особой концентрации определенных качеств и технических навыков:

- скорости и специальной выносливости при преодолении короткой, средней, длинной дистанции;
- техники передвижения регламентированным способом: особой ходьбой, с преодолением барьеров, движениями в определенном стиле;

- деятельности в различных средах — на земле, льду, снегу, в воде, при безопорном движении и т.д.;
- без технических средств или с их применением и др.

3. Препятствия условные, вытекающие из положения каждого конкретного соревнования и могущие также создавать для спортсмена трудности:

- задачи, тип и масштаб соревнования, его длительность;
- порядок определения победителя, жеребьевка, участники, судьи;
- место и время проведения, часовой пояс, климатические и погодные условия и др.;
- технические условия для выступлений, качество снарядов, покрытий и др.;
- сроки акклиматизации, график и режим деятельности, возможности для отдыха и восстановления;
- бытовые условия, питание и т.д.

Субъективные препятствия

Субъективные препятствия могут быть как прямым следствием перечисленных выше внешних, объективных факторов, обуславливающих соответствующие трудности, так и не иметь от них прямой зависимости.

1. Препятствия, инспирированные внешними причинами: неумение спортсмена адекватно настроиться на данные соревнования с их масштабом, принятыми для них порядком определения победителя, жеребьевкой, участниками, судьями и др., заранее определенными описанными выше условиями.

2. Препятствия, инспирированные внутренними, собственно субъективными причинами. Это:

- незнание собственных реальных возможностей;
- неумение мобилизоваться, принять самостоятельное решение, упорядочить свои эмоции при победе или поражении;
- неадекватная реакция на сильного соперника, ломающего ранее намеченную линию ведения борьбы, или на форс-мажорные обстоятельства;
- необходимость выходить ради успеха за ранее ожидавшиеся границы физического, психического напряжения, утомления;
- необходимость преодолевать боль, усталость в условиях дефицита времени для восстановления;

- выступление в состоянии пониженной спортивной формы, усталости, при нарушении сна; отсутствие должной разминки;
- неверно выбранная установка в связи с неадекватным уровнем притязания на успех, пренебрежительное отношение к сопернику, излишняя самоуспокоенность;
- различные формы проявления тревожности и страха, боязнь противника, проигрыша, цейтнота, неспособность рисковать;
- неспособность выявлять и анализировать собственные ошибки, оперативно перестраивать технико-тактические решения;
- чрезмерное чувство ответственности, боязнь подвести команду, не показать запланированный результат;
- сковывающее чувство рубежа — близости выполнения нормы мастера спорта, установления рекорда;
- боязнь получения (повторения) травмы.

Тренировочная установка

Препятствия и трудности, возникающие в процессе учебно-тренировочных занятий во многом подобны соревновательным и соответственно требуют для их преодоления сходной психологической установки.

Мы видим, что перед спортсменом на всех этапах его деятельности стоят многочисленные объективные и субъективные препятствия, каждое из которых может стать причиной трудностей, которые нужно уметь заранее предвидеть и, по возможности, сформировать для борьбы с ними эффективную психологическую установку.

Рассмотрим методику формирования установки.

План формирования

Формирование установки, стратегии достижения может быть начато не раньше чем тренер выяснит реальное положение дел с учебно-тренировочным процессом и предсоревновательной подготовкой. Наиболее показательно в этом отношении формирование командной соревновательной стратегии, которая начинает действовать еще накануне соревнований, а затем и по их ходу, охватывая тем самым как тренировочный процесс, так и сами соревнования. Тренер должен:

- оценить уровень сложности, ответственности предстоящих соревнований;
- получить и проанализировать всю доступную информацию о сопернике, важную с точки зрения необходимой установки на борьбу с ним;

- объективно оценить свои (ученика, команды) возможности в борьбе с конкретным соперником;
- рассказать спортсменам о сопернике, обсудив возможные пути победы над ним;
- поставить конкретные, аргументированные задачи, которые должны быть реально решены, как перед командой, так и в соответствии с избранным планом действий перед каждым спортсменом в отдельности.

В процессе психологической подготовки спортсмена к соревнованию тренер должен учесть все необходимые в данном случае особенности плана подготовки, календарь соревнований, отрезки времени между ними, все особенности предстоящих соревнований и значимость их для команды и отдельных спортсменов, наконец — индивидуальные особенности учеников и уровень их подготовленности.

Есть, например, спортсмены, которые накануне дня соревнований непрерывно прокручивают в голове возможные перипетии будущего соревнования, не спят ночь, мучаются, теряют физическую и психическую свежесть, уверенность в успехе. Более того — некоторые, получив долгосрочную цель и задачи, еще за много месяцев и дней до соревнования начинают волноваться, и весь этот период находятся в возбужденном эмоциональном состоянии, что, конечно, не приносит добра. В то же время другие спортсмены умеют отвлекаться от ранее полученной вводной, как бы переводя ее в подсознание (что является также видом психологической защиты, саморегуляции), и успешно проводят соревнование.

Что касается авторов этой книги, то, по нашему мнению, не следует говорить спортсмену, что до соревнования остался только месяц или неделя. Лучше сказать: «Не волнуйся, до соревнования еще целый месяц, работай спокойно, и у тебя все получится».

Направленность и коррекция

Психологическая установка и стратегия достижения цели в большинстве случаев исходят от тренера, хотя в итоге являются результатом взаимодействия тренера и спортсмена. Близок к идеалу вариант, когда в результате тонкого психологического воздействия тренера на ученика последний формирует как бы свою собственную (но в сущности — внушенную тренером) задачу и план ее решения. Во многих случаях наиболее зрелые спортсмены, в особенности профессионалы, руководствуются по преимуществу собственным образом и планом действий, хотя и готовы воспринимать на этот счет советы извне.

Интересна и весьма трудна проблема (характерная для элитных спортсменов), когда стратегия, выработанная самим спортсменом (знающим, возможно, о своих слабостях больше, чем тренер), не совпадает с предложенной тренером. Возникает дилемма: должен ли спортсмен открывать тренеру свои сомнения или нет? Если признаться, можно и не попасть в команду. Если не сказать, то в случае неудачи могут быть большие неприятности из-за невыполнения установки. Что делать?

Конечно, в идеале тренер, работающий даже с самым опытным спортсменом, чемпионом, должен знать больше своего ученика не только о спорте вообще, но и о нем самом. Как следствие, и стратегия достижения, вырабатываемая тренером, должна быть проработана глубже и тоньше, чем на это способен сам ее исполнитель. В достижении такого результата тренеру должны помогать и лично ученик, и коллеги тренера — старший тренер, психолог, врач и другие члены команды единомышленников.

Второе, к чему должен стремиться тренер, — это постоянный полноценный контакт со спортсменом, у которого не должно быть секретов от наставника. Важна и форма общения, которой пользуется тренер в процессе формирования установки.

Между тренером и учеником, формирующими установку, должен существовать полноценный контакт, выражающийся в общности их психического состояния, интересов, в полном взаимопонимании. Важна и форма, в которой тренер доносит до ученика принятую установку.

Контакт тренера со спортсменами — это, по определению психологов, общность психического состояния говорящего и слушающих, фактор их взаимопонимания и совместной мыслительной деятельности, направленной на решение общих проблем. Или — на интеллектуальное соперничество. Чтобы хорошо воспринять и осмыслить задачи, поставленные тренером, спортсмену требуется проявить соответствующие усилия, внимательно следить за мыслью выступающего, размышлять вместе с ним. Тренер, не умеющий установить контакт, говорит неуверенно, маловыразительно, не чувствует своих воспитанников и не реагирует на их поведение. Плохо, если тренер, излагая установку, читает по бумаге. Такое поведение не может внушать спортсменам уверенности.

Давая установку, тренеру важно следить за речью и всеми экспрессивными элементами своего поведения. Тренер должен помнить, что умение ясно, просто, убедительно говорить не приходит само собой, а приобретается в результате повседневной педагогической практики, широкого общения и постоянного расширения кругозора.

Очень важным для возникновения контакта является эмоциональное сопереживание, когда тренер и спортсмен испытывают сходные чувства, опирающиеся на заинтересованность и убежденность тренера, передающиеся спортсменам и вызывающие у них реакцию и сочувствие. Спортсмены должны чувствовать уверенность, спокойствие тренера, ощущать твердость и решительность в его голосе. Здесь важно все — куда и на кого смотрит говорящий тренер, как реагирует на поведение присутствующих.

Одно из важных речевых средств тренера — интонация. От интонации зависит не только эмоциональная окраска речи, где, например, сомнение, удивление, гнев, радость, негодование и другие чувства получают свою выразительность благодаря именно интонации. Тренер, начинающий излагать установку со вступительного «здравствуйте», может произнести его приветливо или сухо, мрачно или воодушевленно, с искренним чувством или равнодушно, заискивающе или высокомерно. Недаром знаменитый педагог Антон Макаренко имел для двух простых слов «иди сюда» 15–20 оттенков, которые были нужны ему в общении с разными воспитанниками.

Эффект воздействия тренера на спортсмена при реализации установки в определенной степени зависит от мимики и жестикуляции. Естественно, что спортсмены будут по-разному реагировать на установку, когда у тренера добродушное, спокойное, внимательное, заинтересованное, улыбчивое выражение лица или, наоборот, взволнованное, растерянное, подавленное. Что до жестикуляции, то она во многом зависит от темперамента тренера и его привычек. Но у тренера, стремящегося профессионально выстраивать свое поведение, и эти выразительные средства, также определяющие эффективность установки, должны быть под контролем. Порой палец тренера, молчаливо приставленный к груди спортсмена, скажет ему больше и настроит на соревнование сильнее, чем развернутая речь. Мы не говорим при этом о таком сильнейшем невербальном средстве воздействия, как глаза тренера, его взгляд, устремленный на спортсмена. Взгляд глаза в глаза может сказать очень многое и тренеру о спортсмене, и спортсмену о тренере. Он может настроить, успокоить, убедить, насторожить. Он также может дать понять умному спортсмену, что такому тренеру доверяться нельзя... Взгляд может, наконец, загипнотизировать.

Выбор формы общения должен опираться на знание тренером индивидуальных свойств личности, опыт спортсмена, его социальную роль в команде. Одному достаточно дать совет, а другому необходим

приказ. Мнение большинства специалистов сводится к тому, что установка должна даваться в утвердительной форме, сообщающей спортсмену уверенность в правильности принятого тренером решения, так как условность целевой установки («если ты можешь») уже заранее снимает необходимость максимальной мобилизации сил. Конечно же такая утвердительная форма не исключает для спортсмена возможности выбора действий и форм поведения, который он может сделать сам в зависимости от сложившейся ситуации. Контакт тренера с командой во многом зависит от поведения лидеров, на которых тренер должен опираться, давая установку. Основные положения установки желательно заранее проговаривать именно с лидерами.

Тренеру следует знать, что контакт — величина переменная. Он может быть полным и неполным, устойчивым и неустойчивым, поддерживаться со всеми спортсменами или только с отдельными из них. Недочеты этого рода должны всячески изживаться, тренер должен постоянно работать над тем, чтобы его контакт с учениками был постоянным и полноценным.

Стимулирование

Никого уже не удивляет, когда открыто заявляется, какие суммы получают спортсмены, выигравшие медали, и какова при этом доля тренеров, подготовивших чемпионов. Каждый спортсмен, защищающий честь своей страны (да и свое имя) на крупнейших международных соревнованиях, тратит огромные физические и психические силы, отказывая себе во многих радостях жизни ради того, чтобы на церемонии награждения был поднят флаг его страны.

Но в наш рациональный век этого, увы, недостаточно. Спорт в высших его проявлениях давно стал профессией, и нет ничего предосудительного в том, что спортсмены хотят еще и зарабатывать. Вторая сторона проблемы — ответная адекватная или неадекватная реакция спортсмена и тренера на размер материального вознаграждения и характер зависимости между результатом, показанным спортсменом, и суммой вознаграждения.

Конечно же денежное вознаграждение спортсменов должно соответствовать их труду и в полной мере стимулировать их материально.

«Разбор полетов»

Анализ качества выполнения установки спортсменом — неперенное условие профессиональной деятельности тренера. Не проанализировав причины, по которым установка не дала нужного результата или вообще

не была реализована, нельзя двигаться дальше как в учебно-тренировочном процессе, так и на соревнованиях.

Главный вопрос, на который приходится в этом смысле отвечать тренеру, это вопрос о том, почему спортсмен не выполнил задание.

Не понял, что от него требовалось? Не был согласен с установкой? Не смог физически? Психологически? Ему что-то помешало?

Найти ответ на эти вопросы для тренера очень важно. От этого будет зависеть многое: и то, как дальше нужно тренироваться, как готовиться к соревнованиям, над какими качествами преимущественно работать, как строить отношения со спортсменом: успокоить, ободрить или наказать...

Оценка выступления спортсмена и анализ выполнения установки должны строиться по заранее разработанной тренером схеме, так как важно ничего не упустить. Среди оцениваемых факторов должно быть все, что существенно для данного спортсмена. Помимо техники, тактики, физических, психических кондиций и прочего в поле рассмотрения должны попасть и разного рода мелочи, которые порой становятся очень важными и могут стать причиной срыва. Необходимо использовать при этом все подходящие материалы и средства: дневники, планы подготовки, схемы, аудио- и видеозаписи, хронометраж. Важную роль при этом должны сыграть анализ и оценка своих действий и состояния самим спортсменом.

8.2. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА К КОНКРЕТНОМУ СОРЕВНОВАНИЮ

Общая психологическая подготовка и моральное совершенствование спортсмена направлены на воспитание фундаментальных свойств личности спортсмена, которые будут необходимы ему всегда, а не только на протяжении спортивной карьеры. Между тем перед спортсменом постоянно возникают психологические проблемы, связанные с конкретными задачами обучения, тренировки и подготовки к предстоящим соревнованиям. Если проблемы общей морально-психологической подготовки, стоящие перед спортсменом, достаточно постоянны, то при подготовке к конкретным соревнованиям они могут изменяться от одного случая к другому — в зависимости от готовности спортсмена, ранга соревнования, силы противника. При этом на первый план выходят именно психические проблемы, конкретно проблемы формирования и реализации установки, тогда как более общие задачи (в частности, моральные) становятся менее актуальными.

Моральная и специальная психическая подготовка к конкретному соревнованию делится на два периода: ранней психической подготовки и непосредственно психической подготовки.

Период ранней психической подготовки делится на три этапа:

- диагностический;
- программирования целей и задач участия в соревновании;
- актуализации мотивов выступления.

В этот период преследуется цель создать мобилизующие условия психической адаптации к соревнованиям и превращения цели в убеждение.

Диагностический этап

Диагностический этап характеризуется получением информации об условиях соревнований (положение о соревновании, место проведения, соперники) и собственном состоянии тренированности. Используются различные методики объективной оценки и самооценки.

Диагностический (ориентировочный) этап может длиться от полугода до четырех лет и продолжаться вплоть до последних минут перед выходом на соревнование. Накануне соревнования тренер определяет психическую надежность спортсмена, используя комплексную систему методик.

Диагностика включает также данные соревновательно-тактического плана: смена, время выхода основных соперников (раньше, позже, одновременно), результат товарищей по команде.

Программирование целей и задач участия в соревновании

Этап программирования имеет психологический и тренировочный аспекты деятельности.

Психологический аспект программирования — это цели и задачи участия в соревнованиях. Тренер обязан дать установку на выступление (на победу, занятие определенного места) и способствовать превращению цели в убеждение. Основное требование — конкретность (ясность цели), доступность (осуществимость, реальность).

Тренировочный аспект — программирование возрастания объема и интенсивности нагрузок всех видов подготовки: технической, физической, тактической и т.д.

Актуализация мотивов выступления

Переход к этапу непосредственной психической подготовки к соревнованию характеризуется актуализацией мотивов выступления. Тренер стремится всемерно упрочить эти мотивы в сознании спортсмена, проводя коллективное обсуждение задач в команде, рассказывая о моральных качествах ведущих спортсменов. Мотивам придается позитивная эмоциональная окраска.

Известный психолог Авксентий Пуни полагал, что психическая готовность относится к категории психических состояний, она является временной и в качестве компонента должна входить в понятие «спортивная форма». Такое состояние характеризуется:

- стремлением приложить все силы и добиться победы;
- оптимальной степенью эмоционального возбуждения;
- высокой помехоустойчивостью;
- способностью к высококачественному произвольному управлению действиями и чувствами.

Готовность спортсмена к соревнованию выражается в его высоком уровне тренированности и характеризуется:

- быстротой протекания психических процессов;
- высоким качеством действий;
- адекватностью эмоционального состояния предстоящему соревнованию;
- совершенством самоконтроля.

Кроме того, психическая готовность связана с формированием так называемого оптимального боевого состояния спортсмена, понятие которого введено спортивным психологом Анатолием Алексеевым.

Период непосредственной психической подготовки включает в себя:

- вероятностное программирование деятельности в предполагаемых условиях;
- формирование уверенности спортсмена в реализации его возможностей;
- формирование оптимального эмоционального состояния.

В этот период формируется состояние психической готовности в результате создания благоприятного психологического климата, завершения психологической адаптации к условиям предстоящей деятельности и актуализации общественно значимых мотивов выступления.

Период длится в зависимости от масштаба и характера соревнований от 14 до 30 дней.

Вероятностное программирование деятельности в предполагаемых условиях включает в себя:

- а) моделированную тренировку — имитацию условий внешней среды;
- б) открытую тренировку (зрители, табло результатов, комментирование и другие помехи);
- в) программирование тактики:

- возможность изменения внешних условий и, как следствие, изменение характера деятельности;
- учет обострения соперничества (возрастания эмоционально-волевой нагрузки);
- возможность изменения интервалов отдыха;
- возможность развития психофизического утомления (тренировка на фоне значительного утомления);

г) идеомоторную отработку ответственных моментов.

Формировать уверенность спортсмена в реализации его возможностей тренер должен, основываясь как на позитивном соревновательном опыте самого спортсмена (его личные победы, успехи, рекорды), так и опыте известных мастеров.

Так же тренеру важно устранить причины неуверенности своего подопечного (характер, темперамент, неотлаженность снаряжения, переоценка возможностей соперников).

Уверенность формируется в результате успешного завершения предсоревновательных тренировок, воздействия примером (спокойствие и позитивный настрой тренера), формирования коллективного (командного) настроения на победу, предъявления к спортсмену посильных требований, достижения хорошего самочувствия и состояния психического равновесия ко дню соревнований.

Что же происходит в период стартовой подготовки?

В целом готовность спортсмена к соревнованию — это интегральная характеристика. В ней можно выделить четыре компонента: моральную, функциональную, специальную и физическую готовность.

С точки зрения психофизиологии спорта в этом периоде подлежат решению проблемы: режима питания, отдыха, дозирования нагрузок, расселения, половых взаимоотношений, психологического соответствия и климата в коллективе, своевременного определения основного состава, состояния спортивной формы, знания особенностей вероятных противников. В своем плане контроля за спортсменом тренер должен все намеченные мероприятия расположить последовательно: за две недели до соревнований, за неделю, за 2–3 дня, за сутки до старта, в день старта (утром, днем и т.д.), в последние часы на месте соревнований, в раздевалке, разминка, окончательная настройка.

Период стартовой подготовки

Этот период длится 2–3 дня, а перед очень крупными международными соревнованиями он может увеличиваться до 5–7 дней. К этому

периоду спортсмены достигают высокого уровня спортивной формы, выражающейся в быстроте протекания психических процессов (внимания, восприятия, памяти), адекватности эмоционального состояния предстоящему соревнованию и совершенстве самоконтроля.

Главная задача спортсмена и тренера в этот период — сохранить то, что достигнуто подготовкой, и быть готовым на соревнованиях показать высокий результат. Как правило, в последние дни до соревнования спортсмены имеют уже почти полную информацию о спортсооружении, климате, условиях размещения, питания, жеребьевке, противниках, что позволяет наметить план выступления на соревнованиях, то есть продумать свои действия и составить программу технических и тактических действий. Еще раз вместе с тренером анализируются возможные трудности и те средства и методы, которыми спортсмен пользовался на тренировках по устранению этих трудностей, моделируя предстоящие соревнования.

В этот период подготовки следует обращать внимание спортсмена не на слабые стороны его техники, тактики и психики, а формировать в его сознании уверенность в успехе. При этом важно не допустить подмены действительной уверенности в своей готовности самоуверенностью, которая приводит к самоуспокоению, потере бдительности. Также нет необходимости в последние дни «накачивать» спортсмена и чрезмерно настраивать на победу, так как это приводит к еще большему нервному напряжению.

Разминка спортсмена

Большое значение для формирования оптимального боевого состояния спортсмена имеет разминка перед соревнованием, которая строится в зависимости от его персональных особенностей, спортивной формы, условий предстоящих соревнований. Разминка — комплекс специально подобранных упражнений для подготовки организма к предстоящей работе. Задача спортсмена — посредством разминки поднять работоспособность организма, настроиться на предстоящую работу, сохраняя силы для основной части занятия или соревнования. Задача же тренера состоит в том, чтобы правильно установить содержание разминки, ее направленность, продолжительность, откорректировать психическое состояние спортсмена перед соревнованием. Если тренер видит, что спортсмен перевозбужден, ему необходимо разминку построить так, чтобы снять излишнее возбуждение, а при пониженном психическом тоне — взбодрить спортсмена.

Первая часть разминки должна поднять общую работоспособность организма путем усиления главным образом вегетативных функций (дыхания, кровообращения), а также способствовать достижению оптимального эмоционального состояния спортсмена. В эту часть входят такие упражнения, как спокойный бег, прыжки, гимнастические упражнения.

Вторая часть разминки включает выполнение элементов техники, упражнения на координацию, темпоритм. Приведем пример: у стрелков разминка состоит из предварительной стрельбы вхолостую и незначительного количества пробных выстрелов. Такая разминка недостаточна для перестройки психофизиологического уровня спортсмена до нужного. Поэтому разминка должна включать в себя специальные упражнения, которые позволили бы уменьшить разрыв между психофизиологическим состоянием спортсмена от начала разминки до начала соревнования. Вторая часть настраивает спортсмена на выполнение специфических упражнений и способствует возникновению оптимальных взаимоотношений процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, установлению соответствующих нервных процессов и связей, а в целом — проявлению динамического стереотипа предстоящего действия.

Под влиянием повышения тонуса центральной нервной системы и повторных упражнений рефлекторно повышается работоспособность органов и систем применительно к специфике действия. Это состояние определяется такими показателями, как пульс, кровяное давление, частота и глубина дыхания, нервно-мышечная координация, устойчивость, а также фон тремора как показатель состояния ЦНС, реакцией, восприятиями, ощущениями, скоростью обработки полученной информации, вниманием.

После выхода на старт для участия в соревнованиях спортсмен остается один на один с собой. Теперь ему нужно быстро и разумно принимать самостоятельные решения, отбирая необходимое в данный момент из всего того, что десятки, сотни и тысячи раз отработывалось в процессе подготовки к соревнованию.

Важна в этот период помощь тренера, хотя в некоторых видах спорта он и не имеет права общаться со своим учеником. В таком случае она выражается в поведении тренера, его умении сдерживать волнение. Не на всех соревнованиях возможно присутствие тренера (особенно за рубежом), поэтому на тренировках следует приучать спортсменов к самостоятельному принятию решений, умению регулировать свое состояние.

вывод: формирование психологической готовности, оптимального боевого состояния за счет использования тренером установки на преодоление возникающих у атлета в соревновании объективных и субъективных препятствий является залогом успешной реализации накопленного в тренировках потенциала.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ

1. Что такое установка?
2. Каковы принципы ее формирования в предсоревновательный период?
3. Что такое психологическая готовность?

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Асмолов А. Г. Деятельность и установка. — М.: Физкультура и спорт, 1980.
2. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте. — М.: Советский спорт, 2010.
3. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры. — СПб.: РГПУ им. Герцена, 2000.
4. Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена. — М.: Физкультура и спорт, 1979.
5. Попов А. Л. Спортивная психология. — М.: изд-во «Флинта», 2000.
6. Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг. Игры и упражнения. — М., 1988.

ГЛАВА 9.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ

9.1. КУЛЬТУРА ТРЕНЕРА И СПОРТСМЕНА

В этой книге мы неоднократно отмечали, что тренер — это не только профессиональный «изготовитель» разрядников и чемпионов, он также наставник, не просто имеющий дело с людьми, личностями, но и педагог, обязанный эти личности формировать, воспитывать. При этом вопросы воспитания и самовоспитания, проблема культуры в равной мере относятся как к спортсмену, так и к самому тренеру.

Как известно, культура — сложное социальное явление, представляющее собой сумму духовных и материальных ценностей, созданных человеческим обществом.

Принято выделять культуру общества и культуру личности.

Культура общества создается трудом народа, в широком смысле — всем человечеством на протяжении всей его истории, и является необходимым условием его существования. Человек при этом выступает одновременно в качестве создателя материальных и духовных ценностей и в роли их потребителя. Овладевая уже имеющимися культурными ценностями и создавая новые, он тем самым совершенствует и себя и все общество.

Культура личности предполагает определенную степень усвоения общественной культуры конкретным человеком, получающей в каждом отдельном случае индивидуальное преломление, отражающее психику, интеллект человека, его происхождение, воспитательное воздействие

среды, образование, социальную роль, нравственные качества. Как следствие всего этого, воспринятая человеком культура находит выражение в его отношении к семье, труду, окружающим людям, природе, к собственной личности, своему духовному, эстетическому, нравственному, профессиональному совершенствованию.

Специфика педагогической деятельности (в любых ее областях) обусловила выделение категории педагогической культуры как профессионального качества, от которого зависит эффективность учебно-воспитательного процесса, возможности его совершенствования. В свою очередь, педагогическая культура тренера складывается из компонентов общей и профессиональной культуры, тесно взаимосвязанных между собой.

Компоненты общей культуры восходят к общечеловеческим культурным ценностям. Мораль, нравственность, этика — три важнейших категории, определяющих принципы и нормы существования человека в социуме. Мораль — это принятые всем обществом нормы поведения человека в социальной среде. Нравственность — моральные нормы и принципы самооценки, принятые человеком в отношении самого себя как члена общества. Наконец, этика — сумма правил поведения человека в обществе в соответствии с принятыми моральными и нравственными нормами. В рамках этой триады понятий находятся практически и все другие показатели общей культуры человека (здесь — тренера и спортсмена).

Духовная культура предполагает приверженность человека к нематериальным ценностям — идеологии, истории, философии, религии, эстетике, искусствам и др. Духовно развитый человек не ограничен сферой профессиональных, материальных пристрастий, это человек, имеющий разнообразные интересы, много читающий, размышляющий.

Культура поведения — внешний признак общей культуры, в котором отражаются усвоенные человеком навыки общения, эмоциональных проявлений, речи, бережного отношения к природе и др. Культурные нормы требуют, чтобы человек умел общаться, не противопоставляя себя другим, был скромным, самокритичным, доброжелательным. Очевидно, что грубость, жестокость, равнодушие к чужим несчастьям, злорадное отношение к неудаче партнера (в том числе в спорте) — признаки низкой культуры и примитивной душевной организации.

Показателем образованности человека является уровень его как общих, так и профессиональных знаний, умений, навыков, владение основами современных наук, необходимой грамотностью, правильной речью, общей эрудицией. Образование — один из факторов общей куль-

туры, при этом не определяющей уровень духовности и воспитанности. Можно быть весьма образованным, но малокультурным человеком, и наоборот — не иметь формального образования, но обладать глубокой внутренней культурой.

Уровень требований к общей культуре изменяется в зависимости от возраста и интеллектуального развития человека. Если к тренеру и его взрослым ученикам эти требования применяются в полной мере, то в работе с детьми и подростками их культурное развитие соответствует их взрослению.

Проведенный нами анализ целого ряда комплексных целевых программ (КЦП) по различным видам спорта показал, что основной акцент в подготовке спортсмена смещается на достижение спортивного результата, а одному из важнейших разделов подготовки — нравственному, общеобразовательному и культурному совершенствованию спортсменов — уделяется недостаточное внимание. В связи с этим перекосом необходимо воспитание спортсменов с акцентом на их культуру. И это должны быть не только предусмотренные КЦП шаблонные мероприятия во время сборов, доступные, в основном, уже зрелым спортсменам (беседы, лекции, посещение музеев), но и в первую очередь настойчивая воспитательная работа на местах, в особенности с детьми, подростками, молодежью.

Профессиональная культура тренера предполагает профессиональную оснащенность наставника, полноту его познаний, умений и навыков, позволяющих вести работу на высоком качественном уровне, соответствующем современным требованиям теории, методики и передовой практики спорта.

Важную мысль о самосовершенствовании тренера высказал Александр Гомельский. Он заметил: для того чтобы тренер не повторял своих ошибок, ему необходимо постоянно учиться, в том числе и у своих собственных учеников. У одного — умению делать рискованные передачи, у других — умению перехватывать мяч, сделать результативный дальний бросок и др. У некоторых учеников тренеру не грех поучиться и личностным качествам — тактичности, контактности, мягкости, чувству юмора. В общем, «учи, учась».

Тренер не должен забывать о том, что совершенствование его профессионального мастерства зависит не только от направленности его личности (потребностей, мотивации, жизненной позиции), но и в меньшей мере от проявления волевых качеств. Хотеть стать лучше — мало, нужно приложить волевые усилия, чтобы постоянно совершенствоваться.

Подводя итог сказанному выше, систематизируем в таблице требования к знаниям и умениям к культуре тренера.

Таблица 13
Составляющие «ЗНАТЬ» и «УМЕТЬ» культуры тренера

ЗНАТЬ	УМЕТЬ
– в чем заключаются истинные культурные ценности, важные для духовного развития учеников, и самому в достаточной степени владеть ими; – в чем заключаются основные особенности культурно-воспитательной работы с учениками разного возраста, пола, уровня образования, интеллекта и т.д.; – особенности личностного развития каждого из учеников, их культурные запросы, интересы, увлечения, слабости; – что культурно-воспитательная работа тренера – это непрерывный процесс, относящийся не только к учебно-тренировочной работе, соревнованиям, но и ко всем фазам общения тренера с учениками; – что воспитательное воздействие тренера на учеников возможно только в том случае, если тренер сам будет для учеников примером достойного поведения, образцом личности, стремящейся к постоянному совершенствованию, работе над собой.	– уважать человеческое достоинство, показывая пример педагогического такта, избегая грубого одергивания, администрирования, искушения поучать других; – демонстрировать спортсменам образцы культуры поведения, подавать пример заинтересованного отношения к происходящему в обществе, науке, культуре; – прививать ученикам интерес не только к спорту, но и ко всему, что должно развивать личность спортсмена.

9.2. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНЕРА И СПОРТСМЕНА

Рассмотрим цель и задачи интеллектуальной подготовки в спорте.

Конечно, ни тренеру, ни кому бы то ни было не под силу кардинально изменить врожденные интеллектуальные способности человека. Но он может содействовать максимальному проявлению природных мыслительных способностей ученика. Научить его более осознанно воспринимать все происходящее; внимательно, вдумчиво относиться ко всему, что ему говорят во время тренировок и соревнований, к тому, что с ним самим происходит. Нередко бывает, что думающий парень (если он к тому же не ленив) превосходит более талантливых спортсменов, беря умом, трудом, настойчивостью. Кстати, зачастую именно из таких, средних по способностям, но думающих спортсменов чаще всего выходят выдающиеся тренеры. Компенсируя недостаток чисто спортивного таланта, они для достижения успеха чаще стремятся понять принципы овладения умениями и навыками, пути преодоления спортивных проблем. Поэтому, обращаясь потом к тренерству, они уже многое понимают в тайнах профессии. В то же время большие спортивные таланты, которым многое в карьере атлета давалось без особого труда и которые мало задумывались, откуда что берется, став тренерами, внезапно убеждаются: существует масса труднейших вопросов, ответы на которые для них – тайна за семью печатями. Неслучайно многие выдающиеся мастера, назначаемые на пост тренера сборной по принципу «уж он-то всё прошел и всё знает», на этой ниве проваливаются. Прошли-то они прошли, но не осознали – ведь все получалось «само».

Итак, что же может и должен сделать тренер для интеллектуального совершенствования своих учеников? Цель интеллектуальной (теоретической) подготовки спортсмена заключается в повышении эффективности всей деятельности спортсмена за счет всех факторов, так или иначе связанных с его мыслительными возможностями, осознанностью деятельности.

Задачами этой подготовки являются прежде всего:

- расширение круга познаний и интересов спортсмена, его эрудиции в различных областях человеческой деятельности;
- освоение техники осознанного («включенного») наблюдения и кумуляции фактов и явлений, относящихся к своей деятельности;
- помощь спортсмену в поиске знаний, относящихся к технике упражнений, закономерностям освоения движений в своем виде спорта, формированию психофизических и психических качеств, управлению спортивной формой, приемам самоконтроля, режиму и др.;

- освоение приемов применения знаний, относящихся к учебно-тренировочному и соревновательному процессу.

Методика интеллектуального совершенствования и воспитания культуры включает в себя использование всех доступных тренеру и спортсмену средств и форм деятельности, содействующих активизации и повышению эффективности их мышления, расширению теоретической подготовленности и повышению профессиональной и общей культуры.

К основным средствам и формам интеллектуальной подготовки можно отнести:

1. Лекции, слушания (чтения), видеопросмотры. Это относительно пассивная форма работы, при которой нет активного двустороннего обмена информацией, но весьма полезная как средство накопления знаний.

Эффективность таких форм работы возрастает, если вслед за сообщением, просмотром проводится обсуждение нового материала в форме вопросов и ответов, беседы.

2. Семинары. Форма активного обсуждения материала, включающая в себя подготовленные сообщения по заранее объявленной теме.

3. Дискуссии, диспуты, конференции. Это индивидуальные (один на один) или, чаще, коллективные обсуждения, незаменимые как форма активного поиска решения при столкновении мнений, при необходимости оперативно противопоставить тезису оппонента свой встречный тезис. Коллективные диспуты особенно ценны как форма мозгового штурма, когда в решении проблемы участвуют многие специалисты, теоретики и практики, и рассматриваются разные точки зрения и предположения. Аналогичную, хотя и более регламентированную форму представляют собой научные, научно-практические конференции.

4. Использование средств массовой информации и коммуникаций — телевидения, радио, прессы, интернета. Современный человек, не исключая тренера, спортсмена, должен учиться умело распоряжаться информацией, отсеивая всё ненужное и по возможности пользуясь ее актуальным содержанием.

5. Наблюдения на соревнованиях, общение с коллегами-тренерами и спортсменами различной квалификации. Этот метод интеллектуальной самоподготовки — неотъемлемая часть деятельности тренера и спортсмена. Даже самый талантливый человек не может вариться в собственном соку, ему нужен постоянный приток свежих впечатлений, новой информации, дающих пищу для размышления, возможности для обмена опытом.

6. Чтение, самостоятельная работа над книгой, публикациями. Это одна из важнейших форм интеллектуального совершенствования и самообразования, которую, несмотря на современные технологии, не может заменить ни одна другая методика. Тренер, спортсмен должны постоянно читать, думать над прочитанным, по необходимости конспектировать материал, пытаться соотносить все, что почерпнуто из чтения, со своей деятельностью и сферой своих интересов.

7. Рассуждения и мысленные упражнения. Это чрезвычайно ценная форма интеллектуальной тренировки, в ходе которой тренер, спортсмен свободно излагают свою точку зрения по определенному предмету, заранее обдуманную или импровизированную. Человек может рассуждать наедине или при свидетелях, про себя или вслух. Форма рассуждения наедине важна в качестве способа поиска логики собственных мыслей и поступков, как стремление разобраться в себе и в проблеме. Но рассуждение вслух (даже без посторонних) особенно ценно, так как звучащее слово заставляет говорящего особенно четко строить мысль, фразу, не говоря о том, что человек учится при этом хорошо и правильно говорить (качество, не слишком частое у спортсменов, и особенно нужное тренеру).

Ценной формой интеллектуальной тренировки являются также мысленные (идеомоторные) упражнения, которые весьма близки к форме рассуждений, но оперируют не понятиями, словом, а образами. Например, умение спортсмена мысленно представить себе пространственное движение в его тонкостях (на разной скорости, с разных точек зрения) говорит о высокоразвитой способности аналитического и конструктивного мышления.

8. Научные изыскания. Только при активном, творческом отношении к делу тренер может профессионально, в том числе интеллектуально, развиваться. Наиболее эффективна в этом плане научная работа, требующая овладения специальной литературой, необходимыми методами и методиками исследования, навыками обработки информации и грамотного оформления результатов исследования.

9. Использование современных технологий. Компьютер, гаджеты, современные носители и накопители информации позволяют тренеру совершенно по-новому строить контроль и управление учебно-тренировочной работой, оперативно решать задачи подготовки. Современные электронные средства, измерительные приборы позволяют не только удобно и быстро фиксировать, обрабатывать и извлекать нужную информацию, но и учат строго и рационально мыслить. Использование

ресурсов интернета открывает практически безграничные возможности для получения информации и ее оперативного обновления.

10. Посещение музеев, выставок, картинных галерей, памятников архитектуры, концертов серьезной музыки, театров. Использование этих источников и средств воспитания общей культуры и интеллектуальности должно быть постоянной внутренней потребностью человека, частью его человеческой сущности. Важно понять, что культпоходы, практикующиеся на сборах или во время выездов за границу полезны, но спонтанны, часто носят как бы принудительный характер — и никак не могут решить все проблемы культурного развития тренера и его учеников.

11. Использование личных библио-, фоно-, видеотек. Тренер, спортсмен, постоянно обращающийся к своим книгам и регулярно пополняющий их собрание (пусть небольшое, но любимое и активно используемое), непрерывно растет как профессионально, так и духовно.

Вывод: формирование духовной культуры спортсменов является одной из важнейших задач тренера-воспитателя. Именно культура определяет цели и ценности, направленность мотивации, необходимые атлету для достижения спортивных результатов.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ

1. Что входит в понятие культуры?
2. Перечислите формы интеллектуальной подготовки спортсмена.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А. Личность в спорте. — М.: Советская Россия, 1987.
2. Вайцеховский С. М. Книга тренера. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Маркова А. К. Психология профессионализма. — М.: Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996.
4. Основы педагогики и психологии высшей школы / Под ред. А. В. Петровского. — М.: МГУ, 1986.
5. Чепик В. Д. Физическая культура в социальных процессах. — М.: ТЕИС, 1995.

ГЛАВА 10.

ФУНКЦИЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебно-тренировочный процесс в спорте не может протекать без должного материального обеспечения. Нужны база, инвентарь, экипировка, вспомогательные службы, обслуживающий персонал, помощь специалистов. И основным организатором и в значительной степени исполнителем этого обеспечения является именно сам тренер. Это одна из его профессиональных функций.

Значительные спортивные достижения в настоящее время невозможны без четкого методического, научно обоснованного подхода к осуществлению всех видов подготовки спортсменов. Современный тренер давно перестал быть только практиком, руководствующимся лишь собственным опытом, памятью и эмпирическими навыками. В этом тренеру, как правило, помогают его коллеги из команды единомышленников, в особенности (там, где это возможно и необходимо) — научные сотрудники спортивных вузов и специалисты из смежных областей. В советское время существовали комплексные научные группы (КНГ), которые внесли большой вклад как в теорию, методику, так и практику отечественного и мирового спорта. В последние десятилетия эта форма обеспечения высшего спорта, к сожалению, исчезла. Однако взамен в командах появились спортивные бригады, состоящие из тренеров-ассистентов, врачей, физиотерапевтов, менеджеров, психологов.

Основные позиции научно-методического обеспечения

В научно-методическое обеспечение входят также все позиции контроля, осуществляемого при участии научных работников, врачей, психологов и других специалистов:

- создание и совершенствование программного обеспечения подготовки спортсменов на данном этапе их деятельности. Результатом этой работы являются учебные программы, методические руководства, регламентирующие подготовку спортсменов и содержащие прежде всего описание направлений подготовки, необходимый для этого материал (упражнения, двигательные качества, подлежащие освоению) и сроки выполнения соответствующих нормативов;
- планирование учебно-тренировочной работы. Это долгосрочные перспективные планы (в масштабе лет подготовки), среднесрочные планы (на сезонные макроциклы, мезоциклы тренировки), оперативные планы (в масштабе микроцикла тренировки, в том числе предсоревновательного). Командные и в особенности индивидуальные планы составляются при участии специалистов-консультантов и, если необходимо, спортсменов. Предметом планирования являются учебные показатели (освоение материала, тактических приемов и т.д.), тренировочные и функциональные показатели (тренировочные нагрузки, качество выполнения упражнений, показатели физической, функциональной, психической подготовленности), соревновательные показатели (выполнение нормативов, разрядов, завоевание мест, званий);
- для оперативного планирования и контроля учебно-тренировочного процесса необходимо ведение текущей документации. Она может включать в себя журнал учета (список занимающихся, их формальные данные, посещаемость, успеваемость, семейное положение, образование, и др.), так называемый поурочный план занятий (например, месячный план с кратким изложением тематики каждого занятия), план-конспект занятия (с изложением материала и, если необходимо, методики работы в каждой из частей занятия), журнал группового учета и контроля (статистика и график нагрузок по группе, показатели контрольных тренировок и соревнований и др.), журнал индивидуального учета и контроля (педагогические характеристики каждого занимающегося, актуальные проблемы его подготовки и планирование в связи с этим, состояние здоровья, наличие травм, медицинские показания по лечению, реабилитации, консультациям у специалистов), дневник тренера (основные педагогические пробле-

мы, тенденции работы с группой, командой, текущие наблюдения, идеи). Кроме того, тренер постоянно держит в поле зрения личную документацию учеников — их дневники и др.;

- в процессе сотрудничества со специалистами и (или) сотрудниками научных кафедр спортивных и медицинских вузов тренер вырабатывает (или получает в законченном виде) научно-методические рекомендации по технике проблемных движений, обучению, коррекции навыков, соревновательной тактике, общей и специальной физической подготовке, планированию тренировочных нагрузок, управлению спортивной формой, морально-волевой подготовке, формированию командных и индивидуальных психологических установок и т.д. Рекомендации могут подаваться в форме письменных материалов, компьютерных наработок, программ, а также в форме оперативных решений, вырабатываемых совместно с тренером в «полевых» условиях, непосредственно во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется в следующих формах: перспективное (многолетнее), текущее (годовое), оперативное. В таблице 14 мы перечислили требования к знаниям и умениям, необходимым для реализации функции планирования тренером.

Таблица 14

Составляющие «ЗНАТЬ» и «УМЕТЬ» функции планирования тренером

ЗНАТЬ	УМЕТЬ
— методы анализа предшествующей подготовки (цели, задачи, примененные средства, формы) за аналогичный период времени, оценки ее достоинств и недочетов, сопоставив результаты данной подготовки с соответствовавшим ей планированием; — методы сбора и обобщения исходных показателей подготовленности спортсмена, команды на данный момент, уточнения соответствующих ей модельных характеристик учеб-	— правильно прогнозировать конечную цель подготовки спортсмена, команды; — выбирать адекватные методы, средства и формы решения промежуточных задач; — определять сроки контрольных, прикидочных, отборочных соревнований по отношению к главным соревнованиям, ставить задачи, которые должны быть достигнуты; — распределять тренировочные нагрузки по времени, интенсивности,

но-тренировочной и (или) соревновательной деятельности;

- приемы прогнозирования конечной цели подготовки с учетом индивидуальных или командных ее особенностей;
- методы, средства, формы решения запланированных задач с учетом предыдущих ошибок на основе творческого подхода к достижению конечного результата;
- приемы определения доминирующих видов подготовки, их направленности и структуры на соответствующих этапах подготовки и распределить тренировочные нагрузки по времени, объему и интенсивности;
- четкие нормативные требования по отбору спортсменов для выступления в личных или командных соревнованиях различной значимости и довести эти требования до спортсменов;
- сроки контрольных, подводящих, отборочных и основных соревнований и запланировать для них ориентировочные результаты с указанием их допустимого размаха (максимум — минимум) и соответствующих этому оценок.

объему с учетом сроков восстановления;

- определять сроки достижения уровней подготовленности в соответствии с графиком подготовки к главным соревнованиям;
- устанавливать разумные, обоснованные нормативные требования для отбора при участии на различных по значимости соревнованиях;
- регулярно проводить комплексный учет и контроль и вносить коррективы в планирование подготовки, фиксируя результаты в необходимой документации.

В заключение затронем вопрос, тесно связанный с проблемой планирования — вопрос о модельных характеристиках спортсменов и, в особенности, членов сборных команд России. Эта проблема, именно проблема, возникла не случайно. Проведенный нами опрос большого количества тренеров ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ, проходивших переподготовку на базе Российского государственного университета

физической культуры (РГУФК) в течение многих десятилетий, показал, что практически все тренеры спортивных школ не знают параметров модельных характеристик для отбора в сборные команды России, а также характеристик тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов этих команд.

Дело в том, что в программах спортивных школ нормативные требования для перевода спортсменов из одной группы в другую, особенно на последних годах обучения, отличаются от нормативов сборных команд, существенно им уступая. В результате выпускники спортшкол оказываются неподготовленными и редко могут рассчитывать на попадание в сборную.

Ясно, что тренеры должны хорошо знать актуальные нормативы сборных команд и заранее так планировать подготовку своих спортсменов, чтобы они могли быть на уровне современных достижений в своем виде спорта. Вместе с тем планирование подготовки в спортивных школах должно быть направлено не только и не столько на подготовку мастеров спорта и мастеров спорта международного класса, сколько на поиск и воспитание талантов. То есть спортсменов, которые смогли бы к окончанию спортивной школы выполнять нормативы, соответствующие модели олимпийца, независимо от того, возьмут ли этого спортсмена в сборную команду или предпочтут ему более сильного.

Высокое качество подготовки спортсмена к соревнованию невозможно без хорошо организованного медико-биологического обеспечения, главными задачами которого являются:

- осуществление регулярного самоконтроля, а также врачебно-педагогического и медицинского контроля;
- оценка функционального состояния спортсменов;
- обеспечение восстановления работоспособности и медицинской реабилитации;
- предупреждение и лечение травм и заболеваний.

Главный тренер, как руководитель подготовки спортсменов, утверждает план медико-биологического обеспечения, который включает:

- медицинские осмотры и обследования (антропометрический контроль, пульсометрия, измерение АД, функциональные пробы, психологические тесты, спирометрия, динамометрия, биохимические обследования, и др.);
- плановое амбулаторное и клиническое лечение на основании медицинских обследований;

- применение профилактической, восстановительной и лечебной фармакологии по показаниям (в рамках средств, разрешенных для применения в спортивной практике);
- психологическую помощь и психотерапию (при наличии психолога), обучение элементам аутотренинга (при участии психолога или спортивного врача);
- разработку указаний по спецпитанию, диететике, витаминизации;
- обеспечение реабилитации с применением средств физиотерапии, бани, массажа, самомассажа и др.

Выше уже отмечалось, что любые занятия спортом — в современном его виде и с учетом существующего регламента выступлений на соревнованиях — невозможны без материально-технической «прозы». И вновь, как и в случаях с научно-методическим и медико-биологическим обеспечением, главную роль здесь играет тренер.

Начиная работу на новом месте, тренер должен совместно с другими сотрудниками определить перечень всего необходимого для процесса тренировки. Этот перечень включает: оснащение мест занятий инвентарем, снарядами, тренажерами, обеспечение расходуемыми материалами (например, магнием и пр.), эргономически и гигиенически необходимыми компонентами оборудования (достаточная площадь, освещение, отопление, вентиляция), а также необходимую аппаратуру, средства срочной информации, экипировку. А определив этот перечень, приложить усилия к выполнению вытекающих из этого требований, в частности:

- следить за новинками технического обеспечения для данного вида спорта и вовремя предпринимать шаги для их приобретения; при покупке оборудования, инвентаря, приборов, аппаратуры, тренажеров, спортивной формы отследить с профессиональной точки зрения их качество и степень пригодности;
- оказывать по возможности помощь в изготовлении и проектировании непромышленного оборудования, тренажеров; уметь составить необходимое в этом случае техническое задание;
- обеспечивать своевременный ремонт спортивного инвентаря;
- осуществлять регулярную проверку мест занятий и оборудования на предмет техники безопасности и правил пожарной безопасности.

Несмотря на значительный рост государственной поддержки в спортивной сфере, вопрос финансового обеспечения всегда актуален. В последнее время эти функции перешли к менеджеру спортивной команды.

Это высвобождает тренеру значительное время и силы для выполнения основных, спортивно-педагогических функций.

Подбирая сотрудников, тренер должен уметь разбираться в людях, уметь каждого оценить по достоинству, знать его лучшие качества, равно как и недостатки, и поручать работу, определять круг обязанностей, соответствующих истинным силам и способностям сотрудников. При этом тренер должен ценить их не за личную преданность, а за квалификацию.

Важным моментом в подборе кадров является умение тренера правильно оценить не только деловые, но и личные качества людей. Нередко в команде возникают конфликты, когда кто-то из ее членов (второй тренер, врач, массажист, хореограф) будучи вполне профессиональным специалистом, оказывается неспособным выстроить взаимоотношения в коллективе. При этом не пришедший ко двору сотрудник может быть вполне достойным человеком, и проблема заключается только в его психологической несовместимости с конкретными людьми. Поэтому руководитель или старший тренер должен для себя решить, кто принесет ему больше пользы: конфликтный специалист высокого класса или уживчивый середняк. Ведь в жизни редко встречаются люди с идеальным сочетанием деловых и личностных качеств.

Добавим, что многое здесь решает и мотивация приглашенного специалиста: его отношение к моральным и материальным стимулам, любовь к виду спорта, ученикам. Один мудрый человек сказал: как только начинается борьба за деньги, искусство кончается. А ведь работа настоящего тренера — большое искусство.

Управление подготовкой спортсменов, как и всякое управление, нуждается в информировании, обратной связи. В данном случае это означает, что тренер, ведущий учебно-тренировочный процесс и готовящий спортсменов к соревнованиям, должен иметь сведения о результатах своей текущей работы, иначе говоря — контролировать ее состояние. Таким образом, одним из компонентов функции обеспечения, возложенной на тренера, является функция контроля спортивной подготовки, взятой в разных ее аспектах. Рассмотрим ряд видов контроля.

Контроль технической подготовленности

Этот вид контроля, прямо относящийся к обязанностям и возможностям тренера, осуществляется по ряду уже известных нам позиций. Конкретное содержание контроля этого вида определяется спецификой каждого отдельно взятого вида спорта.

Чем важнее технический компонент для того или иного вида спорта, тем больше значение данного контроля. Так, виды спорта технико-эстетической направленности (гимнастика, акробатика, прыжки в воду, синхронное плавание, фигурное катание) нуждаются в особо регулярном и тщательном контроле именно технической подготовленности спортсменов. Важен этот контроль и в тех спортивных дисциплинах, где успех также зависит в значительной степени от технического мастерства спортсмена. Таковы, в частности, практически все игровые виды и единоборства. Боксер, борец, теннисист должны отдавать себе полный отчет в том, на какие именно технические приемы они должны делать ставку при встрече с конкретным противником, какое именно «оружие» будет против него наиболее действенным. В циклических видах спорта контроль технического компонента подготовленности очень важен в процессе начальной подготовки, когда спортсмен только начинает осваивать, например, технику бега, лыжного хода или плавания определенным стилем. Но позже, после того как спортсмен сформировался, центр тяжести контроля смещается в область двигательных качеств и функционального состояния.

Методика контроля технической подготовленности также зависит от специфики вида спорта.

В тех видах спорта, где предметом состязания является искусство управления собственным телом (гимнастика и пр.), основным средством контроля и технической подготовленности является регламентированное исполнение определенных учебных и соревновательных упражнений в условиях контрольных и модельных тренировок, предстартовых прикидок, контрольных соревнований.

В игровых видах и единоборствах для тех же целей могут применяться специальные тесты, например, на точность попадания (баскетбол, футбол, теннис), на эффективность выполнения приема в изменяющихся условиях.

При возникновении проблем в технической подготовке во всех видах спорта, в том числе у представителей циклических видов, могут применяться методы биомеханического анализа движений, специальные методы регистрации кинематических и динамических показателей движения (например — видеосъемки для непосредственного просмотра и последующей расшифровки, динамография отталкивания, велосипедного педалирования).

Контроль тактической подготовленности

Такой контроль вне соревнования осуществить довольно трудно. Тем не менее для этого могут быть применены некоторые методы те-

оретического и практического характера. На теоретико-методических занятиях спортсменам могут быть предложены для решения разнообразные тактические задачи, качество решения которых определяется не только по точности и оригинальности ответа, но и по числу вариантов данного ответа, предложенных спортсменами во время контрольного испытания. Классическим образцом такого контроля являются занятия по тактике, издавна практикуемые в военном деле, когда занимающимся предлагаются задачи, начинающиеся с вводной, содержащей информацию об обстановке или ситуации, из которой следует найти наиболее эффективный выход. На практических занятиях тактическая подготовленность может контролироваться как в тренировочных играх, боях с различными условиями действий (против разного числа соперников, с различными препятствиями, с неожиданно изменяемыми вводными, в различных погодных условиях), так и в контрольных соревнованиях.

Контроль физической подготовленности

В качестве ориентира для контроля уровня общефизической подготовленности могут использоваться нормативы, предусмотренные программой по видам спорта для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР. Уровень развития специальных психофизических качеств (силовые, скоростные качества, специальная выносливость, координация, быстрота двигательных реакций и др.) контролируется с помощью тестов, специфических для каждого конкретного вида спорта. Данные тесты могут носить как аналитический, так и прикладной характер.

К первым относятся, например, упражнения на силу определенных мышечных групп (подтягивания в висе — для сгибателей предплечья и разгибателей плеча, отжимания в упоре лежа — для разгибателей предплечья и сгибателей плеча, поднятие ног из положения виса — для сгибателей бедра и мышц брюшного пресса и т.д. Аналогичные упражнения-тесты могут даваться с заданием на количество повторений, на скорость исполнения), на силовую выносливость (выполнение длинных комбинаций силовых упражнений средней трудности в спортивной гимнастике) и т.д.

Ко второй категории тестов относятся упражнения, структурированные в соответствии с техникой наиболее актуальных упражнений данного вида спорта (выполнение технического приема без нарушения его структуры на количество, выполнение соревновательного упражнения с отягощениями).

Контроль функционального состояния

Основной задачей контроля этого вида является оценка состояния психомоторики спортсмена: скорости и точности его двигательных реакций, реакции антиципации, способностей к двигательным дифференцировкам, внимания, специфических «чувств» — снаряда, воды. В зависимости от специфики вида спорта эта задача решается посредством различных методов и методик, основные из которых педагогические наблюдения; анкетирование, опрос и тестирование функционального состояния спортсмена.

Педагогические наблюдения

Тренер и врач постоянно наблюдают за определенными признаками поведения спортсменов. Существуют два метода наблюдений — пассивный и активный. При (условно) пассивном методе тренер, врач накапливают наблюдения за спортсменами в обычных условиях тренировок, соревнований, сборов, переездов. Активный метод («естественный эксперимент» или «ситуационный тест») осуществляется в условиях, специально созданных для наблюдения. Эффективны наблюдения во время бесед со спортсменом. От внимания тренера или врача не должно ускользать, как тот держится, смотрит на тренера, как отвечает на вопросы (охотно или нет, полно или лаконично, спокойно или сбивчиво, уклоняется ли от ответов, насколько искренен), каковы его вегетативные реакции (покраснение лица или бледность, появление капелек пота). Во время тренировок, соревнований предметом наблюдения (кроме качества выполнения упражнений, конкретных результатов) являются доступные визуальной оценке тонкости техники, говорящие о состоянии спортсмена, точности, стабильности действий, признаках переключения внимания.

Анкетирование, опрос

Эффективность этого метода во многом определяется желанием самого спортсмена отвечать и его способностью ответить на поставленные вопросы. Спортсменов следует психологически подготовить к процедуре анкетирования и по возможности использовать наиболее совершенные, профессиональные анкеты, разработанные специалистами-физиологами, психологами, врачами при участии высококвалифицированного тренера.

Тестирование функционального состояния спортсмена

Такое тестирование состояния спортсмена проводится с помощью разнообразных методов, варьируемых в зависимости от специфики

вида спорта и направления обследования. Часто используются батареи тестов, то есть специальные комплексы проб, соответствующих задачам контроля функционального состояния спортсменов. Наиболее часто для этого используются такие тестовые методики, как тренометрия (показатель подвижности нервных процессов), стабелография (показатель функции равновесия и точности мышечно-двигательных ощущений), определение скорости простой и сложной двигательных реакций (в ответ на обусловленный раздражитель), регистрация свойств внимания (так называемая корректурная проба — характеристика способности к концентрации и переключению внимания с учетом скорости действий), пульсометрия, измерение артериального давления (показатели состояния сердечно-сосудистой системы), ортостатическая проба, проба Воячека и др.

Большая часть названных и подобных им методик просты в использовании и могут применяться непосредственно тренером или тренером совместно со специалистами. Полученные показатели регистрируются в документах тренера и дневнике спортсмена.

Контроль способности к восстановлению

Ежедневные двух-трехразовые тренировки становятся нормой в системе подготовки спортсменов высокой квалификации, и перед тренером и врачом встает проблема восстановления работоспособности атлетов с поддержанием ее высокого уровня на протяжении длительных периодов времени. Поскольку способность восстанавливаться после больших нагрузок у разных спортсменов различна, тренер должен уметь эту способность оценивать и периодически контролировать. Это возможно сделать с помощью методик, используемых для оценки физической, технической, психической, функциональной подготовленности спортсменов. Сопоставляя результаты наблюдений по соответствующим характеристикам до и после нагрузок (с учетом времени и характера отдыха), можно определить степень восстанавливаемости спортсмена.

Контроль психической и морально-волевой подготовленности

В первую очередь тренер должен быть осведомлен о мотивах выбора спортсменом данного вида спорта, понимать характер его отношения к спорту как к труду, его интересы, устойчивые привычки в спорте, в быту, в поведении. Эти данные тренер накапливает постепенно, по мере работы с каждым конкретным учеником, а также при анкетирова-

нии, опросах, работе с психологом и т.п. Отмеченное при этом у спортсмена снижение интереса к тренировкам должно быть поводом для своевременного внимательного изучения его физического состояния, его мотивации, с тем чтобы можно было выяснить причину изменений в поведении спортсмена.

Для тренера и врача прежде всего представляют интерес данные, содержащие прогностическую информацию, в частности, о свойствах и качествах личности спортсмена, определяющих его психическую устойчивость к стрессовым воздействиям.

В последнее время вместо имеющих невысокую прогностическую информативность бланковых тестов растет популярность метода наблюдения спортсмена в ходе тренировочного и соревновательного циклов. Контроль профессионально важных качеств спортсмена может осуществляться только в условиях реального преодоления трудностей, которые возникают как в учебно-тренировочном процессе, так и, в особенности, на соревнованиях. В тренировочной практике эти качества спортсмена проявляются прежде всего в целеустремленности, настойчивости при решении задач обучения и тренировки, при выполнении спортсменом установленных тренером и им самим тренировочных заданий в стрессовых условиях: при повышенных по сравнению с привычным объемах нагрузок, исполнении особо трудных упражнений, тренировке с сильным партнером.

Кроме простоты и практичности, такой подход не фиксирует внимания спортсмена на процедуре контроля, а потому не делает его поведение искусственным, наигранным. Наконец, он, в отличие от тестирования, не отвлекает спортсмена от основной деятельности.

Продуктивным является наблюдение как тренировочного процесса, спаррингов, так и соревнований. Мы считаем, что, анализируя поведенческие аспекты игры, можно открыть для себя закономерности, проявляющиеся в устойчивых моделях реагирования на определенные стрессоры, подлежащие в дальнейшем закреплению либо коррекции. Поэтому с точки зрения практической спортивной психологии значение имеет выявление у спортсмена в ходе его профессиональной деятельности личностных стратегий преодоления стресса, триггеров-стимулов, провоцирующих их появление (стрессоров), а также проявляемой в спортивном результате эффективности их использования (выиграл — проиграл). В зависимости от степени оптимальности индивидуального стиля поведения психолог в рамках психокоррекционной работы вносит в поведение атлета необходимые изменения.

Контроль теоретической подготовленности и интеллектуальности

Разумеется, спортсмену, как и всякому человеку, нужны и определенные умственные способности, и специальные знания. Поэтому задачи, связанные с этим видом контроля, стоят в двух весьма разных плоскостях. Одна из них — теоретическая подготовленность спортсмена, которая говорит о качестве и объеме специальных знаний, нужных спортсмену в данном случае и усвоенных им. Таким образом, это приобретенное качество.

Практикующий тренер может, до известной степени, опираться на некоторые методы или педагогические подходы с тем, чтобы хотя бы приблизительно оценивать мыслительные способности своих учеников.

Как уже указывалось, педагогические наблюдения — самый простой, доступный, кажущийся несовершенным, но, быть может, самый надежный и тонкий метод оценки интеллектуальности и теоретической подготовленности ученика, в особенности если тренер сам способен быть, по крайней мере, на уровне своего воспитанника. В процессе наблюдений тренер может по речи (включая ее форму и содержание), мимике, выражению глаз, по эмоциональным реакциям, уровню высказываний, оригинальности идей оценить быстроту и точность мыслительных реакций ученика, его эрудицию и, главное, способность оперировать знаниями.

Спортсмены, как уже отмечалось, должны постоянно находиться под наблюдением врача команды, клуба. В организационном плане одним из наиболее действенных средств медико-биологического контроля являются периодические медицинские обследования спортсменов. К ним относятся носящее регулярный характер диспансерное наблюдение, а также углубленные медицинские поэтапные комплексные обследования при участии тренерского состава, спортивного врача и привлеченных специалистов — профильных медиков, физиологов, психологов.

Описанные выше разновидности контроля наиболее эффективны в том случае, когда они применяются не только своевременно, регулярно, но и комплексно, дополняя друг друга. Так, многие особенности, в том числе недочеты, технической подготовленности или работоспособности спортсмена нельзя полноценно проанализировать, если тренер не знает состояния физических данных ученика (могущих быть первопричиной технических недоработок), его психики, уровня мотивации. В период особо интенсивной подготовки резко повышаются требования к функ-

циональному состоянию спортсменов, и здесь важнейшую роль играют средства, методы и мероприятия медико-биологического контроля.

Обобщая вышеизложенное, можно сказать: практически все показатели подготовленности спортсмена так или иначе коррелируют друг с другом, и только достаточно углубленный квалифицированный анализ данных контроля, взятых в комплексе, может показать истинную картину подготовленности спортсмена. В этом отношении комплексный контроль в спорте можно сравнить с полным клиническим медицинским обследованием, благодаря которому выясняется, что внешняя симптоматика на самом деле указывает вовсе не на ту болезнь, которую можно было предположить при поверхностном освидетельствовании пациента.

Комплексный контроль проводится во всех учебных группах спортивных школ, спортклубах, группах высшего спортивного мастерства и сборных командах всех уровней. В процессе и по результатам комплексного контроля тренер и его сподвижники по команде единомышленников могут получать информацию разной степени полноты и срочности.

Регулярная информация о состоянии спортсмена поступает к тренеру ежедневно в процессе тренировок от самого спортсмена и в результате собственных наблюдений тренера, врача и других сотрудников. Периодическая информация может поступать к тренеру от врачей физкультурных диспансеров, ведущих обследования спортсменов по программам углубленного и поэтапного медицинского наблюдения. Различают несколько видов комплексного или частного контроля:

- оперативный контроль применяется как средство регистрации качества выполнения упражнений, объемов тренировочных нагрузок по сериям упражнений, частям занятия («видам»), целому занятию, а также реакции систем организма, психики спортсменов на эту работу. Задачей этого контроля является, в частности, выявление зависимости типа «доза — эффект», где дозой служит величина выполняемой нагрузки, а эффектом — объем и направленность вызванных ею в организме сдвигов;

- текущий контроль осуществляется в пределах микроцикла (7–10 тренировочных дней) с оперативной регистрацией результатов работы, нагрузок каждого тренировочного дня. В конце микроцикла полученные данные сопоставляются с результатами прикидок, контрольных соревнований, а также с показателями состояния спортсмена;

- этапный контроль проводится на отрезках времени продолжительностью от 2–5 микроциклов до 1 года. В ходе этого контроля оценивается рост результатов в соревнованиях по отношению к тесто-

вым показателям, а также проводится анализ эффективности частных объемов нагрузок для составления новых тренировочных программ.

ВЫВОД: эффективное проведение тренировочного процесса невозможно без комплексного динамического контроля функционального, технического и тактического состояния спортсменов. Под комплексным контролем следует понимать совокупность способов получения информации о морфологических и функциональных изменениях в организме спортсмена, которая может быть использована тренером в целях управления, то есть оценки изменений в организме, определения эффективности применяемых средств и методов тренировки и разработки на основе этой информации новых методических подходов.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ

1. Какие обследования входят в комплексное медико-биологическое обеспечение спортсменов?
2. Какими методами осуществляется контроль физической подготовленности спортсмена?

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Шепель В. М. Управленческая психология. — М.: Экономика, 1984.
2. Экономика физической культуры: Учеб. пос. / Под общ. ред. В. В. Кузина. — М.: СпортАкадемПресс, 2001.
3. Жмарев Н. В. Управленческая и организаторская деятельность тренера. — Киев: изд-во «Здоровье», 1980.

ФУНКЦИЯ СУДЕЙСТВА И СЕКУНДАНТСТВА

На спортивных соревнованиях тренер может появляться в разных качествах — и как зритель, и как их непосредственный участник. В последнем случае он либо действует вместе со своими учениками, вышедшими помериться силами с соперником, — и тогда он выполняет функции выводящего тренера (секунданта), либо выступает в роли судьи. Для профессионального тренера чрезвычайно важно и то и другое.

11.1. ТРЕНЕР-СУДЬЯ

Не всякий спортивный судья занимается тренерской работой, но каждый тренер, за редчайшими исключениями, еще и потенциальный судья. И если он не занят в непосредственном судействе соревнований, то уж, во всяком случае, должен не только детально знать правила соревнований и основы судейства в своем виде спорта, но и по необходимости быть готовым взять на себя обязанности спортивного судьи со всеми вытекающими из этого последствиями. Главное же в том, что никакой тренер не может рассчитывать на полноценную подготовку своих спортсменов, если он не разбирается во всех тонкостях судейства.

При подготовке спортсменов любой квалификации тренер в первую очередь ориентируется на положения о соревнованиях, на правила

соревнований, условия их проведения, на те цели и задачи, которые ставятся перед его учениками. Все это требует от тренера соответствующих знаний и умений именно в плане судейства соревнований, которые он должен в необходимой мере передавать и своим ученикам.

Чтобы быть готовым к различным неожиданностям, которые могут возникнуть на соревнованиях, и тренер, и спортсмен должны не только знать правила соревнований и их положения в каждом конкретном случае, но и побывать в роли судьи.

Все основные требования, предъявляемые к судье и судейству, мы уже затрагивали во второй главе книги, в связи с функциями спортсмена. Судейство соревнований — это не только обязанности судьи и его возможность быть непосредственным участником встреч спортсменов, быть может — сильнейших мастеров. Хорошо проведенные соревнования, подобно театральному представлению, запечатлеваются в памяти зрителя на долгие годы, как, впрочем, и соревнования плохо организованные или прошедшие с недопустимыми эксцессами. И немалую роль во всем этом, как правило, играют судьи.

Порой из-за невнимательности судьи, его безответственности может быть испорчен интереснейший поединок, а с ним и настроение спортсменов, тренеров, зрителей. И всегда приятно смотреться действия рефери, который по-настоящему судит, а не только формально фиксирует события, особенно если он руководит состязанием больших мастеров. Если спросить у специалистов судейства, что они чувствуют, когда судят соревнования с участием знаменитых спортсменов, то ответ их однозначен: прежде всего ответственность, желание своими действиями подчеркнуть важность и торжественность момента.

Многие судьи ошибочно думают: вижу хорошо, правила знаю, стало быть, я — судья хороший. На самом деле этого мало. На соревнованиях судья еще и психолог, и педагог-воспитатель. В острые моменты соревнования он должен суметь дисциплинировать спортсменов, публику и тренеров, создать необходимую атмосферу честного соперничества.

Успешность работы судьи зависит не только от его квалификации и его нравственных устоев (ведь высококвалифицированный, но нечестный судья особенно опасен), но и от его физического и психического состояния. Если задать судье вопрос — волнуется ли он, и если да, то почему, — услышим наиболее вероятный ответ: «Конечно да! Особенно если соревнования ответственные. В этом случае ошибка может дорого стоить всем — спортсменам и тренерам, не заслужившим такого исхода соревнований, разочарованным или даже возмущенным

зрителям, наконец — самому судье, получающему удар по репутации. И это не говоря о возможных экономических последствиях, опасности беспорядков и прочем».

Все это относится к тренеру-судье, который должен быть всегда в курсе текущей судейской специфики, возможных изменений правил и положений о соревнованиях, должен в своем дневнике регулярно отражать наиболее сложные случаи применения правил и возможные противоречия использования их отдельных положений, судейскую казуистику. То есть действующий тренер должен всегда сохранять «судейскую тренированность». В таблице 15 нами систематизированы составляющие «ЗНАТЬ» и «УМЕТЬ» функции тренера-судьи.

Таблица 15
Составляющие «ЗНАТЬ» и «УМЕТЬ» функции тренера-судьи

ЗНАТЬ	УМЕТЬ
— досконально правила соревнований по своему виду спорта и все последние их изменения и добавления; — положение о предстоящих соревнованиях; — обязанности судей на всех участках судейской работы; — как составляются, принимаются и обрабатываются заявки; — как оформляется протокол соревнований; — как пишется и принимается протест; — как принимать иностранных участников, судей; — как обеспечивается техническая и медицинская помощь.	— выполнять обязанности на всех участках судейской работы; — готовить и обрабатывать всю необходимую документацию; — организовывать открытие и закрытие соревнований, награждение спортсменов; — проводить семинары с судьями соревнований.

11.2. ТРЕНЕР-СЕКУНДАНТ

Среди множества функций, выполняемых тренером, секундантская функция — одна из важнейших. Согласно опросам, абсолютное большинство тренеров придает этой части своей деятельности исключительное значение. При этом на ключевой вопрос о том, что же такое, с их точки зрения, секундантская функция тренера — почти все отвечают, что это деятельность тренера по управлению спортсменом на соревнованиях.

Что ж, в известной мере такой ответ можно принять, но, как говорят, только в первом приближении. В действительности же секундантская функция — это деятельность тренера и задолго до соревнований, и в день соревнований (до начала старта), и непосредственно во время самого соревнования, и даже после его окончания. Это объясняется тем, что тренер еще до очередного старта начинает готовить спортсмена к соревнованию, обучая его уже в этот период приемам управления своим психическим состоянием, которое может в той или иной форме проявиться на самих соревнованиях. При этом длительность соревновательных действий, требующих внешнего управления со стороны тренера, в различных видах спорта различна — от минут и до нескольких дней.

И конечно же секундантская деятельность тренера продолжается и после соревнований (почему-то в научно-методической спортивной литературе этому виду деятельности тренера уделено совсем мало внимания).

Известно немало примеров, когда тренеры прекрасно готовят спортсмена к соревнованиям, но в силу своих личностных качеств (сильное волнение, сопереживание, несдержанность) не могут полноценно секуннировать на самих соревнованиях. И напротив, есть тренеры, особенно умело взаимодействующие со спортсменами. Поэтому именно таким тренерам порой поручаются секундантские обязанности, даже если им предстоит выводить на соревнования не своих учеников.

Попробуем в самом общем виде рассмотреть секундантскую деятельность тренера поэтапно: до соревнования, в день старта, во время соревнования и после его окончания.

Этап первый — до соревнования

Основная его задача — подвести спортсмена к отличной спортивной форме. Задачи этапа и мероприятия, проводимые тренером на этом этапе, должны ставиться и осуществляться на основе результатов, показанных спортсменом на предыдущих соревнованиях с учетом выполнения или невыполнения им задач, поставленных перед ним ранее. По принципу «отрицательный опыт — это тоже опыт».

Что конкретно делает тренер на этом этапе предсоревновательной подготовки?

- Прежде всего он ставит перед спортсменом, командой актуальные задачи, ранее звучавшие или новые, но реально решаемые;
- в процессе предсоревновательной подготовки спортсменам заранее объявляются критерии отбора на предстоящие соревнования и подчеркивается необходимость строго их придерживаться;
- каждому спортсмену нужно помочь выработать оптимальный (не завышенный и не заниженный) уровень притязаний на успех в предстоящих соревнованиях;
- далее тренер должен — в соответствии с поставленными задачами — обеспечить необходимые условия для их решения, включая обеспечение нормального психологического климата в группе, команде;
- тренер должен достоверно оценить состояние спортсмена на данном этапе его подготовки: здоровье, уровень спортивной подготовленности, функциональное состояние, характер ожидаемого предстартового состояния и дать спортсмену рекомендации по методам, приемам саморегуляции психического состояния;
- необходимо регулярно сопоставлять данные самоконтроля спортсмена с показателями врачебно-педагогического контроля и, если необходимо, соответственно корректировать учебно-тренировочный процесс;
- нужно определить рациональное сочетание объемов и интенсивности тренировочной нагрузки, исключающих перетренировку и психическое перенапряжение;
- нужно подобрать (или уточнить) совместно со спортсменом индивидуальную разминку, которая позволила бы ему подойти к соревнованию в состоянии боевой готовности;
- тренер должен регулярно проводить так называемые модельные занятия, отражающие характер предстоящего соревнования;
- по необходимости определяются (уточняются) средства поддержания контакта при секундировании: словесные, условно-сигнальные, с использованием мимики, жестикуляции, аппаратуры.

Этап второй — действия тренера накануне старта и в день старта

- Накануне старта вместе со спортсменом продумать режим дня: расписать по времени необходимые действия, режим питания, подготовку экипировки, отдых, целесообразное общение с другими людьми, элементы психологического настроя, включая элементы поведения,

связанные с привычками, предрассудками, суевериями и тому подобными мелочами;

- четко определить момент, форму изложения и направленность решающей установки как на последний предсоревновательный период подготовки, так и на сами соревнования с учетом задач общекомандной и (или) индивидуальной установки; в частности — направленность на характер деятельности (техника, тактика) или на результат;
- оказать индивидуальную помощь спортсменам, испытывающим излишнее предстартовое волнение, беспокойство; вместе с тем — педагогически умело поддерживать у спортсменов состояние высокой мобилизованности, хорошего психического тонуса;
- обеспечить психологически предельно благоприятную обстановку накануне соревнований, подавая пример поведения человека спокойного, сдержанного, уверенного в успехе;

Действия и поведение тренера в день соревнований:

- обратить особое внимание на психическое, эмоциональное состояние подопечных (помня, что накануне старта сильно волнуются около 30 процентов спортсменов, а в день старта — вдвое больше) и принять доступные меры;
- напомнить спортсменам режим стартового дня с учетом: жеребьевки, времени старта, времени на дорогу, разминку, подготовку экипировки);
- помнить, что все пожелания, советы, рекомендации должны даваться только в ненавязчивой форме и в случае их очевидной необходимости, а сам тренер должен сохранять спокойствие и уверенность в поведении.

Этап третий — во время соревнований

По признакам поведения спортсмена секундирующий тренер может очень многое понять о состоянии ученика. Чрезмерное ликование после забитого мяча, поцелуи, выкрики, беготня по полю, самостоятельный круг почета или куча-мала для здоровых мужчин — признаки не вполне благоприятные, так как говорят не только о невысокой культуре, но и о неустойчивости эмоциональной сферы, которая может дать сбой.

Основная задача тренера на этом этапе — руководить действиями спортсменов настолько, насколько это позволяет специфика спортивного состязания. Известно, что существуют разные форматы возможного взаимодействия между тренером и спортсменами во время самих соревнований. В циклических видах тренер практически лишен

возможности взаимодействия со спортсменом, и, когда ученик уходит на дистанцию, он вынужден довольствоваться ролью наблюдателя (например, в плавании, лыжных гонках) или отдельными поспешными указаниями по ходу движения. В ациклических видах (легкоатлетические прыжки, гимнастические упражнения, тяжелая атлетика, бокс) тренер имеет возможность давать обстоятельные указания, советы между попытками, раундами.

А где располагается секундирующий тренер во время соревнования?

Как известно, некоторые тренеры по футболу наблюдают за игрой с трибуны, другие сидят на скамейке запасных и порой, вскакивая с места и что-то выкрикивая и жестикулируя, пытаются руководить игроками. Один из авторов этой книги, работавший тренером по стрельбе в сборной команде по современному пятиборью, имел с каждым спортсменом договоренность о своем месте на трибуне во время соревнования. Так, выдающийся пятиборец Игорь Новиков всегда просил находиться сзади от него, подчеркивая, что в этом случае он чувствует наибольшую уверенность. А заслуженный мастер спорта Николай Татаринов говорил: «Прошу, отойди, пожалуйста, подальше, чтобы ты не был в моем поле зрения, а то мне все время кажется, что ты постоянно ищешь у меня какие-то ошибки».

В игровых видах тренер обычно пытается использовать имеющиеся у него возможности воздействия на спортсменов непосредственно во время соревнования (лаконичные указания, эмоциональные выкрики), но в основном реализует свои резервы управления во время организованных перерывов в игре (между таймами, сетами). Единых принципов поведения тренера непосредственно во время соревнований не может существовать, хотя есть некоторые общие моменты, интересные в этом отношении для всех.

Нередки случаи, когда секундирующий тренер, стараясь помочь спортсмену, слишком навязчиво повторяет: «Соберись, держись, давай-давай, поднажми», — и в ответ слышит: «Пожалуйста, не мешайте». Так что ясно: обозначая свое присутствие, тренер должен знать меру. Конечно, вовремя сделанная подсказка, если она вообще возможна, помогает спортсмену. Но лучше научить его действовать самостоятельно и добиваться успеха.

Важно поведение тренера на соревнованиях, где за его действиями наблюдают спортсмены, болельщики, телезрители. С одной стороны, тренера, бегающего вдоль кромки поля или спортивной площадки, кричащего, размахивающего руками, хватающегося за голову или

даже плюющего под ноги, можно понять, об этом уже говорилось выше. Но, с другой стороны, тренер должен себя контролировать, держать в руках.

Зритель, наблюдающий за спортивным поединком, реагирует не только на поведение спортсмена, но и на поведение тренера. Александр Гомельский рассказывал, что, когда он приезжал с баскетбольной командой ЦСКА в Ленинград, зрители в «Юбилейном» негодуя свистели с трибуны, выкрикивали обидные реплики, стоило ему встать с места. Конечно, это обидно. Но в правилах соревнований по ряду видов спорта записано, что «тренеры-секунданты обязаны во время хода поединка хранить молчание». Некоторые тренеры по боксу, например, считают, что данное правило не очень справедливо, поскольку в ряде других видов спорта темпераментное поведение тренеров не карается.

Форма и эффект секундирования зависят, разумеется, от профессиональных и личностных качеств тренера: от его опыта, педагогического мастерства, умения правильно оценить ситуацию, сложившуюся на соревновании, вовремя уловить начало спада или подъема настроения спортсменов, переломные моменты соревнования. В этом смысле тренеры, постоянно контактирующие с учениками во время соревнований, как бы сами в них участвуют. И это может говорить о недостатке в подготовке спортсменов, о недоработке самого тренера.

Действительно, чем самостоятельнее спортсмен или вся команда, тем лучше. Но как бы ни была высока их подготовленность, мудрое слово тренера никогда не будет лишним. Мало того, опытный тренер на соревновании обязательно подключает в помощь себе свободных спортсменов, других тренеров, которые могут фиксировать различные особенности поведения спортсмена, команды, чтобы уже после соревнований можно было бы скорректировать подготовку к новым соревнованиям.

Современные технические средства очень помогают тренеру в фиксации его впечатлений от хода соревнований. Особенно эффективна видеозапись, по ходу которой тренер «наговаривает» свой профессиональный комментарий. Тем более что в последние годы на многих соревнованиях оперативно демонстрируется не только текущий результат соревнования, но и сопутствующие технические данные: количество подач, ударов по воротам, реализованных технических приемов. Эта информация вместе с ремарками самого тренера по поводу перипетий игры, поведения игроков (их действия в рамках установки, эмоции) также может быть пущена тренером в дело.

Этап четвертый — по окончании соревнования

Основная задача этапа — подведение итогов выступления с индивидуальной оценкой результатов и с постановкой очередных задач подготовки.

Действия тренера:

- взвешенно и спокойно определиться самому в оценке результата соревнований;
- приступать к гласному подведению итогов соревнования, предварительно дав спортсменам прийти в себя; поспешные суждения в этом случае могут дать ложную картину произошедшего;
- давая оценку действиям подопечных, оценивать прежде всего не формальный результат, а выполнение тренерской установки и возможность изыскания резервов для совершенствования;
- не забывать о необходимости взвешенно определять меру поощрения и наказания учеников, учитывая их ожидаемую реакцию на это;
- оценку выступления каждого спортсмена тренер должен делать в контексте выступления всей команды; личные успехи отдельного спортсмена не должны противопоставляться делам команды;
- предоставлять возможность свободного высказывания каждому спортсмену, не ограничивая его права на критику и самокритику;
- в процессе разбора по возможности максимально использовать документальные, фактические данные — видеосъемки.

Вот что говорил по этому поводу тот же Александр Гомельский: «Разбирая после матча, как тот или иной баскетболист действовал в игре, я в дипломатию не играю: что заслужил, то и получил. Несмотря на титулы, звания, прошлые заслуги. Но для того, чтобы вести такой нелицеприятный разговор, нужно иметь на это не только юридическое право — его-то получает каждый вступивший в тренерскую должность, но и моральное. А получить его без признания ошибок собственных невозможно. Причем игра в прятки с опытными, уже все познавшими спортсменами бесполезна: они-то все тренерские ошибки заметят и разберут досконально. Либо за глаза — и тогда прощай единство команды. Либо... Я всегда предпочитал второй вариант. Никогда не замалчивал своих промахов».

А вот мнение другого выдающегося тренера, Виктора Тихонова: «Определил для себя линию отношений с командой, с игроками. Руководство должно быть жестким, но подразумеваю при этом внимательнейшее отношение к каждому хоккеисту, к каждому члену нашего коллектива.

Равные и ровные отношения со всеми: заслуги и титулы чемпионов здесь ни при чем. Ни в коем случае не заискивать перед лидерами — это ведет к обоюдному поражению: и ведущих мастеров, и тренера».

Вывод: функция секундирования, прежде всего в соревновательный период, требует от тренера глубокого знания индивидуально-психологических особенностей спортсмена. Нет единого, универсально успешного подхода к секундированию, он определяется только конкретной спортивной ситуацией и порожденными ею целями и задачами вмешательства наставника. Кроме того, она требует знания методов оперативного психолого-педагогического воздействия, а также взаимодействия с другими членами спортивной команды — вторым тренером, психологом и врачом.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ

1. Зачем тренеру нужно глубоко разбираться в спортивных правилах?
2. Что такое секундирование, в чем особенности соревновательного секундирования?
3. От чего зависит стиль и стратегия секундирования в соревновательный период?

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Киселев Ю. А. Оценка эмоциональной возбудимости в реальных условиях спортивной деятельности. Стресс и тревога в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Леонова А. Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. — М.: изд-во МГУ, 1984.
3. Мильман В. Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности. Стресс и тревога в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг: игры и упражнения. — М., 1988.
5. Черникова О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1980

- плохое материально-техническое и финансовое обеспечение, несправедливое распределение поощрений, стимулов, прав на поездки, выступления, экипировку, условия тренировки на сборах и т.п.

Конфликты, провоцируемые спортсменами:

- низкий моральный уровень спортсмена — неуважение к товарищам, эгоизм, зазнайство, завистливость, нежелание трудиться ради интересов команды, рисковать, отсутствие чувства ответственности перед коллективом и др.;
- резкое несовпадение психофизиологического, интеллектуального, культурного уровня спортсменов, их ценностей, интересов;
- нездоровый климат в команде, противостояние лидеров и аутсайдеров, ветеранов и новичков.

К числу причин, мешающих построению нормальных взаимоотношений тренера со спортсменами, можно отнести и некие психологические барьеры:

- барьер негативной установки, которая может формироваться априорно, на основе предвзятых суждений, внушенных другими тренерами, руководителями, а также в результате предшествующего негативного опыта;
- барьер несовпадения установок: тренер приходит на занятие с замыслом проведения интересной тренировки, увлечен ей, а спортсмены равнодушны, несобранны, невнимательны, и в результате неопытный тренер раздражен, нервничает и т.п.;
- барьер боязни спортсменов (команды), могущий возникать несмотря на достаточный профессионализм тренера при вхождении в новый, в особенности «сложный» коллектив взрослых спортсменов;
- барьер сужения функций общения: тренер учитывает в работе только информационные, рациональные задачи общения, упуская из виду личностно-психологические компоненты, обусловленные настроениями, желаниями, эмоциональным состоянием, то есть внутренним миром спортсменов;
- барьер подражания: тренер подражает манере общения, деятельности других тренеров, на которых он ориентируется, но не осознает, что это не соответствует его личностному стилю.

Чаще всего перечисленные барьеры возникают у начинающих тренеров. Несмотря на то что причины и процесс возникновения барьеров строго индивидуален, можно найти пути их преодоления. Тренер должен прежде всего проанализировать свое поведение на предмет наличия

и характера перечисленных барьеров. Затем следует попытаться проанализировать свое общение со спортсменом или командой и ответить себе на вопрос: «Каким видят меня мои ученики?» И разумеется, эффект от такого самоанализа может быть положительным только в том случае, если тренер не будет самого себя обманывать, льстить себе.

Далее, тренер должен стараться не выяснять отношения со спортсменами, а тщательно анализировать, как они развиваются, пытаться устранить осознанные им причины, ведущие к образованию барьеров. Следует учитывать, что барьеры в общении возникают незаметно и первое время могут не осознаваться тренером, зато спортсмены воспринимают их сразу.

Тренер должен не дать закрепиться образовавшемуся психологическому барьеру, который может привести к формированию у тренера стойкого «педагогического характера» с элементами постоянного дискомфорта, тревоги, нервозности и, как следствие, возникновению конфликтов.

Наиболее часто конфликты возникают перед ответственными соревнованиями на фоне интенсивных, порой изнурительных тренировок. В этих случаях тренер должен:

- постараться по возможности раньше и точнее уловить признаки нарастающего конфликта и предпринять упреждающие меры;
- по необходимости скорректировать объем и интенсивность тренировочных нагрузок, умело сочетая их с отдыхом и средствами восстановления;
- учесть индивидуальные способности спортсменов к преодолению сверхнагрузок;
- уточнить установки, оговоренные с каждым спортсменом, и внушить каждому из них разумную степень притязания на успех в соревновании;
- найти контакт с лидерами команды, которые помогут тренеру уменьшить накал конфликтной ситуации;
- если необходимо, перераспределить спортсменов по группам (парам и пр.) с учетом психологической совместимости (в контексте конфликта); на сборах — расселять по принципу «кто с кем хочет».

Прежде всего тренер должен понять — не является ли он сам первопричиной нежелательных отношений между его учениками. Например, порой тренер делает замечания одному ученику в присутствии других членов группы, команды, задевая самолюбие спортсмена. Или подчеркнуто хвалит кого-то одного. В результате некоторые ученики попадают в число изолированных, забытых или, наоборот, в число любимчиков.

Разумеется, конфликты — зло; они отрицательно сказываются на всей работе тренера и состоянии его учеников. Однако иногда они помогают вскрыть ранее неявные причины неблагополучия в команде, группе. Преодоление таких конфликтов — своего рода хирургическая операция, позволяющая радикально излечить болезнь. Это способствует налаживанию дисциплины в коллективе, улучшению психологического климата, сплочению команды. В условиях конфликта проверяются моральные качества и тренера, и его учеников, становится ясно — кто есть кто.

Умение управлять конфликтной ситуацией, направляя ее в нужное русло, — важный и трудный компонент педагогического мастерства тренера. Более того, конфликт может стать в его руках инструментом воспитания учеников, и иногда инспирируется и направляется им самим с тем, чтобы «нарыв» мог быть быстро и наименее болезненно вскрыт. Но в этом случае тренер должен четко знать, во что выльется конфликт и как следует себя вести в сложившейся ситуации.

12.2. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ТРЕНЕРА СО СПОРТСМЕНАМИ И КОМАНДОЙ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ

Как уже было отмечено, главная проблема взаимодействия для любого тренера — это проблема его отношений с учениками. Прежде всего важно, чтобы тренер относился к каждому спортсмену как к личности, обладающей неповторимой индивидуальностью.

Отношение тренера к спортсмену наглядно выстраивается в таких признаках его поведения, как простота, доступность, общительность, вежливость, доброжелательность. Антиподами этих черт являются высокомерие, замкнутость, бестактность, недоброжелательность. Характер взаимоотношений тренера со спортсменами складывается под влиянием многих факторов, среди которых и личностные, и деловые качества.

Процесс формирования взаимоотношений в системе «тренер — спортсмен» существенно зависит от возраста и уровня квалификации спортсменов, и в этом отношении может быть условно разделен на три этапа.

Первый этап — становление отношений со спортсменами массовых разрядов. Начинающие спортсмены наиболее лояльны к тренеру, как правило, беспрекословно выполняют все его распоряжения, указания, советы. В этот период тренер — всегда ведущий, а спортсмен — ведомый, и конфликты в их взаимоотношениях редки. В отсутствие опыта юные спортсмены в принципе не могут оценить уровень профессионального

мастерства своего тренера, хотя вполне способны понять, что это за человек — добрый или злой, любит он детей или нет, способен ли шутить, играть или всегда очень строг. На этом этапе тренер для спортсменов — учитель, друг, советчик по всем вопросам, к которому обращаются чаще, чем к своим родителям. Но все это, разумеется, если тренер строит свои взаимоотношения на доверии, уважении, самоотверженном и добродушном отношении к своей работе. Именно на этом этапе у начинающего спортсмена формируется понятие «первый тренер», часто остающееся на всю жизнь как воспоминание о лучшем.

К сожалению, нередко случается, когда тренер строит свои взаимоотношения с юными спортсменами на основе жесткого единоначалия, железной дисциплины, подавления инициативы, не допускает обсуждения заданий и поручений, что приводит в итоге к потере им авторитета и возникновению конфликтов. Такой наставник может обладать деловым авторитетом, но личность его не вызывает симпатии у учеников.

Второй этап, когда спортсмен, достигший достаточно высокого уровня мастерства, по характеру знаний и умений в какой-то мере приближается к уровню тренера и во многом уже сам решает, что ему необходимо делать, хотя все же прислушивается к мнению тренера и советуется с ним. Вот как оценивает роль тренера знаменитый теннисист Борис Беккер: «Роль тренера трудно переоценить независимо от того, на каком этапе своего становления находится спортсмен. Тренер лучше, чем кто-либо, знает своего подопечного. Конечно, при достижении спортсменом определенного результата функции тренера несколько меняются: ему не надо более ежедневно наставлять спортсмена. В такой период тренер — это скорее друг, которому можно доверить свои проблемы и который в состоянии оказать незаменимую помощь, в первую очередь психологического характера». Таким образом, взаимоотношения тренера со спортсменом на втором этапе сложнее, чем на первом, и тренеру следует призадуматься, как он будет строить свои взаимоотношения на третьем, еще более проблемном, этапе.

Третий этап — этап высшего спортивного мастерства, когда спортсмен уже неоднократно приглашался на сборы по подготовке к крупным, в том числе международным соревнованиям, имеет значительный опыт, знаком с новыми методиками тренировки, общался со спортсменами и тренерами высокой квалификации и, возвращаясь к своему тренеру, невольно сравнивает уровень его профессионального мастерства с тем, что уже знает. Делясь со своим тренером собранными впечатлениями, спортсмен порой дает ему понять, что некоторые составляющие его

подготовки, ранее предложенные тренером, возможно, следовало бы изменить, поискать что-то новое, более соответствующее веяниям времени.

На этом этапе во взаимоотношениях тренера со взрослыми учениками может наступить момент, когда тренер должен решить: предложить спортсмену найти нового наставника — более высокой квалификации (на это способен только абсолютно честный, самокритичный педагог, бескорыстно любящий своего ученика) — или попытаться пересмотреть свои формы и методы работы, усовершенствоваться, чтобы сохранить ученика для себя. Впрочем, существует и еще одна ситуация, когда тренер и ученик вполне достойны друг друга, но, как говорят, не сошлись характерами и должны просто расстаться, чтобы не конфликтовать.

Не всякий тренер бывает готов должным образом ответить на пожелания или требования ученика. И это может стать причиной их конфликта или даже разрыва. Приведем слова Анатолия Тарасова: «Возникает трагедия, если игрок догнал тренера, если педагог не может уйти вперед от своих питомцев, опередить их в знаниях, в умениях, интересно и плодотворно размышлять о тактике игры, о поисках путей к усилению коллектива. Такому тренеру, как это ни печально, нужно покидать команду... Конечно же вырастить из рядовых игроков хоккеистов великих, выдающихся — невероятно трудно. Но еще сложнее всегда, постоянно опережать в знаниях всех своих воспитанников. Ах, как это нелегко! Если тренер не опережает своего игрока, мало того, теперь уже отстает от него, то он ничем уже не может, стало быть, удивить, заинтересовать спортсмена, и потому ему трудно звать хоккеиста к тому, чем сам он, в общем-то, не владеет. Порой тренер жалуется: он, мол, всего себя отдал команде, спортсменам. Да, так чаще всего и бывает. Но ведь и спортсмены многое дают тренеру».

А вот высказывания с другой стороны, со стороны спортсменов — знаменитых фигуристов Ирины Родниной и Александра Зайцева. В книге «Олимпийская орбита» они вспоминают о своей работе со знаменитым тренером Станиславом Жукот.

Ирина Роднина: «Более восьми лет я тренировалась у Станислава Алексеевича. И все еще была для него маленькой девчужкой-непоседой, которую он в свое время благосклонно оставил в группе. Он меня научил всему, что я умела к тому времени в спорте. Воспитал, довел, вырастил — и в первой паре, и во второй. Но — и я в этом была абсолютно уверена — за эти восемь с лишним лет не заметил, что девчужка выросла, что он сам воспитал человека, который может постоять за себя, побороться за свое место в жизни и спорте... Что перед ним каждый день катается

вполне сформировавшаяся спортсменка, что у нее есть своя жизнь. Что она — личность, у которой есть и свое — подкрепленное многолетним опытом — мнение, и вкус, и какие-то стремления, и надежды. И свое видение будущего!

Станислав Алексеевич всегда был жестким человеком на тренировках. Максимализм требований подчас приводил к бесцельному нажиму, к потере чувства меры. И особенно тяжело приходилось мне, тут уж истинная правда. Я целый год смягчала резкости Станислава Алексеевича по отношению к Саше. Зайцев ведь ленинградец, из другой школы и другого воспитания. Он от крика «отключается», у него срабатывает психическая защитная реакция. Но так вечно быть не могло. Тренировки срывались. И восстанавливаться нам уже не удавалось. Передышек от таких перегрузок почти не было. И я уже стала уставать. Не могу быть «громоотводом», «амортизатором» — не могу, и все тут. В такой борьбе теряются и последние крохи взаимопонимания. Процесс этот, подчеркиваю, всегда обоюдный, но если ученики и заблуждаются иной раз, то ведь тренеру надо всегда сохранять до конца и бдительность, и чуткость, и прозорливость. И терпимость!»

Александр Зайцев: «А свой выбор тренера мы сделали еще и под влиянием некоторой степени эмоций: Татьяна Анатольевна Тарасова — человек нашего поколения, она обладает высоким творческим потенциалом, она не может и не хочет останавливаться на достигнутом уровне, старается расти, искать новое. Развитие событий показало, что мы оказались правы».

А что же сам Станислав Жук? Если допустимо выражение «маньяк в спорте», то относилось оно именно к Жуку. Как-то одного фигуриста спросили: «Жук — деспот?» Он сказал: «Станислав Алексеевич — тот тренер, который всегда требовал то, что надо требовать». Сам Жук говорил: «Я знаю, я же человек наблюдательный, большинство мягких тренеров глядят по головке тогда, когда слишком мало знают. А человек, у которого есть знания, — он делает. Я уверен, что каждый человек в первую очередь должен преодолевать свой характер, себя».

Итак, взаимоотношения между тренером и спортсменами строятся по двум решающим направлениям. Это хорошие взаимоотношения в коллективе и формирование хорошего отношения к тренеру со стороны отдельных спортсменов и коллектива в целом. Четко планируя свои дела, тренер никогда не должен жалеть о времени, потраченном на улучшение контактов с учениками. Это затраты, которые, безусловно, окупаются в будущем.

Ряд советов тренеру, налаживающему взаимодействие со спортсменами:

- всегда благодари подопечных за хорошую игру, результат, выполнение установки;
- вознаграждай результат, но в особенности — старание и попытки достичь большего;
- награждай новичков чаще, чем ветеранов. Не награждай зря;
- задачи ставь трудные, но реалистичные;
- помни: цель коллектива должна быть суммой личных целей его членов;
- умение тренера сочетать гуманность с требовательностью — предпосылка здорового морального климата в коллективе;
- будь справедлив, даже если отношения с учеником оставляют желать лучшего. Вполне возможно, что его отношение к тебе — следствие твоего несовершенства и ошибок;
- без нужды не критикуй: критика — средство, а не цель;
- объектом критики чаще всего должен быть плохой результат, а не человек;
- критика ошибок не должна убивать самостоятельности;
- не злоупотребляй критикой, даже если она справедлива;
- сохраняй спокойствие, даже если спортсмен совершил грубую ошибку;
- хороший тренер делает замечания по мере обнаружения недостатков, плохой — копит их для публичного разноса;
- не делай замечания спортсменам в присутствии посторонних;
- не повторяй (ни публично, ни один на один) критических замечаний в адрес того, кто уже исправился;
- помни: умение отказаться от своего неверного решения важнее ложного престижа;
- убеждая, не пользуйся властью, пока не исчерпал все остальные средства;
- умеешь говорить, разговаривать, слушать;
- не забывай про юмор — тебя лучше поймут; не бойся улыбаться, но знай меру;
- никогда не позволяй себе раздражаться, имей терпение, не кричи и никогда не бранись: кричащего плохо слышно;
- учись на своих ошибках. Это — единственное, что в них есть полезного;
- будь внимателен к чужому мнению;

- будь объективен в оценке мнений, исходящих от лиц, тебе неприятных;
- будь внимателен даже к «бесполезным» предложениям: грубо их отвергнуть сразу — значит лишиться полезных идей в будущем;
- не бойся талантливых учеников;
- уверенность тренера в успехе дела — уверенность всего коллектива;
- никогда не покидай команду вечером, если на следующий день игра;
- решай только те вопросы, в которых твое участие обязательно;
- ничто так не разлагает коллектив, как приписывание заслуг кому-то одному, даже если это сам тренер; будь самокритичен!
- будь начальником лишь на тренировках и соревнованиях. В остальном ты старший товарищ;
- помни: сомнительные источники информации, сплетни, пересуды вредны прежде всего самому тренеру;
- начиная работу в команде, позаботься о том, чтобы твои организационные принципы с самого начала стали известны всем;
- будь бдителен к хвалящим тебя: ищи мотивы их действий;
- не пренебрегай знанием жизни спортсменов, но того, что знаешь, не афишируй;
- требуя выполнения определенных правил, проверь, соответствуешь ли сам этим нормам;
- будь честен: говори только то, во что сам веришь, не стыдись признаться в незнании;
- заботься об игроках, а не только о результатах. Больше уделяй внимания проблемам учеников;
- будь принципиален, всегда держи свое слово;
- чаще говори «я считаю» и реже «я знаю»;
- старайся видеть себя со стороны: глаза и мимика говорят о многом.

Одним из ближайших соратников тренера в работе является врач. Их связывает не только совместная деятельность по охране здоровья спортсмена, контролю за его питанием, режимом отдыха и сна, но

и сложная конструктивная деятельность по управлению всем процессом подготовки спортсмена. Проводя совместный врачебно-педагогический контроль, тренер и врач благодаря наблюдениям, пробам и тестам получают многие важные данные. Взаимодействуя с врачом, тренер имеет возможность более точно планировать нагрузки спортсмена и контролировать реакции организма на выполненную работу.

Врач помогает тренеру определить состав команды для участия в соревнованиях, давая характеристику состояния здоровья и уровня работы отдельных функциональных систем спортсмена, оформляет допуск на соревнования. Врач снабжает тренера регулярной информацией по результатам медицинских осмотров, обследований, об обеспечении спортсменов витаминами, об эффекте восстановительных мероприятий. Осуществляя меры психодиагностики, психогигиены, психопрофилактики, тренер также опирается на врачебные показания. Тренер регулярно использует в работе медицинские карты учеников, в которых отражены особенности их организма и связанные с этим возможные проблемы.

На сборах тренер нередко поручает врачу обеспечение и проверку доброкачественности питания, в случае необходимости просит его выполнить роль массажиста, привлекает врача к проведению санитарно-гигиенического контроля за местом занятий, санитарно-просветительской работы, бесед по проблеме спортивного травматизма.

Высокий уровень спортивных достижений в настоящее время немалым образом способствует участию в подготовке спортсменов специалиста-психолога. Совместно с психологом тренер составляет карту индивидуальной комплексной характеристики деятельности и личности спортсмена. В ней сосредоточены все данные о спортсмене и динамике их развития, что позволяет тренеру, врачу и психологу корректировать методику подготовки спортсмена.

Анализ работы спортивных психологов в сборных командах по разным видам спорта показал, что, при наличии взаимного доверия между тренером и психологом, как правило, складываются тесные взаимоотношения, часто теряющие признаки строго деловых, формальных отношений. Нередко психолог, получив указание тренера, взаимодействует со спортсменом напрямую. В этом случае для спортсмена тренер и психолог — нечто единое.

Взаимодействуя с психологом, тренер может и должен совершенствоваться в знании общих основ спортивной психологии, так как педагог не может не быть в определенной мере психологом. При этом тренер не обязан, конечно, переквалифицироваться в психолога, но должен

стремиться знать типичные условия, в которых применение психологических приемов возможно, необходимо и наиболее эффективно, а также основные методы, методики и приемы, с помощью которых собирается и обрабатывается информация психологического характера.

12.3. ТРЕНЕР И ЕГО ДЕЛОВОЕ ОКРУЖЕНИЕ

Тренер, как известно, и швец, и жнец, и на дуде игрец и кроме собственно тренерской работы должен уметь делать еще многое другое.

Представительская функция тренера

Закончив очередной период подготовки своих спортсменов к соревнованиям, он должен исполнять обязанности представителя организации, направляющей спортсменов на соревнования. Нередки случаи, когда тренер действует как представитель не только своих, но и других спортсменов. Во всех случаях он является руководителем коллектива участников и несет ответственность за выполнение целого ряда обязанностей.

Представитель команды должен:

- хорошо знать положение о данных соревнованиях;
- знать количественный и возрастной состав своей команды;
- исходя из положения о соревнованиях оформить заявку;
- готовить (или принимать участие в подготовке) документов об освобождении спортсменов от учебы, работы, службы;
- для прохождения мандатной комиссии заранее собрать и иметь при себе: заявку на участие в соревнованиях, классификационные билеты спортсменов, рапорт в судейскую коллегию о проведении с членами команды инструктажа по безопасности;
- послать на место проведения соревнований сообщение о дне прибытия команды, ее количественном составе для того, чтобы команду встретили;
- ставить в известность родителей о сроках и порядке проведения соревнований, в которых принимают участие их дети.

Во время пребывания команды в пути на тренере-представителе лежит ответственность за размещение и питание спортсменов, за соблюдение спортсменами режима дня, за дисциплину в команде.

По прибытии команды к месту соревнований тренер-представитель представляет в мандатную комиссию документы и получает право на

размещение команды. На совещании представителей получает для заполнения и сдачи в судейскую коллегию бланки анкет участников соревнований, заявки на каждое упражнение, бланк статистического отчета, который отражает качественно-количественный состав команды.

Во время соревнований в обязанности тренера-представителя входит:

- обеспечение дисциплины с выполнением всеми членами команды предписаний положения о данных соревнованиях;
- своевременное предоставление заявок на участие команды в предстоящих упражнениях и участие в жеребьевке на данные упражнения;
- обеспечение своевременного прибытия членов коллектива на все предусмотренные положением мероприятия соревнований (открытие, этапы состязаний, награждение победителей, закрытие соревнований и др.);
- своевременное информирование членов коллектива о результатах жеребьевки, об изменениях в расписании дня или в календарном расписании соревнований, обо всех распоряжениях судейской коллегии;
- присутствие на всех совещаниях главной судейской коллегии с представителями;
- после каждого дня соревнований подведение итогов дня и анализ выступления команды и ее членов.

Тренер-представитель имеет право обращаться письменно или устно с заявлениями и протестами в судейскую коллегию; присутствовать на всех открытых заседаниях судейской коллегии с правом совещательного голоса.

Представитель должен следить за соблюдением режима всеми членами коллектива, организовывать в свободное от соревнований время культурные мероприятия. Ближе к концу соревнований тренер-представитель должен подать в организационный комитет соревнований заявку на транспорт для отправки команды с соревнований, получить протоколы соревнований, отметить командировочные удостоверения. По возвращении команды с соревнований представитель должен подготовить отчет о выступлении команды.

Если тренер-представитель исполнял также обязанности материально ответственного лица (что нередко бывает), он сдает в бухгалтерию финансовый отчет и ведомость.

Итак, мы видим, что тренер — это не только педагог. Он также должен быть организатором, предприимчивым, деловым человеком, в совершенстве владеть правилами оформления документации, знать все тонкости своего вида спорта.

Правовая функция тренера

В современной работе как со спортсменами высокого класса, так и с подрастающим поколением тренеру-преподавателю приходится сталкиваться с различными трудностями, порой имеющими к спорту лишь косвенное отношение, но, к сожалению, влияющими на ее результаты. В частности, это вопросы, связанные с применением законов, юридических норм, нормативных документов. Недостаточная юридическая грамотность тренера и должностных лиц часто служит причиной конфликтов и нарушений гражданских прав спортсмена.

Вывод: правильное построение взаимоотношений со спортивной командой определяет профессиональную успешность тренера. Умение преодолевать барьеры в общении характеризует мастерство тренера не менее, чем его способности к чисто спортивному обучению. Способность наставника разрешить неизбежный конфликт связана с правильным позиционированием себя в коллективе, умением видеть и адекватно оценить усилия каждого из членов его команды — тренеров, врача, психолога, менеджера.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ

1. Какие барьеры во взаимоотношениях приходится преодолевать тренеру-новичку?
2. Тренер с каким стилем управления более эффективно разрешит конфликт в команде?
3. Разделитесь на две подгруппы. Одна («спортсмены») должна придумать и разыграть конфликт в команде, другая («тренеры») — придумать способ его разрешения.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайцеховский С. М. Книга тренера. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. 2-е изд., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Донцов А. И. Психология коллектива. Учебное пособие. — М.: изд-во МГУ, 1984.
4. Коломейцев Ю. А. Взаимоотношения в спортивной команде. — М.: Физкультура и спорт, 1984.
5. Решетень И. Н., Фролова М. И. Деятельность тренера по руководству спортивной командой. — М.: ГЦОЛИФК, 1976.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

КОМАНДА ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ ТРЕНЕРА

Глава 13. Врачи, психологи и тренеры-ассистенты

Глава 14. Разнопрофильные специалисты

Начнем эту последнюю часть нашей книги неожиданным примером: вам, конечно, доводилось видеть на телеэкране гонки «Формулы-1»? Если да, то вы наверняка запомнили картину появления болида на так называемом пит-лейне — специальном месте для кратковременной остановки пилота. И вы, конечно, восхищались удивительно слаженной работой целой группы технических работников, которые со всех сторон бросаются к автомобилю и за десяток секунд успевают сменить резину, залить огромный бак горючего и по всем правилам вновь выпустить пилота на трассу гонки. Причем каждый в этой команде абсолютно четко знает свой маневр и действует практически без права на ошибку. Почему мы это вспомнили? Да потому, что современный спортсмен высокого класса похож на пилота «Формулы-1». Его готовит и обслуживает целая команда, которую мы уже не раз в этой книге называли командой единомышленников.

Современный мировой спорт пришел к состоянию, при котором силами одного только классического дуэта «тренер — спортсмен» достичь высокого результата практически невозможно. Подготовка любого спортсмена элитного уровня требует, чтобы на будущий его результат трудился целый коллектив, та самая команда единомышленников. Без ее дружной и слаженной деятельности, подчиненной общей цели, особен-

но на уровне сборных команд страны, подготовка любого спортсмена, претендующего на высокие достижения, обречена на неудачу.

Что же это за команда? Ее составляют:

- сам спортсмен или команда;
- его (ее) главный (или личный) тренер;
- по необходимости — второй тренер или тренеры-ассистенты;
- тренер-селекционер;
- тренер по ОФП и СФП;
- по необходимости — тренер-хореограф;
- врач;
- психолог;
- массажист;
- нутрициолог;
- биохимик;
- администратор;
- хозяйственно-финансовые работники;
- мастера по экипировке и спортоборудованию;
- обслуживающий персонал на сборах, в поездках;
- семья и друзья спортсмена;
- спонсоры, меценаты;
- руководители.

Перечисляя членов этой обширной команды, мы, конечно, исходим из представления о некоем идеале, к которому следует стремиться, если в подготовке спортсменов поставлены высокие и ответственные цели. Далеко не всегда возможно окружить спортсмена такой всесторонней помощью. Перечисляя членов команды единомышленников, мы лишь подчеркиваем, как много факторов определяют успех спортсмена и как важно в процессе спортивной подготовки предусмотреть возможно более полную его поддержку. Все члены команды, о которых мы расскажем в последних главах книги, по-своему очень важны.

ВРАЧИ, ПСИХОЛОГИ И ТРЕНЕРЫ-АССИСТЕНТЫ

13.1 СПОРТИВНЫЙ ВРАЧ

Не секрет, что в современном спорте врач — правая рука тренера. По значимости это второй человек в команде. Это, как правило, профессионал высочайшего класса, от которого во многом зависит успех выступления в соревнованиях и отдельных спортсменов, и команды в целом.

Вот как характеризует его роль известный спортивный врач, поставивший на ноги не одного спортсмена после тяжелейших спортивных травм, заслуженный врач РФ Сергей Миронов: «Спортивный врач команды — что-то вроде домашнего врача, знающего своего пациента назубок, понимающего, любящего, изучающего. Врач — друг, советчик, в случае чего, и заступник. Врач — нейтральная, независимая сторона, как Красный Крест. Но таких мало».

Основные задачи врача на первый взгляд очевидны: врач наблюдает за состоянием здоровья и работоспособностью спортсменов, в рамках своей компетенции оказывает им необходимую помощь, доступную в условиях учебно-тренировочного процесса и на соревнованиях, или привлекает для этого медиков-специалистов. Однако уточним ряд частных задач, решение которых весьма важно. Врач должен:

- своевременно выявлять ранние нарушения функционального состояния спортсменов, немедленно предпринимая меры к исправлению выявленного положения;

- вместе с тренером постоянно работать над повышением функциональных возможностей организма спортсменов исходя из их текущего состояния подготовленности и здоровья;
- регулярно информировать тренера и спортсменов о результатах текущего и этапного медицинского контроля;
- вместе с тренером разрабатывать наиболее рациональные режимы тренировочных нагрузок с учетом поставленных целей подготовки, индивидуальных особенностей и состояния здоровья спортсменов;
- вести консультационную работу со спортсменами и тренером по вопросам медико-биологического обеспечения учебно-тренировочного процесса и срочной медицинской помощи;
- разрабатывать и вместе с тренером осуществлять профилактические общеукрепляющие и реабилитационные мероприятия с отдельными спортсменами и командой;
- контролировать режим и методы регулирования веса спортсменов с использованием физиотерапии, фармакологии и специализированного питания;
- вести со спортсменами регулярную работу по освоению методов самоконтроля;
- оказывать спортсменам помощь в вопросах гигиенической и половой грамотности.

Функции врача непосредственно связаны с задачами его работы, но все же требуют отдельного описания. К их числу относятся: собственно врачевание, планирование мероприятий этапного контроля, осуществление реабилитационных мероприятий, секундирование, санитарно-просветительская работа, научно-исследовательская работа.

Функция врачевания

Разумеется, это главная функция спортивного врача. Все остальные его задачи так или иначе ей подчинены. Говоря о спортивном враче как о целителе, нужно отметить, что спортивный врач, в отличие от большинства своих коллег по цеху, — медик-универсал, который должен одновременно обладать знаниями и практическими навыками терапевта, хирурга, невропатолога, физиолога, гигиениста, диетолога, в женских коллективах — гинеколога, в работе с детьми — педиатра и т. д.

Спортивный врач — медик особой специализации. Он должен отлично ориентироваться в феноменологии спорта и его влиянии на

организм и функции человека. Врач, специализирующийся на работе со спортсменами определенного профиля, должен знать массу специфических особенностей именно этого вида спорта, а конкретно:

- каковы наиболее характерные критические ситуации, могущие в данном виде спорта повлечь за собой особо тяжкие последствия, которые врач должен иметь в виду и предвидеть, опираясь на данные врачебного контроля и оперативного наблюдения;
- как развивается утомление при нагрузках разного характера и длительности;
- какие средства его снижения применимы непосредственно по ходу тренировки или соревнования, или показаны в масштабе микро-, мезо-, макроцикла подготовки;
- какое именно утомление наиболее типично в данном случае (мышечное, психомоторное, эмоциональное, умственное) и как его можно быстрее купировать;
- как связаны температурные, погодные условия, особенности инвентаря, экипировки с возможным изменением работоспособности, возникновением повреждений, микротравм;
- какого рода повреждения в данном случае наиболее характерны и вероятны и как их следует предупреждать, а в случае возникновения — лечить;
- каковы наиболее эффективные средства и приемы экстренной помощи на тренировках и особенно на соревнованиях, позволяющие спортсмену продолжить выступать.

Врачи, работающие в женских коллективах, должны, кроме того, хорошо знать особенности женского организма применительно к занятиям спортом. В том числе, что:

- частота дыхания у спортсменок больше, при меньшем минутном объеме дыхания и максимальном поглощении кислорода; тип дыхания у женщин — чаще грудной;
- после функциональных проб женский организм восстанавливается дольше, чем мужской;
- женщинам противопоказано систематическое обращение к упражнениям, вызывающим сильное повышение внутрибрюшного давления, ударные воздействия на область малого таза из-за опасности смещения его органов;
- женщинам рекомендуется активное использование упражнений, содействующих развитию мышц брюшной стенки и тазового дна, укреплению костей таза;

- женщины чаще травмируются в период овариально-менструального цикла (ОМЦ), на фоне пониженной работоспособности, часто — головных болей, раздражительности, недомогания, вялости, пониженного настроения;
- во время ОМЦ у большинства женщин ухудшается электрокардиограмма, появляются боли в пояснице, тошнота, ощущение жары и холода, расстройства функции кишечника;
- отдельные спортсменки в период ОМЦ показывают повышенные результаты и могут эффективно тренироваться, но это не может считаться нормой; усиленная работа во время ОМЦ или выступления на соревнованиях могут привести не только к нарушению регуляции, но отразиться на здоровье спортсменок в целом;
- попытки использовать гормональные препараты для изменения реакций организма в период ОМЦ и получения возможности продолжить тренировки или выступать на соревнованиях никогда себя не оправдывают и могут привести к утрате спортсменкой здоровья, в том числе — раннему климаксу и бесплодию;
- врач должен регулярно анализировать дневник спортсменок, где они отмечают самочувствие в период ОМЦ.

Функция врачебного контроля

Эта функция требует от спортивного врача решения следующих основных задач:

- определение текущего состояния здоровья, функционального состояния и уровня физического развития спортсмена;
- определение динамики и общих тенденций изменения показателей здоровья, функционального состояния и физического развития спортсмена;
- проведение углубленных медицинских обследований, а также этапных комплексных обследований при участии тренеров, членов научной группы и врачей-специалистов;
- проведение врачебно-педагогического контроля при участии врача и тренера с целью рационального построения подготовки спортсмена к конкретным соревнованиям.

Функция восстановления и реабилитации

Современный спорт, в особенности профессионального уровня — тяжелая работа, затрагивающая все функциональные системы организма спортсмена и вызывающая соответственно значительное утомление.

Утомление — естественный физиологический процесс и одновременно — защитная реакция организма, позволяющая предупредить его о перегрузке и возможном истощении в случае, если организму не будет дана возможность полноценного восстановления функций. Поэтому вся деятельность спортсмена строится по принципу циклической ее организации, когда вслед за периодом работы следует восстановительный период.

Задача врача — помочь тренеру выбрать наиболее эффективную схему восстановительных мероприятий с учетом полученной нагрузки и реакции на нее организма спортсмена. Она может включать в себя рекомендованные врачом элементы режима, применение фармакологии, физиотерапии, массажа, психогигиены, средств рекреации, активного отдыха.

Реабилитация же предполагает восстановление работоспособности спортсмена после повреждений, травм, в том числе психических. В этом случае профессионализм врача особенно важен. В наиболее сложных случаях врач привлекает на помощь спортсмену медиков — специалистов требуемого профиля, а в дальнейшем (например, после выполненной хирургами операции) отслеживает процесс окончательного долечивания, предписывает спортсмену необходимые в данном случае восстановительные мероприятия, вместе с тренером разрабатывает план постепенного возвращения спортсмена к нормальным нагрузкам и плановой подготовке.

Спортивный врач должен все время находиться в поиске и профессионально совершенствоваться не только благодаря повседневному накоплению опыта, но и с помощью целенаправленной исследовательской работы. Для этого ему необходимо:

- регулярно следить за новинками медицинской литературы как общего назначения, так и, в первую очередь, связанной со спортом;
- по возможности владеть доступными методами медицинских, биологических исследований, соответствующими профилю данного вида спорта (например — с травматологическим, биохимическим уклоном и т.д.);
- посещать научные конференции, симпозиумы, посвященные проблемам спортивной медицины и общемедицинским вопросам;
- постоянно общаться с коллегами-врачами, а также ведущими тренерами, имеющими богатый опыт взаимодействия с врачами и практический багаж наблюдений за спортсменами;
- регулярно проходить переподготовку с получением лицензии на дальнейшую работу;

• по возможности вести собственные локальные исследования по проблеме медицинского обеспечения в данном виде спорта, накапливать соответствующие наблюдения, публиковаться в медицинских изданиях.

В качестве актуального примера, подтверждающего необходимость научного совершенствования врача, достаточно упомянуть современное состояние дел с веществами и методами, которые могут быть отнесены к допингу. Нередки случаи, когда спортсмена уличают в употреблении допинга, тогда как он и не подозревает, что прибегал к запрещенным средствам или методам. Виной этому может быть неосведомленный врач, использовавший для функционального восстановления спортсмена стимуляторы, которые при контроле квалифицируются как допинг. Нередки случаи, когда спортсмены и тренеры скрывают от врача факт приема препаратов из «запрещенного списка», рассчитывая проскочить допинг-контроль. Еще страшнее ситуации, когда на заведомый подлог идут спортивные функционеры, вовлекая в свои схемы всех участников соревновательного процесса. Действительность же такова, что скрыть применение запрещенных средств и методов при современной системе контроля практически невозможно. Все мы знаем, сколько медалей потеряли российские спортсмены из-за небрежного отношения к этой проблеме и какой урон понес отечественный спорт в результате допинговых скандалов.

Назначая спортсмену фармакологические и иные средства, врач должен досконально их знать, в том числе — быть в курсе действия препаратов и методов, запрещенных международными организациями к употреблению в спорте. Используя на соревнованиях такие препараты, как сердечные, успокоительные и подобные средства, врач обязан в первую очередь официально известить медицинскую службу соревнований — о том, кого, от чего и чем он лечит. Кроме того, лекарство дается спортсмену в присутствии официального лица и сведения об этом заносятся в протокол.

Функция медико-санитарного обеспечения и санитарно-просветительская работа

Данная функция предполагает решение следующих основных задач:

- обеспечение необходимых санитарно-гигиенических условий для занятий;
- контроль за состоянием мест занятий и соревнований с целью предупреждения травм и заболеваний;

- контроль за допуском к тренировкам и соревнованиям по медицинским показаниям;
- организация и контроль системы питания;
- организация санпросветработы, повышение уровня медицинской культуры спортсменов и тренеров.

Санпросветработа — это пропаганда здорового образа жизни (борьба с курением, алкоголем, наркотиками, анаболиками); приобретение гигиенических навыков.

Повышение уровня медицинской культуры это:

- воспитание грамотного понимания сущности здоровья, причин возникновения болезней, травматизма;
- оптимальный уровень знаний в области морфологии, физиологии, психофизики и психики человека;
- знание основных функций и функциональных особенностей организма человека, и в частности спортсмена;
- необходимые знания в области фармакологии, норм применения медицинских препаратов, витаминов, пищевых добавок, стимуляторов, анаболиков, допингов;
- владение минимумом знаний и навыков самоконтроля, домедицинской помощи, правильные представления об опасности самолечения;
- понимание роли спортивного врача и отлаженного, доверительного взаимодействия между спортсменом, тренером и врачом;
- воспитание мировоззрения и нравственных норм, исключающих вредные или порочные привычки и наклонности (курение, употребление алкоголя, наркотических веществ, половые аномалии и пр.).

Врач должен также быть и хорошим психологом, должен уметь понимать своего пациента, его личность, проникать в его психическое состояние. Врач не должен забывать, что предвзятость, неприязненность, предубежденность, односторонняя или искаженная оценка человеческой сущности пациента никогда не принесут успеха. Прежде всего это означает способность общаться со спортсменом, и не только убедительно говорить и действовать самому, но и уметь слышать партнера, а не просто слушать его. Он должен быть способен убедить спортсмена в необходимости врачебных показаний. В ряде случаев спортивный врач должен уметь пробудить энергию и волю у заболевших спортсменов, чтобы вызвать у них веру в свое выздоровление независимо от степени сложности заболевания. Важно убедить больного спортсмена в том, что

благодаря своему характеру, силе воли он сможет помочь себе в первую очередь, помогая этим и врачу.

13.2. СПОРТИВНЫЙ ПСИХОЛОГ

Мы не раз говорили в этой книге, что настоящий тренер — это педагог, воспитатель и в какой-то мере психолог. Действительно, о многих замечательных мастерах своего дела можно уверенно сказать, что они тонкие психологи, знатоки душ своих учеников.

Вместе с тем ясно, что современный процесс подготовки высококвалифицированного спортсмена требует все большей специализации и профессионализации всех элементов работы со спортсменом, и поэтому тренер все чаще передает отдельные свои функции узким специалистам. Таким специалистом является и спортивный психолог, необходимость в котором ощущают представители многих спортивных специализаций. В настоящее время, когда уровень технической, физической, тактической подготовки спортсменов различных национальных школ все больше выравнивается, решающее значение начинают приобретать психика спортсмена, его волевые качества, устойчивость против стресса, пластичность его нервной системы. Но чтобы достичь в этом высоких показателей, знаний и умений одного только тренера недостаточно. Он нуждается в помощи специалистов-психологов, притом специалистов именно в спортивной психологии.

В советских вузах не было такой специализации как спортивный психолог. В этом качестве в спорт приходили либо рядовые выпускники институтов физической культуры, не имеющие профессионального психологического образования, либо выпускники факультетов психологии, не имеющие специального спортивного образования. Кроме того, эту функцию зачастую исполняли бывшие спортсмены, завершившие спортивную карьеру и отучившиеся в педагогическом институте.

Теперь такая специализация появилась во многих вузах России. В учебном плане подготовки спортивных психологов теперь фигурирует ряд базовых дисциплин, в том числе — общая и дифференциальная психология, психология управления, конфликтология и патопсихология, психодиагностика, психогигиена, психотерапия. Главное, учащиеся имеют возможность овладеть прикладным психологическим инструментарием для практической работы в командах. Согласно учебному плану выпускники по специальности «спортивная психология» сейчас ориентированы на работу с людьми разных возрастных групп, занимающихся физической культурой, массовым и профессиональным спортом.

Задачи работы спортивного психолога многообразны и фактически идут параллельно с задачами работы тренера, дополняя и углубляя их психологическую составляющую. Последняя функция тем значительнее, чем ответственнее и напряженнее текущий период работы спортсмена или команды. Характеризуя задачи работы спортивного психолога, назовем их наиболее общие и частные формы.

Можно выделить ряд наиболее общих задач деятельности спортивного психолога, включая и его участие в работе тренера. Это:

- повышение психологической грамотности тренера и спортсменов;
- психодиагностика спортсмена;
- психологическое обеспечение подготовки и соревновательной деятельности спортсменов; коррекция психического состояния спортсмена;
- обучение спортсменов навыкам психической саморегуляции;
- оказание при необходимости психологической и психотерапевтической помощи тренеру, обучение его методам психической саморегуляции, оптимальным поведенческим моделям;
- содействие тренеру в освоении доступных психолого-педагогических методов и приемов воздействия на спортсменов.

Названные функции являются производными от общих задач, среди которых:

- исследование индивидуальных свойств личности, особенностей поведения, психофизиологических резервов каждого спортсмена в различных ситуациях учебно-тренировочного процесса и соревнований;
- выявление и формирование потребностей, интересов, мотивации спортсмена, способных оказывать влияние на эффективность его подготовки;
- разработка индивидуальных психологических рекомендаций по ведению учебно-тренировочного процесса и подготовке спортсменов к соревнованиям;
- формирование совместно с тренером психологической установки на разных этапах работы спортсмена, команды и перед ответственными соревнованиями;
- оказание помощи тренеру в достижении спортсменами пика спортивной формы и оптимальной психической готовности перед соревнованиями;
- осуществление психолого-педагогической работы с «проблемными» спортсменами и по необходимости с тренерами (случаи

резко выраженных признаков экстраверсивности и интроверсивности, невротичности, тревожности, психических травм, нежелательные черты стиля поведения и др.);

- оказание помощи тренеру в оптимизации атмосферы межличностных взаимоотношений в коллективе, преодолении конфликтных ситуаций;
- оказание помощи тренеру в планировании объема и интенсивности тренировочных нагрузок с учетом их психической составляющей.

Функции спортивного психолога прямо вытекают из изложенных нами задач его деятельности.

В практической работе на тренировках и соревнованиях тренер всегда должен ориентироваться на определенные модельные характеристики спортсменов. Как правило, такие модели строятся в расчете на некоторый оптимум, дающий возможность достижения успеха на соревнованиях в соответствии с ранее поставленными целями и реальными возможностями подготовки для данного спортсмена или команды. Каждая такая модель должна включать в себя педагогические, психологические и медико-биологические компоненты, выраженные в виде конкретных количественных показателей. Основной акцент при модельной разработке индивидуальных психологических характеристик делается на наиболее значимых качествах, недостаточно развитых у спортсмена.

В настоящее время в спортивной психологии наиболее используемой моделью является разработанная спортивными психологами Юрием Ханиным и Анатолием Алексеевым модель оптимального боевого состояния.

Выделяют три вида спортивной деятельности, которые должны быть отражены в моделях и которые расположены на трех нисходящих уровнях значимости. Это соревновательная, тренировочная и общеподготовительная деятельность. На каждом из названных уровней в модели оговариваются следующие показатели.

На уровне тренировочной и соревновательной деятельности это:

- а) психологические качества, определяющие успешность и существенные трудности соревновательной деятельности;
- б) мотивационные установки, реализуемые в индивидуальных волевых актах;
- в) приемы саморегуляции, позволяющие сформировать оптимальное боевое состояние;
- г) стратегии преодоления вызывающих стресс помех, трудностей,

позволяющие компенсировать недостаточно высокий уровень проявления важных психологических показателей;

д) способы эффективного взаимодействия и взаимоотношений в коллективе.

На уровне общеподготовительной деятельности (или общей психологической подготовки) — это условия стабильной, эффективной работы в предписанном тренировочном режиме и условия психофизиологического восстановления после высоких нагрузок;

В каждом из упомянутых видов деятельности условно выделяются, кроме того, три блока качеств, влияющих на достижение спортивного результата. Это энергообразующий, или мотивационно-волевой блок, блок общих или специальных способностей и блок психической саморегуляции. В случае с игровыми видами выделяется также блок взаимодействия и взаимоотношений.

Модели, разрабатываемые с опорой на показатели сильнейших спортсменов, составляются психологами во всех видах спорта, причем в каждом из этих случаев выделяются наиболее специфические (референтные) показатели, определяемые в дальнейшем в количественных показателях.

Прежде чем приступить к выполнению своей основной функции — психологического обеспечения — психолог должен в деталях понять, с кем он имеет дело, то есть осуществить диагностирование психического состояния спортсмена.

Выделяются три основных направления психодиагностики в спорте. Типологические особенности личности спортсмена изучаются по следующим направлениям: процессы, состояния и свойства личности.

В последние годы основным направлением работы стало выявление взаимосвязей индивидуальных особенностей личности, психического состояния и поведенческих реакций (включая поведение в спортивной команде) конкретного спортсмена — и его профессиональной успешности в тренировках и соревнованиях. Это направление требует от спортивного психолога глубокого понимания спортивной деятельности, использования количественных критериев оценки не только личностных свойств, но и профессиональной успешности.

Наконец, для эффективного контроля психологу необходим постоянный контакт со спортсменом, тренерами, врачами, массажистами с целью сопоставления результатов наблюдений.

Психодиагностика осуществляется непрерывно, динамически, причем проводится постоянное сопоставление данных с данными самого

спортсмена на различных этапах тренировочного и соревновательного процесса. Диагностика, вопреки предубеждению спортсменов и тренеров, проводится с помощью объективных методик, которые помогают тренеру и психологу оценить спортсмена по целому ряду параметров: степени психической напряженности, балансу процессов возбуждения-торможения, уровню боевой готовности или признакам стартовой апатии, предстартовой лихорадки.

Значительные психофизические нагрузки, ответственность за спортивный результат нередко вызывают у спортсмена сильное нервное напряжение, стрессовые состояния. В этих случаях спортсмен нуждается не только в соответствующем восстановлении, но и в реабилитации, в том числе — в своевременном психотерапевтическом вмешательстве.

Нервные срывы проявляются у спортсменов в виде нарушений в деятельности сердечно-сосудистой системы (загрудинные боли, сердцебиение, нарушения сердечного ритма и др.), чрезмерном волнении, головных болях, нарушении сна, чувстве тревожности и страха. Все это можно трактовать как реакцию на чрезмерные для данного спортсмена психофизические нагрузки, включая признаки перетренировки. Это является для тренера и психолога сигналом для срочного изменения режима подготовки спортсмена и реабилитационных мероприятий, с применением методов психогигиены, психопрофилактики и психотерапии.

Психогигиена — это наука о сохранении и укреплении нервно-психического здоровья. Под психогигиеной понимают комплекс приемов саморегуляции спортсмена, гетерогенных психорегулирующих влияний и различных мероприятий, направленных на недопущение или преодоление значительного психического напряжения, сопутствующего предсоревновательной подготовке и соревновательной деятельности.

Психопрофилактика является неотъемлемой частью психогигиены. Под ней понимают комплекс мероприятий, направленных на предотвращение изменений в психической деятельности, отрицательно влияющих на работоспособность спортсмена и рост спортивного мастерства.

Приведем ряд наиболее характерных психогигиенических и психопрофилактических мероприятий, применимых в спорте:

- формирование корректной мотивационной установки на каждую тренировку, исключение психологического прессинга, направленного на спортсменов, их накачки;
- создание оптимального боевого состояния — обучение приемам психологической саморегуляции, рациональным моделям поведения, стратегиям преодоления стресса;

- организация восстановления после психофизической нагрузки, упорядочение режима труда и отдыха, сон, баня, массаж;
- обеспечение позитивного психологического климата в коллективе.

Психотерапия в спорте — это комплекс разнообразных методов и средств, обеспечивающих психическое здоровье спортсмена, предупреждающих и устраняющих отрицательные психические проявления, мешающие спортивной подготовке и снижающие результаты соревнований. К психотерапевтическим методам относят гипноз, аутогенную тренировку, психодинамическую, рациональную терапию, гештальт-терапию, когнитивно-поведенческую, гипнотерапию, арт-терапию, групповую терапию и т.д.

Выбор того или иного направления определяется как поставленными перед психологом целями и задачами, так и его владением различными методами. Большую роль при этом играет предрасположенность самого спортсмена к использованию таких методов психотерапии. Спортсмен должен желать применения того или иного метода. Поэтому основная задача психолога состоит в том, чтобы убедить спортсмена в необходимости такой терапии и ее пользе. Успех процедур всегда основан на полном доверии тренера и спортсмена психологу и практически невозможен без такого отношения.

И врач, и психолог ближе всего к тренеру, так как все они занимаются телом и, главное, душой спортсмена. К сожалению, из-за мнимой или реальной конкуренции за души подопечных не всегда взаимоотношения между психологом и тренером вполне доверительны. Спортивный психолог, профессор Рудольф Загайнов отмечает, что существует ревность тренера к возможному перехвату у него психологом управляющей роли при работе с атлетом, к возможности влиять на его устремления. В этом случае современная установка на значимость психологической подготовки оборачивается против психолога, тренер опасается ему ее делегировать. Загайнов указывает, что наставнику выгоднее видеть в работе врача и психолога помощь, а не предлог для ревности. Только в этом случае психолог сможет полноценно реализовать имеющийся у него отличный от имеющегося у тренера потенциал чисто психологических и психотерапевтических приемов и способов.

Но и психолог должен четко осознавать свою подчиненную интересам тренера и спортсмена роль в спортивной команде, не перетягивать одеяло на себя, подменяя собой тренера. Не можем не привести в этой

связи следующие соображения спортивного психолога Геннадия Горбунова. По его мнению, психолог:

- участвует в тренировке и соревнованиях, но не претендует на лавры в случае успеха, скромность и место в тени — его удел;
- ставит цели и задачи с согласия тренера;
- проводит политику неприсоединения в конфликтных ситуациях в тренерской среде, участвуя в то же время в разрешении противоречивых ситуаций, является буфером в напряженных ситуациях между тренером и спортсменом;
- выдавая тренеру психологическую характеристику спортсмена, высказывает свое мнение, однако не настаивает на нем — и окончательное заключение о возможностях спортсмена отдает на откуп тренеру;
- никогда не распространяет доверенную ему тренером и спортсменом конфиденциальную информацию;
- опытных тренеров не поучает и не просвещает, а ненавязчиво информирует по вопросам психологии.

Основную часть своей работы психолог осуществляет до и после соревнований. Лишь в отдельных случаях и при наличии теснейшего контакта и взаимопонимания между тренером и психологом последний принимает активное участие в руководстве действиями спортсмена непосредственно на соревнованиях и даже порой берет бразды правления в свои руки.

13.3. ТРЕНЕРЫ-АССИСТЕНТЫ

Ни одно описание постановки театрального спектакля или киносъемок не обходится без упоминания таких профессий, как главный режиссер, помощник режиссера, ассистент режиссера. Кино снимает, а спектакль ставит не один человек. Это делает все та же команда единомышленников, где главному режиссеру помогает целый коллектив.

В современном спорте тренировочный процесс многосторонен и очень интенсивен. Поэтому тренер, как «главный режиссер» подготовки спортсмена, часто нуждается в помощниках, ассистентах, берущих на себя ряд вторичных функций, которые главный мог бы в принципе выполнять и сам, но до которых у него не доходят руки. Ниже в этой и следующей, последней главе книги мы расскажем, кто они, эти помощники тренера, также входящие в состав команды единомышленников.

Второй тренер

Второй тренер — один из основных ассистентов главного тренера, находящийся всегда с ним рядом и работающий под его руководством. Обязанности второго тренера могут быть самыми различными, в зависимости от принятой основным тренером концепции подготовки, наклонностей каждого из них и необходимого, удобного для обоих распределения функций — постоянного или необходимого в конкретном случае. Иначе говоря, никакого общепринятого реестра обязанностей у второго тренера нет, он порученец главного тренера. Поэтому важен вопрос не о функциях второго тренера, а о его содружестве с шефом. Приведем высказывания на эту тему трех наших прославленных тренеров. Их мнения тем более интересны, что не во всем совпадают.

Вот что писал Анатолий Тарасов в своей книге «Хоккей грядущего»: «Я не могу забыть своей громадной ошибки, совершенной в далекое теперь уже время моего дебюта в роли наставника спортивной команды. Мне, молодому тренеру, кто-то дал не очень продуманный совет: пригласить к себе в помощники, на роль второго тренера, человека, который полностью подчинялся бы моей воле. Я, послушавшись своего опытного коллеги, взял именно такого помощника. Он был даже и не тренером еще, а, как и я, спортсменом, незадолго до этого закончившим выступать».

У него не было своего взгляда на хоккей, на спорт, на роль тех или иных тактических концепций в развитии атаки или построении обороны. У него отсутствовало свое мнение по важнейшим проблемам, ему чужды были поиски, сомнения, размышления. Немало таких горе-тренеров еще живет в нашем спорте: не спорит такой «специалист» со старшим тренером, во всем ему поддакивает, во всем соглашается — и вот уже создается у него репутация спокойного, трудолюбивого, одним словом, «хорошего человека».

Второй тренер должен быть особо трудолюбив, терпелив и деятелен в том случае, когда перед кем-то из спортсменов стоит задача устранения того или иного недостатка в технической подготовке. Второй тренер, на мой взгляд, полностью отвечает за все детали технической оснащенности мастера... Второй тренер не имеет права уйти с площадки до тех пор, пока хоккеист наконец не улучшит свой бросок, не устранит недостаток. Мало того, на плечах второго тренера лежит практически вся черновая работа с юношескими и молодежными командами, доведение юнцов-«полуфабрикатов» до требуемых кондиций, до того уровня, который отвечает требованиям команды мастеров».

А вот что говорил Александр Гомельский: «Став тренером, я долгое время исполнял все обязанности один. Так, в рижском СКА я был и администратор, и хозяйственник, и помощник, как принято говорить теперь, по воспитательной работе. Позже в ЦСКА этот круг несколько сузился — я получил возможность больше времени уделять чисто тренерской работе. В сборной же, став старшим тренером, я пригласил в помощники Юрия Озерова, известного баскетболиста послевоенных лет. Вместе мы работали. Вместе и ушли, когда «нас ушли».

По договоренности мы в какой-то мере разграничили сферы деятельности. Озеров был великий специалист планирования — как индивидуального, так и командного. Я же, пока он корпел над составлением бумаг, уделял больше времени индивидуальной работе с игроками. Снял Юрий с меня и различные хозяйственные заботы. Впрочем, и в ходе тренировок, и в играх Юрий, предоставляя мне право решающего голоса, бессловесным отнюдь не оставался. Конечно, мои взгляды на роль второго тренера весьма субъективны и, в общем-то, не типичны. Так, например, доверить проведение тренировки помощнику я просто не могу, хотя к этому прибегают многие. Не могу допустить его к руководству хотя бы простейшей игрой несмотря на то, что понимаю, это следует практиковать».

Виктор Тихонов в книге «Хоккей: надежды, разочарования, мечты» рассказывает о взаимоотношениях тренеров в команде: «Еще одна чрезвычайно интересная и сложная проблема — взаимоотношения тренеров в команде. Друзья и соратники, преследующие общую цель, — так я представляю себе сотрудничество тренеров. Иного положения, иных отношений быть не может. По крайней мере, не должно. Плохо, если тренер, возглавляющий команду, ревнует ее к своему помощнику. Еще хуже, если он не доверяет помощнику, опасается его. Но, с другой стороны, также плохо, если второй тренер мечтает, как бы подсадить коллегу и занять его место».

Итак, второй (третий...) тренер — преданный помощник основного тренера, его коллега, единомышленник, но вместе с тем не бессловесный исполнитель приказов шефа, а его творческий союзник.

Тренер по физической подготовке

Стремительный рост результатов в современном спорте потребовал от тренеров и ученых пересмотреть характер подготовки спортсменов. Стало очевидным, что главный тренер — и швец, и жнец... — не в силах объять необъятное. Часто он не только не справляется с общим

объемом работы (вследствие чего и возник институт второго и даже третьего тренера), но и не всегда готов овладеть необходимым специализированным материалом, для работы над которым, как оказывается, целесообразнее привлечь узкого специалиста. Ниже мы будем говорить о таких специалистах. И одним из первых здесь должен быть назван тренер по физической подготовке.

Главное в совместной работе старшего тренера и тренера по физической подготовке — это определение ключевых направлений развития и совершенствования у отдельных спортсменов конкретных, прежде всего отстающих, физических качеств. При этом старший тренер становится заказчиком работы по физподготовке, а тренер-специалист — ее исполнителем.

Тренер по физической подготовке должен:

- досконально знать данный вид спорта и структуру необходимых для него физических качеств, в том числе — модельные характеристики физической подготовленности спортсменов;
- владеть данными об уровне развития психофизических качеств каждого спортсмена команды и потребностях их совершенствования;
- знать, что в должностные обязанности тренера по ФП входят не только развитие и совершенствование психофизических качеств, но и укрепление здоровья, развитие оптимального функционального состояния, поддержания высокой работоспособности;
- владеть основами корригирующих методик с использованием специальных физических упражнений (регуляция веса, исправление плоскостопия, искривлений позвоночника);
- владеть методикой поэтапного планирования работы по ОФП и СФП для команды, коллектива и каждого спортсмена (совместно с тренером);
- владеть методикой ежедневных, варьируемых в зависимости от цели и условий работы, разминок-зарядок и «заминок» и проводить эти занятия по согласованию с тренером;
- уметь разрабатывать индивидуализированные программы ФП с учетом долгосрочных и текущих задач совершенствования, а также личных предпочтений каждого спортсмена;
- сохранять постоянную физическую форму, необходимую для полноценного показа упражнений по ОФП и СФП, а также иметь помощников из числа спортсменов, пригодных для демонстрации упражнений;

- по поручению старшего тренера проводить индивидуальные занятия по развитию и совершенствованию у спортсменов необходимых психофизических качеств;
- проводить контрольные занятия по физической подготовленности спортсменов;
- совместно с врачом, психологом и массажистом проводить восстановительные и реабилитационные мероприятия;
- вести контрольно-учетную документацию по каждому спортсмену и команде в целом и быть готовым предоставлять ее по требованию тренера;
- участвовать в обследованиях спортсменов на предмет не только психофизической, но также технической, тактической подготовки.

Тренеры по хореографии и акробатике

Как известно, существует значительная категория современных видов спорта, связанных с искусством управления собственным телом. Это в первую очередь спортивная и художественная гимнастика, акробатика, прыжки в воду, синхронное плавание, фигурное катание на коньках, акробатические прыжки на лыжах. В этих видах спорта процесс подготовки спортсменов требует непосредственного участия специалистов-хореографов и акробатов, которые являются в этом случае основными профильными тренерами (хотя очевидно, что для художественной гимнастики хореограф важнее, чем акробат, а для акробатики — наоборот).

Кроме этого, существует значительное число «негимнастических» видов спорта, в которых сотрудничество с названными специалистами также необходимо. В особенности это относится к акробатике. Ведь хорошо владеть своим телом нужно уметь и футбольному вратарю, и волейболисту, и борцу, не говоря уж о прыгунах в высоту и прыгунах с шестом. Поэтому, говоря о тренерах-ассистентах по хореографии и акробатике, мы имеем в виду довольно широкий круг запросов на этих специалистов.

Тренер-хореограф по формальному определению занимается хореографией, то есть танцем во всех его компонентах. В балете существует четкое разделение специализаций хореографа: балетмейстер, репетитор, педагог. Балетмейстер создает танцевальные композиции, «сочиняет танцы», например, ставит балет. Репетитор работает с танцовщиком над освоением танца, созданного балетмейстером. А педагог — специалист,

занятый и базовой, и текущей подготовкой танцора, осваивающего и совершенствующего необходимую техническую подготовку и поддерживающего соответствующую техническую форму.

В спорте все проще и сложнее. Проще потому, что никаких хореографических специализаций в этом случае не существует. И сложнее, потому что функции и сочинителя танцев, и репетитора, и педагога должен выполнять тренер-хореограф, выступающий один в трех лицах. Как педагог, хореограф выполняет чрезвычайно важную роль, формируя (обычно с детства) технический аппарат и физические кондиции будущего спортсмена. Это освоение огромного багажа ключевых хореографических навыков из арсенала классического танца, начинающихся с освоения осанки, позиций стоп (в том числе, с так называемой выворотностью), движений свободной ногой, руками, головой и др. Эти упражнения выполняются у станка и «на середине», то есть без использования опоры.

Постепенно к арсеналу базовых навыков добавляются все более сложные технические элементы — волны, взмахи, повороты, равновесия, прыжки, составляющие, в свою очередь, комбинации танцевальных элементов. Это — компоненты базовой технической подготовки. Позднее на этой основе спортсмены осваивают многочисленные элементы не только классического, но и историко-бытового, народного, национального танца. Все эти элементы хореографии не только осваиваются под руководством педагога в процессе перспективной подготовки, но и постоянно используются для поддержания технической формы на протяжении всей карьеры спортсменки и спортсмена. Отметим, что описанная хореографическая подготовка важна не только художественным гимнасткам, фигуристам или, например, представителям танцев на паркете, но и гимнастам-мужчинам, акробатам, прыгунам в воду и другим спортсменам, для которых важна культура движения. В этом качестве хореограф-педагог является универсальным специалистом, нужным во многих видах спорта.

Тренер-хореограф работает со спортсменами над составлением новых композиций, над образным, художественным решением упражнения. Это наиболее творческая функция спортивного хореографа, требующая от него богатой фантазии, знания и понимания стилистики движений, музыкальности, тонкого ощущения индивидуальности спортсмена, спортсменки, умелого использования их артистических возможностей и внешней фактуры. Создание хореографической композиции требует от тренера-хореографа владения композиционным построением

с рациональным распределением выразительных форм и элементов трудности упражнения.

Наконец, как репетитор, хореограф работает над освоением, совершенствованием, шлифовкой созданной композиции. В процессе первичного освоения нового упражнения репетиторская работа неразрывно связана с балетмейстерской, так как по ходу тренировок тренер всегда вносит в упражнение и способы его исполнения, неизбежные коррективы, позволяющие уточнить замысел, сделать упражнение на более адекватным возможностям и индивидуальности исполнителя. Непосредственно перед соревнованиями, когда упражнение должно быть достаточно освоено, собственно репетиторская, то есть тренировочная работа становится основной, вытесняя все другие функции тренера-хореографа.

Тренер-акробат, как уже отмечалось, работает не только с собственными акробатами (где он выполняет главную тренерскую функцию), но и с представителями ряда других видов спорта, а также, например, с летчиками, космонавтами, верхолазами, актерами. В этом случае, как тренер-ассистент, он решает задачи развития ловкости, координированности занимающихся, способности ориентироваться в пространстве и времени, сохранять равновесие в усложненных условиях опоры. Основными средствами развития данных качеств и навыков являются разнообразные упражнения, исполняемые на полу (стойки, мостики), матах, акробатической дорожке (перекаты, кувырки, прыжковые упражнения), упражнения, выполняемые отталкиванием от упругого мостика, трамплина с приземлением на дорожку или в специальную яму с поролоновой стружкой, а также упражнения на батутах разной мощности. Батут, используемый в сочетании с поролоновой ямой, дает особенно богатые, практически ничем более не заменимые, возможности развития способностей ориентироваться в пространстве и координировать движения в состоянии невесомости.

Вывод: в современном профессиональном спорте произошла глубокая специализация функций членов тренерской бригады, позволяющая осуществлять подготовку спортсменов на гораздо более высоком уровне. Поэтому эффективность взаимодействия членов тренерской команды, четкое понимание каждым своих функций и функций коллег, зон индивидуальной и взаимной ответственности является необходимым фактором спортивных побед.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ

1. Перечислите членов тренерской бригады в профессиональном спорте.
2. Какие задачи решает в тренерской бригаде тренер-ассистент?
3. В чем заключаются функции спортивного психолога?

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте. — М.: Советский спорт, 2010
2. Годик М. А. Контроль тренировок и соревновательных нагрузок. — М.: Физкультура и спорт, 1980.
3. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. — М.: Физкультура и спорт, 1986.
4. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. — М.: Медицина, 1988.
5. Загайнов Р. М. Проклятие профессии. — М.: изд-во «Смысл», 2001.

ГЛАВА 14.

РАЗНОПРОФИЛЬНЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ

В последней главе книги мы должны упомянуть специалистов, без которых в целом ряде случаев ни тренеры, ни спортсмены не могут обойтись.

14.1. МАССАЖИСТ

Массаж — средство, известное людям на протяжении тысячелетий и привлекательное для любого, независимо от рода занятий. Тем более это относится к спорту. Специалист, которому посвящен данный раздел, — один из самых нужных для каждого спортсмена, даже если это шахматист.

Не будем здесь описывать существо массажа, механизмы его действия и методики массирования. Это целая наука, похожая, впрочем, на искусство, и на эту тему написаны горы книг и диссертаций. И первым общепризнанным в мире автором методологии спортивного массажа был наш замечательный соотечественник профессор Иван Саркизов-Серазини, долгие годы работавший в Государственном центральном институте физической культуры (ныне Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма). Здесь же напомним только, что массаж — это средство восстановления и релаксации, если нужно — успокоения, расслабления или, напротив, возбуждения,

тонизирования спортсмена, это мощное средство активизации регионального кровотока, содействующее излечению травм, сохранению подвижности в суставах, эластичности мышечного аппарата. Грамотно выполненный массаж намного ускоряет обменные процессы в мышцах, снимает утомление, а неграмотный (например, общий массаж сразу после марафона) может привести к тяжелым последствиям, вплоть до гибели спортсмена. Такое это удивительное средство.

Существует огромное количество разнообразных систем массажа. И несмотря на то, что в настоящее время широко распространяются многочисленные методики аппаратного массажа (вплоть до автоматизированных систем в виде специальных кроватей, кресел-массажеров, стенов с применением вибрационной и пневматической техники, а также гидромассажа, баромассажа), руки массажиста, способные своим теплом и умелым прикосновением оживить спортсмена, вернуть ему силы, ничем не заменимы.

К сожалению, несмотря на обучение основам массажа в институтах физической культуры и на огромное число разного рода курсов, готовящих специалистов этого профиля, хороших массажистов-профессионалов, особенно тех, кто знает спорт и его специфику применительно к разным видам спортивной деятельности, всегда недоставало. И дело не только в качестве подготовки массажистов (хотя это очень важно), но и в даре массажиста, умноженном на его профессиональный опыт. Есть немало людей, занимающихся спортивным массажем и даже имеющих немалую практику, но так и не освоивших по-настоящему секреты этого искусства.

Говоря кратко, спортивный массажист должен:

- иметь специальное физкультурное или медицинское образование, или как минимум — подготовку по курсу спортивного массажа;
- досконально знать особенности своего вида спорта и его анатомо-физиологическую, функциональную специфику применительно к методологии массажа;
- владеть всеми основными видами массажа — как ручными, так и аппаратными, а также их комбинированными формами;
- по возможности владеть основами точечного, сегментарного и общего массажа разного назначения (восстановительный, релаксационный, возбуждающий), элементами соответствующих восточных методик;
- обучать тренеров и спортсменов основам массажа и технике самомассажа;

- быть в курсе всего нового в области массажа, включая применение вспомогательной аппаратуры и фармакологии, растирок и др.;
- должен повышать свою квалификацию посредством чтения специальной литературы, прохождения курсов переподготовки, общения с коллегами-массажистами.

14.2. НУТРИЦИОЛОГ

Область спортивного питания всегда считалась весьма значимой. При этом зачастую этими вопросами занимался спортивный врач, который руководствовался описанными в медицинских учебниках общими положениями о полноценном питании здорового человека, а также требованиями санитарии и гигиены.

Однако в последние годы ситуация в спортивном питании изменилась радикально. На рынке появились многочисленные выполняющие специфические адаптогенные функции пищевые добавки, которые не являются медикаментозными средствами. Как указывается в их рекламе, они призваны повышать иммунитет, выносливость, изменять свойства опорно-мышечного аппарата. Знание их свойств, состава (который, к слову, может содержать запрещенные антидопинговыми службами вещества), дозировок, длительности эффекта требует множества специальных знаний, не входящих в базовую подготовку спортивного врача.

Вместе с тем распространенность сетей быстрого питания, с неоднозначно действующими на организм продуктами, представляет реальную угрозу здоровью спортсмена. И опять-таки требует от спортивного врача дополнительных знаний, их постоянного пополнения.

Наконец, резко выросли спортивные нагрузки. Их освоение подводит организм, психику атлета к своим пределам — и требует использования нелекарственных средств восстановления сил. К таковым, безусловно, относится и спортивное питание.

Выбор спортивного питания зависит от того, что до, во время или после тренировки ест спортсмен. От его пола и возраста. От вида спорта, от того, к какой группе относится вид — к спорту на выносливость или на скорость и силу. Потому что невозможно сравнить необходимый объем калорий еды гимнаста и, например, пловца.

Бывшая первая ракетка мира серб Новак Джокович, часто вынужденный прерывать игры из-за непонятных недомоганий, однажды признался, что во многом его спортивные успехи связаны с отказом от углеводной диеты. То есть связал свой успех не с особыми тренировками,

не с оригинальной тактикой или техникой, а с режимом питания. И он не одинок: многие профессионалы осознали необходимость консультаций специалистов по спортивному питанию, нутрициологов. По той же причине популярны у профессиональных спортсменов и тренеров книги знаменитых нутрициологов: Нэнси Кларк, Мэта Фитцджеральда, Моник Райан, Рене Макгрегор и других.

Включение в коллектив единомышленников специалиста по питанию, пусть и привлекаемого непостоянно, время от времени, представляется ныне велением времени. Равно как и постановка перед ним задач, связанных с восстановлением после тренировок и соревнований, болезней и травм.

14.3. БИОХИМИК

Начав разговор о спортивном питании, невозможно избежать обсуждения индивидуальных характеристик организма спортсмена. Очевидно, объем и содержание рациона питания напрямую зависит от такой характеристики как уровень обмена, метаболизма атлета. А это невозможно определить без анализа биологических жидкостей — крови, мочи, слюны.

Кроме того, необходимо учитывать его индивидуальную predisposition, генетику. Очевидно, что наследственность определяет и антропометрические параметры спортсмена, и свойства опорно-мышечного аппарата, а значит — переносимость нагрузок, склонность к травмам. Наконец, она же определяет свойства нервной системы и иммунологическую резистентность, устойчивость к болезням, близкие и отдаленные риски последствий занятий спортом (сердечной недостаточности, гипертрофии сердечной мышцы, нарушений ритма и пр.).

Ныне всякий тренер знаком с понятием аэробных и анаэробных нагрузок. В большинстве национальных сборных тренировки не планируются без получения оперативных данных о показателях порога анаэробного обмена (ПАНО), называемых также лактатными порогом (маркеры усталости) и максимального потребления кислорода.

Таким образом, высочайший уровень нагрузок в современном профессиональном спорте требует буквально хирургической точности их планирования в целях выведения атлета на пик своих возможностей в конкретный день и час, что невозможно без регулярного биохимического мониторинга. Кроме того, вызванные запредельными нагрузками постоянно существующие в ходе тренировок и соревнований риски для здоровья настолько велики, что спортивный врач обязан непрерывно

отслеживать не только всем давно привычные данные давления и пульса, но и знать уровень лактатов, МПК, дабы осуществлять разрешенную фармакологическую поддержку членов команды.

Поэтому исследования, требующие сложного высокоточного оборудования и дорогостоящих реактивов, сейчас проводятся специалистами-биохимиками не только в клиниках, но и в полевых условиях, непосредственно в ходе сборов. А это обуславливает необходимость периодического присутствия в команде биохимиков, их вовлеченности в тренировочный процесс, в его планирование, знания ими индивидуальных норм показателей (уровень изменений должен соотноситься исключительно с индивидуальной нормой уникальных атлетов), медицинских показателей. Иными словами, тесного сотрудничества тренеров, врачей и биохимиков.

14.4. ИНЖЕНЕР И МЕХАНИК

Для технических видов спорта (велосипед, авто- и мотоспорт, картинг, авиа- и парашютный спорт, бобслей и др.) эти две специальности необходимы как воздух. Неисправный инвентарь, плохие снаряды могут полностью свести на нет выступление любого спортивного аса, не говоря уже о тех случаях, когда технические неполадки могут стоить спортсмену здоровья и даже жизни.

Должностные обязанности инженера:

- принимает непосредственное участие в техническом обеспечении всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов;
- определяет оптимальный режим эксплуатации спортивного оборудования, техники, инвентаря спортсменом — членом сборной команды во время учебно-тренировочного процесса и соревнований;
- вносит предложения в разработку текущих, перспективных и индивидуальных планов подготовки членов команды к соревнованиям;
- вносит предложения по корректировке индивидуальных планов подготовки спортсменов-членов сборной команды;
- определяет конкретную модель необходимого оборудования и спортивной оснастки для проведения тренировочного процесса спортсмена — члена сборной команды;
- разрабатывает эскизные, технические или рабочие проекты изделий с учетом индивидуальных физиологических особенностей спортсмена — члена команды;

- производит технические расчеты по предлагаемому проекту, составляет инструкции по эксплуатации технических конструкций;
- в ходе учебно-тренировочного процесса непосредственно апробирует эффективность и целесообразность вносимых изменений в типовую проект спортивной оснастки;
- вносит предложения по конструктивным и технологическим изменениям спортивного оборудования, техники и инвентаря с целью соблюдения нормативов, установленных правилами проведения соревнований;
- участвует в разработке проектов уникальной спортивной техники и технических ноу-хау;
- определяет потребность сборной команды в спортивной технике, инвентаре и оборудовании, соответствующих уровню мировых стандартов, и составляет заявку на их приобретение;
- осуществляет оперативный контроль за соблюдением поставщиками условий договорных обязательств;
- участвует в подготовке рекламаций при поставках недоброкачественного товара;
- сотрудничает с техническими службами спортивных баз, центров спортивной подготовки.

Должностные обязанности механика:

- производит ремонт и наладку спортивного оборудования, техники, инвентаря, используемых спортсменами команды во время учебно-тренировочного процесса и соревнований;
- с учетом персональных особенностей спортсмена обеспечивает оптимальный режим эксплуатации для достижения спортивного результата;
- принимает непосредственное участие в техническом обеспечении учебно-тренировочного и соревновательного процессов;
- по конструкторским и технологическим разработкам инженера команды вносит изменения и осуществляет доводку спортивного оборудования, техники и инвентаря;
- сотрудничает с техническими службами спортивных баз, центров спортивной подготовки;
- ведет учет всех видов спортивного оборудования, техники и инвентаря;
- вносит предложения по разработке текущих перспективных и индивидуальных планов подготовки сборных команд.

14.5. ТЕХНИК-ОПЕРАТОР

Во всех современных видах спорта совершенствование подготовки практически невозможно без оперативной информации, регистрируемой различными техническими способами, соответствующими специфике данного вида. В настоящее время в спортивной практике по понятным причинам наиболее часто используются методы видеорегистрации движений в процессе тренировок и соревнований.

Однако в идеале подготовка спортсменов должна обеспечиваться разнообразной аппаратурой, регистрирующей не только визуальные формы движений, но также способной записывать и обрабатывать другие важные характеристики кинематики (время, скорость и ускорения, траектории показательных точек тела) и динамики (масс-инерционные характеристики, силы, их градиенты) упражнений, показатели функционального состояния спортсмена (ЧСС, КД, показатели работы легких, МПК и др.). Наконец, современное техническое обслуживание учебно-тренировочного процесса и соревнований невозможно без использования компьютерной техники, обеспечивающей регистрацию и обработку полученных данных.

Для текущего обслуживания, наладки, ремонта, переоснастки всего такого оборудования нужны специалисты-техники и операторы. Рассмотрим сущность работы такого специалиста на наиболее типичном и актуальном примере видеооператора.

Его должностные обязанности:

- ведет видеозапись учебно-тренировочного процесса и соревнований с участием своей команды, а также других соревнований, представляющих интерес и доступных для наблюдения и регистрации;
- совместно со старшим или вторым тренером выезжает на место для съемки наиболее важных соревнований, встреч с участием соперников;
- осуществляет подборки и монтаж отснятого материала по заданию старшего тренера, других тренеров и с учетом заявок спортсменов для оперативного анализа;
- осуществляет предварительный анализ отснятого материала, готовясь к его анализу с участием тренерского совета и спортсменов;
- выполняет необходимые дубликаты видеоматериалов для их использования по заказу тренеров и спортсменов;
- комплектует видеотеку из собственных материалов и записей, доступных для приобретения из внешних источников;

- осуществляет регламентные работы по контролю и ремонту видеоаппаратуры, мониторов, занимается вопросами обновления аппаратуры, приобретения новых образцов;
- несет материальную ответственность за аппаратуру, предоставленную ему в использование.

14.6. ВЕТЕРИНАРНЫЙ ВРАЧ

Специалисты этого профиля используются в единичных видах спорта (конный спорт, современное пятиборье), но их значение не меньше, чем значение инженера и техника, налаживающего автомобиль перед гонками.

Должностные обязанности ветврача:

- контролирует состояние лошадей и подбирает оптимальные условия их содержания;
- осуществляет с лошадьми необходимые лечебно-профилактические мероприятия;
- устанавливает оптимальный режим учебно-тренировочных занятий с учетом функционального состояния лошадей;
- дает индивидуальные рекомендации спортсменам по уходу за лошастью;
- составляет планы лабораторно-диагностических исследований состояния животных и контролирует их осуществление;
- определяет потребность в медикаментах, биопрепаратах, ветеринарном оборудовании и составляет заявки на их приобретение;
- в составе комиссии дает заключение о пригодности лошадей для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- вносит предложения по разработке текущих, перспективных и индивидуальных планов подготовки спортсменов к соревнованиям с учетом ветеринарных мероприятий;
- вносит предложения по корректировке индивидуальных планов подготовки с учетом изменения состояния здоровья лошадей;
- контролирует в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями состояние мест проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- дает рекомендации по формам и методам контроля за состоянием лошадей;
- осуществляет взаимодействие с ветеринарными учреждениями с целью проведения при необходимости специализированного лечения животных.

14.7. НАЧАЛЬНИК КОМАНДЫ

Деятельность команды, представляющей клуб и тем более страну, не может осуществляться без должного административного руководства и содействия. Рассмотрим в заключение элементы деятельности специалиста, обычно называемого начальником команды.

Его должностные обязанности:

- осуществляет организацию и проведение учебно-тренировочных сборов и соревнований, обеспечивая материально-технические условия для подготовки и выступления команды;
- проводит организационно-технические мероприятия по подготовке мест проведения соревнований и учебно-тренировочных сборов команды;
- принимает участие в составлении перспективных и текущих планов развития команды, ее подготовки на сборах и участия в соревнованиях;
- участвует в заседаниях тренерского совета, разборах проведенных встреч и планировании подготовки к предстоящим соревнованиям;
- обеспечивает наличие соответствующего спортивного инвентаря и оборудования, необходимых для организации соревновательного и учебно-тренировочного процессов;
- обеспечивает соблюдение условий безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий;
- определяет потребность команды в спортивной одежде, обуви, инвентаре и оборудовании, составляет заявку на их приобретение;
- ведет переговоры и заключает соответствующие соглашения с организациями о проведении спортивных мероприятий при участии своей команды;
- вносит предложения по разработке перспективных и текущих планов подготовки сборной команды к соревнованиям в части организации учебно-тренировочного процесса и соревнований;
- составляет сметы хозяйственных расходов;
- организует и оформляет услуги по ремонту инвентаря и оборудования;
- контролирует расходование денежных средств и составление документов отчетности;
- организует прием, регистрацию и необходимое обслуживание делегаций и лиц, прибывающих в служебные командировки.

Вывод: развитие специализаций привело к появлению в перечне спортивных профессий — нутрициолога, биохимика, ветеринарного врача.

Вопросы для проверки

1. Что входит в функции нутрициолога?
2. Какова роль массажиста в спортивной команде?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью данной работы стало описание основанного на тренерском опыте и знаниях видения идеальной модели деятельности современного спортсмена и тренера. Мы постарались всесторонне описать в ней роль каждого участника и определить его значение для общего успеха.

Нашей задачей было также привлечь внимание к сфере спортивной психологии, которая играет важную роль в спорте высших достижений. Существенные вопросы психологической подготовки требуют детального разбора, что обусловило необходимость подготовки второго тома данного учебного пособия.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Обратимся еще раз к проблеме взаимоотношений спортсмена и тренера. Предлагаем воспользоваться для этого специальным тестом, разработанным психологами Юрием Ханиным и Александром Стамбуловым.

ТЕСТ «СПОРТСМЕН – ТРЕНЕР»

Внимательно прочитайте каждое из приведенных суждений. Если вы считаете, что оно верно и соответствует вашим отношениям с тренером, то напишите «да»; если же оно неверно, то «нет».

1. Тренер умеет точно предсказывать результаты своих учеников.
2. Мне трудно ладить с тренером.
3. Тренер — справедливый человек.
4. Тренер умело подводит меня к соревнованиям.
5. Тренеру явно не хватает чуткости в отношении с людьми.
6. Слово тренера для меня — закон.
7. Тренер тщательно планирует тренировочную работу со мной.
8. Я вполне доволен тренером.
9. Тренер недостаточно требователен ко мне.
10. Тренер всегда может дать разумный совет.
11. Я полностью доверяю тренеру.
12. Оценка тренера очень важна для меня.

13. Тренер в основном работает по шаблону.
14. Работать с тренером — одно удовольствие.
15. Тренер уделяет мне мало внимания.
16. Тренер, как правило, не учитывает моих личных особенностей.
17. Тренер плохо чувствует мое настроение.
18. Тренер всегда выслушивает мое мнение.
19. У меня нет сомнений в правильности и необходимости методов и средств, которые применяет тренер.
20. Я не стану делиться с тренером своими мыслями.
21. Тренер хорошо знает мои слабые и сильные стороны.
23. Я хотел бы стать похожим на тренера.
24. У нас с тренером деловые отношения.

Определившись по каждому из приведенных суждений, вы можете теперь оценить свое отношение к тренеру по трем параметрам: гностическому, показывающему, как вы оцениваете компетентность тренера как специалиста; эмоциональному, отражающему меру симпатии, с которой вы относитесь к тренеру как к человеку, и поведенческому, говорящему о том, как складываются взаимодействия спортсмена и тренера. Ниже приводятся номера «суждений», относящиеся к каждому параметру.

Те из них, что помечены знаком «минус», соответствуют ответу «нет», остальные — ответу «да». Если ваш ответ совпал с ключом, то засчитывается 1 балл. Оценка по каждому параметру выводится по пятибалльной шкале.

Гностический параметр. Вопросы 1, 4, 7, 10, —13, —16, 19, 22.

Эмоциональный параметр. Вопросы 2, —5, 8, 11, 14, —1, —20, 23.

Поведенческий параметр. Вопросы 3, 6, —9, 12, —15, 18, —21, —24.

5 баллов и выше — спортсмен стремится к всестороннему общению с тренером, полностью выполняет его указания, проявляя при этом элементы творчества;

4 балла — охотно поддерживает контакт с тренером, выполняет его указания, но не проявляет при этом инициативы;

3 балла — к общению не стремится, отвергает советы тренера, заинтересованности в их получении не проявляет;

2 балла — к общению с тренером относится негативно, указания выполняет формально, проявляя раздражительность, ищет доводы к тому, чтобы не выполнять указания;

1 балл — стремится избежать контактов с тренером, не выполняет указаний, пытается делать наоборот, открыто конфликтует.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ СПОРТСМЕНА (НУЖНЫЕ ПОЗИЦИИ ОТМЕТИТЬ)

Наименование последнего соревнования, старта, турнира:

1. Показанный результат: **а)** ниже или выше возможного; **б)** на какой был готов; **в)** личный рекорд.
2. Какими приемами саморегуляции вы пользуетесь (*возможны несколько вариантов ответа*): **а)** использование дыхательных упражнений и упражнений на расслабление; **б)** использование умственных действий, направленных на совершенствование техники упражнения; **в)** использование приемов самовнушения и словесного самовоздействия; **г)** ничем не пользуюсь; **д)** пока ничем не владею, но хочу освоить.
3. Вы успешнее выступаете в ответственных соревнованиях: **а)** находясь в спокойном состоянии, практически не волнуясь; **б)** находясь в состоянии повышенного возбуждения; **в)** в состоянии сильного возбуждения; **г)** не могу сказать точно.
4. Вы контролируете свои эмоции: **а)** обычно не задумываясь над этим; **б)** сознательно, но нерегулярно; **в)** всегда и целенаправленно.
5. Ваше состояние перед последним стартом: **а)** лихорадка; **б)** боевая готовность; **в)** апатия; **г)** самоуспокоенность; **д)** не могу определить.

6. Вы делали свою специальную разминку перед выступлением: **а)** да; **б)** нет.
7. Вы применяли психорегулирующие упражнения во время специальной разминки: **а)** да; **б)** нет;
8. Волновался ли ваш тренер и повлияло ли его волнение на ваше психическое состояние перед стартом: **а)** и он, и я были спокойны; **б)** волновался, и это было для меня полезно; **в)** волновался, но меня это напрягало; **г)** он был слишком спокоен, меня это расхолаживало; **д)** тренер был внешне спокоен, и меня это настораживало.
9. Перед выступлением вы предпочитаете: **а)** психорегулирующее воздействие тренера; **б)** психическую автонастройку.
10. Были ли во время вашего выступления неожиданные помехи, способные повлиять на ваш результат, и какие: **а)** нет; **б)** да (*какие*).
11. Справились ли вы с этими помехами: **а)** да; **б)** нет; **в)** не вполне.
12. Помог ли вам в этом тренер: **а)** да; **б)** нет.
13. Вы полностью «выложились» на соревнованиях: **а)** да; **б)** нет; **в)** не знаю.
14. Довольны ли вы своим выступлением: **а)** да; **б)** нет; **в)** не совсем.
15. В каких случаях вы достигаете лучшего результата: **а)** при строгом сознательном контроле за своими действиями; **б)** при неосознанных действиях; **в)** нечто среднее.
16. Были ли у вас во время выступления серьезные, но необъяснимые ошибки: **а)** да; **б)** нет; **в)** не знаю.
17. Вы обычно начинаете волноваться перед ответственными соревнованиями: **а)** за несколько (*указать за сколько*) дней до их начала; **б)** накануне соревнований; **в)** непосредственно перед соревнованиями.
18. Ваша специальная настройка перед выходом на старт: (*возможны несколько вариантов ответа*): **а)** не использую **б)** старался успокоиться, снять напряжение; **в)** старался думать о чем-нибудь приятном; **г)** сосредоточивался на предстоящем выступлении; **д)** старался активизироваться, поднять физический тонус; **е)** старался вызвать в себе спортивную злость; **ж)** перебирал в уме тактические и технические моменты предстоящего выступления; **з)** использовал разминку в качестве психической настройки.
19. Можете ли вы, если считаете нужным, быстро переключиться с одного вида настройки на другой: **а)** да; **б)** нет; **в)** обычно не испытываю в этом необходимости.
20. Доволен ли тренер вашим выступлением: **а)** да; **б)** нет; **в)** не знаю.

21. Как тренер отреагировал на ваш результат: **а)** похвалил; **б)** отругал; **в)** успокоил, настраивая на дальнейшие результаты; **г)** не придавал большого значения итогам; **д)** потребовал объяснений сразу после выступления (*нужное дописать*).
22. Нуждаетесь ли вы в помощи тренера во время выступлений: **а)** да; **б)** нет; **в)** не всегда; **г)** никогда.
23. Оказывает ли на вас влияние неадекватная реакция тренера на ваше выступление: **а)** нет; **б)** да, отрицательное; **в)** да, положительное.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ ТРЕНЕРА (НУЖНЫЕ ПОЗИЦИИ ОТМЕТИТЬ)

1. Результат, показанный учеником, командой: **а)** ниже возможного; **б)** соответственно готовности; **в)** рекордный (личный рекорд и др.).
2. Вы обучаете своих учеников приемам саморегуляции (*возможны несколько вариантов ответа*): **а)** использованию дыхательных упражнений и упражнений на расслабление мышц; **б)** использованию мысленных упражнений, направленных на технически совершенное выполнение упражнения; **в)** использование приемов словесного самовоздействия и самовнушения; **г)** не придаю этому значения.
3. Вы обычно волнуетесь на соревнованиях: **а)** да, всегда и сильно; **б)** да, всегда, но умеренно; **в)** по случаю и с разной силой; **г)** практически всегда спокоен.
4. Ваше волнение выражается: **а)** в замкнутости; **б)** мимикой и жестикой; **в)** нервозностью, суетливостью; **г)** непроизвольной речью и выкриками.
5. Можете ли вы в ходе спортивной борьбы заставить себя успокоиться: **а)** нет; **б)** не всегда; **в)** как правило, могу.
6. Зависит ли предлагаемая вами программа психорегуляции состояния ученика (учеников) от предстоящего упражнения, соревнования: **а)** да; **б)** не всегда; **в)** нет.

7. Пользуются ли ваши ученики специальной разминкой перед выступлением: **а)** да; **б)** нет; **в)** не знаю.
8. Планируете ли вы содержание и объем работы, выполняемой в специальной разминке: **а)** да; **б)** нет; **в)** не всегда.
9. Входят ли психорегулирующие упражнения в программу специальной разминки ваших учеников: **а)** да; **б)** нет.
10. Вы настраивали ученика, учеников в день соревнования: **а)** с помощью установки на победу; **б)** стремлением успокоить; **в)** индивидуально, в зависимости от состояния учеников; **г)** заставил (предоставил) действовать самостоятельно; **д)** не придавал этому значения.
11. Методы диагностики психического состояния учеников, которые вы применяли: **а)** наблюдение; **б)** тренометрия; **в)** теппинг-тест; **г)** динамометрия; **д)** измерение оценки коротких интервалов времени; **е)** свою методику (какую).
12. Какое психическое состояние было у ученика (учеников) за минуты до выступления: **а)** боевая готовность; **б)** стартовая апатия; **в)** предстартовая лихорадка; **г)** самоуспокоенность.
13. Изменилось ли психическое состояние ученика (учеников) непосредственно перед выступлением: **а)** да, положительно; **б)** да, отрицательно; **в)** нет.
14. Ваше психическое состояние повлияло на предстартовое состояние учеников: **а)** да, положительно; **б)** да, отрицательно; **в)** не повлияло.
15. Вы отдаете предпочтение: **а)** психорегуляции, осуществляемой тренером; **б)** саморегуляции; **в)** сочетанию того и другого.
16. Были ли во время выступления неожиданные помехи, способные повлиять на результат учеников: **а)** да (какие); **б)** нет.
17. Справился ли ученик (ученики) с этими помехами: **а)** да, самостоятельно; **б)** да, с помощью тренера; **в)** не справился.
18. Довольны ли вы выступлением ученика (учеников): **а)** да; **б)** нет; **в)** не совсем.
19. Как вы отреагировали на результат соревнований: **а)** сразу отчитали ученика (команду); **б)** потребовали объяснений сразу после выступления; **в)** проанализировали результат вместе с учеником (командой) на следующий день; **г)** успокоил, настраивая на дальнейшие результаты; **д)** не придавал большого значения.
20. Когда в соревновании побеждает один или несколько ваших учеников, вы: **а)** окружаете только его (их) вниманием и поздравлениями; **б)** поздравляете его в кругу ваших учеников; **в)** хвалите мимоходом, огорченные только одной победой.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

ВОПРОСЫ К СПОРТСМЕНУ

(НУЖНЫЕ ПОЗИЦИИ ОТМЕТИТЬ)

Наименование последнего соревнования, старта, турнира:

1. Показанный результат: **а)** ниже или выше возможного; **б)** на какой был готов; **в)** личный рекорд.
2. Каким приемам саморегуляции вы постоянно и регулярно обучаетесь (возможны несколько вариантов ответа): **а)** использованию дыхательных упражнений и упражнений на расслабление мышц; **б)** умозрительному моделированию действий, направленных на мысленное выполнение упражнений; **в)** использованию приемов словесного самовоздействия; **г)** не придаю этому значения.
3. В каких случаях вы успешнее выступаете в ответственных соревнованиях: **а)** находясь в спокойном состоянии, практически не волнуясь; **б)** находясь в состоянии повышенного возбуждения; **в)** в состоянии сильного возбуждения; **г)** не могу сказать точно.
4. Вы обычно точно оцениваете степень своего волнения и других эмоциональных состояний во время соревнований: **а)** обычно не задумываюсь над этим; **б)** иногда; **в)** задумываюсь всегда.
5. Какое психическое состояние было у вас перед последним стартом: **а)** предстартовая лихорадка; **б)** боевая готовность; **в)** стартовая апатия; **г)** самоуспокоенность; **д)** не могу определить.

6. Пользовались ли вы специальной разминкой перед выступлением: **а)** да; **б)** нет.
7. Входили ли психорегулирующие упражнения в программу специальной разминки? Если ответ «да», то с помощью тренера или без него?
8. Волновался ли ваш тренер и повлияло ли его волнение на ваше психическое состояние перед стартом? Если «да», то положительно или отрицательно?
9. Каким методам психорегуляции вы отдаете предпочтение перед выступлением: **а)** гетерорегуляции (воздействие тренера); **б)** ауторегуляции (саморегуляции).
10. Были ли во время вашего выступления неожиданные помехи, способные повлиять на результат? Если да, то какие?
11. Справились ли вы с этими помехами: **а)** да; **б)** нет; **в)** не совсем.
12. Помог ли вам в этом тренер: **а)** да; **б)** нет.
13. Вы полностью выложились на соревнованиях: **а)** да; **б)** нет; **в)** не знаю.
14. Довольны ли вы своим выступлением: **а)** да; **б)** нет; **в)** не совсем.
15. В каких случаях вы достигаете лучшего результата: **а)** при строгом сознательном контроле за своими действиями; **б)** при автоматическом выполнении; **в)** нечто среднее.
16. Были ли у вас во время выступления серьезные, необъяснимые ошибки, повлиявшие на результат: **а)** да; **б)** нет; **в)** не знаю.
17. Когда вы обычно начинаете испытывать волнение перед ответственными соревнованиями: **а)** за несколько дней до соревнования (за сколько дней); **б)** накануне соревнований; **в)** непосредственно перед выступлением.
18. Проводили ли вы специальную настройку перед выходом на старт (возможны несколько вариантов ответа): **а)** нет; **б)** старался успокоиться, снять напряжение; **в)** старался думать о чем-нибудь приятном; **г)** сосредотачивался на предстоящем выступлении; **д)** старался активизироваться, поднять физический тонус; **е)** старался вызвать в себе спортивную злость; **ж)** перебирал в уме тактические и технические моменты предстоящего выступления; **з)** использовал разминку в качестве психической настройки.
19. Можете ли вы, если считаете нужным, быстро переключиться с одного вида настройки на другой: **а)** да; **б)** нет; **в)** обычно не испытываю в этом необходимости.
20. Доволен ли тренер вашими выступлениями: **а)** да; **б)** нет; **в)** не знаю (не говорил).

21. Как он отреагировал на ваш результат: **а)** похвалил; **б)** отругал; **в)** успокоил, настраивая на дальнейшие результаты; **г)** не придавал большого значения; **д)** потребовал объяснений сразу после выступления.
22. Нуждаетесь ли вы в помощи тренера во время выступлений: **а)** да; **б)** нет; **в)** не всегда.
23. Оказывает ли на вас влияние неадекватная реакция тренера на ваше выступление? Если «да», то положительно или отрицательно?

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

ВОПРОСЫ К КОЛЛЕГАМ

(НУЖНЫЕ ПОЗИЦИИ ОТМЕТИТЬ)

1. К какому стилю деятельности вы более склонны: **а)** авторитарному; **б)** демократичному; **в)** либеральному; **г)** смешанному.
2. К какому типу тренера вы себя отнесете: **а)** тренер-мастер по подготовке спортсмена (*организация тренировки и управление ею*); **б)** тренер-мастер по управлению спортсменом во время его выступления; **в)** тренер-универсал.
3. Составляете ли вы индивидуальные личностные характеристики на своих учеников: **а)** да; **б)** нет.
4. Какие из методов диагностики психического состояния спортсмена вы применяете: **а)** наблюдение; **б)** измерение ЧСС; **в)** ассоциативный эксперимент; **г)** тренометрия; **д)** теппинг-тест; **е)** динамометрия; **ж)** проба на равновесие и другие (*добавьте, если необходимо*).
5. Когда вы даете установку на результат: **а)** перед стартом (*за несколько минут*); **б)** за час до старта; **в)** за день до старта; **г)** за неделю до старта; **д)** за две недели до старта; **е)** за месяц до старта; **ж)** не даю такой установки; **з)** в перерывах.
6. Волнение перед стартом спортсмену: **а)** необходимо; **б)** вредно; **в)** необязательно.
7. Если спортсмен эмоционально возбудим и эмоционально неустойчив, то вы значимость выступления в соревнованиях временно искусственно: **а)** снижаете; **б)** повышаете; **в)** отвлекаете от нее.
8. Проводите ли вы тренировки в усложненных условиях: **а)** да; **б)** нет.
9. Команды, подаваемые вами на тренировках, соответствуют или нет соревновательным: **а)** полностью соответствуют; **б)** не соответствуют.
10. Проводят ли ваши ученики специальную разминку перед выходом на старт: **а)** да; **б)** нет; **в)** не всегда.
11. Зависит ли содержание и интенсивность специальной разминки от предстартового состояния спортсмена: **а)** да; **б)** нет.
12. Если ваш ученик находится в состоянии стартовой лихорадки, что бы вы включили в специальную разминку: **а)** аутогенную тренировку; **б)** быстрый бег на месте, приседания или другие упражнения; **в)** разминка с большим количеством кратковременных удержаний; **г)** изометрические упражнения с задержанием дыхания; **д)** успокаивающий массаж; **е)** мысленные упражнения и др.
13. Волнуетесь ли вы во время выступления вашего ученика: **а)** да; **б)** нет; **в)** не всегда.
14. Как проявляется ваше волнение: **а)** неуверенность; **б)** раздражительность; **в)** беспокойный тон; **г)** неоправданная суетливость; **д)** ярко выраженные мимика и жесты; **е)** замкнутость и др.
15. Как влияет ваше психическое состояние на предстартовое состояние ученика и его состояние во время соревнования: **а)** положительно; **б)** отрицательно; **в)** не влияет.
16. Если ваш ученик занял 1-е место, но с результатом ниже возможного, то вы считаете его выступление: **а)** успешным; **б)** неуспешным.
17. Ваше отношение к такому выступлению: **а)** сначала хвалите, потом анализируете; **б)** сначала анализируете, потом хвалите; **в)** сначала ругаете, потом анализируете; **г)** сначала анализируете, потом ругаете; **д)** сначала ругаете, потом хвалите; **е)** сначала хвалите, потом ругаете.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

ВОПРОСЫ ТРЕНЕРУ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ (НУЖНЫЕ ПОЗИЦИИ ОТМЕТИТЬ)

1. Какой результат показал ученик(и): **а)** ниже возможного; **б)** на какой был готов; **в)** личный рекорд; **г)** выигрыш или проигрыш команды.
2. Каким приемам саморегуляции постоянно и регулярно обучаете своих учеников (возможны несколько вариантов ответа): **а)** использованию дыхательных упражнений и упражнений на расслабление мышц; **б)** использованию умственных действий, направленных на мысленное, технически совершенное выполнение упражнения; **в)** использование приемов словесного самовоздействия; **г)** не придаю большого значения.
3. Сильно ли обычно волнуетесь на соревнованиях: **а)** да; **б)** нет; **в)** иногда.
4. Как проявляется ваше волнение: **а)** замыкаюсь в себе; **б)** через мимику и жесты; **в)** повышенная нервозность, суетливость; **г)** громкий и резкий голос; **д)** не обращал внимания.
5. Можете ли вы в ходе спортивной борьбы при необходимости заставить себя быстро успокоиться: **а)** нет; **б)** не всегда; **в)** как правило, могу.
6. Зависит ли программа психорегуляции ученика(ов) от предстоящего упражнения: **а)** да; **б)** не всегда; **в)** нет.
7. Пользовался ли ваш ученик(и) специальной разминкой перед выступлением: **а)** да; **б)** нет; **в)** не знаю.
8. Планируете ли вы содержание и объем работы, выполняемой в специальной разминке: **а)** да; **б)** нет; **в)** не всегда.
9. Входят ли психорегулирующие упражнения в программу специальной разминки? Если «да», то с помощью тренера они проводятся или самостоятельно?
10. Как вы настраивали ученика (ов) в день соревнования: **а)** дал установку на победу (результат, занятие определенного места, технику, опеку и др.); **б)** успокоил; **в)** индивидуально, в зависимости от состояния ученика(ов); **г)** ученик(и) настраивался самостоятельно; **д)** не придавал большого значения.
11. Какие из методов диагностики психического состояния ученика(ов) вы применяли: **а)** наблюдение; **б)** тренометрия; **в)** теппинг-тест; **г)** динамометрия; **д)** измерение оценки коротких интервалов времени; **е)** свой вариант.
12. Какое психическое состояние было у ученика(ов) за минуту до выступления: **а)** боевая готовность; **б)** стартовая апатия; **в)** предстартовая лихорадка; **г)** самоуспокоенность.
13. Изменилось ли оно непосредственно перед упражнением? Если «да», то в положительную или отрицательную сторону?
14. Повлияло ли ваше психическое состояние на предстартовое психическое состояние ученика(ов)? Если «да», то положительно или отрицательно?
15. Какой вид контакта «тренер — спортсмен» имел место в процессе выступления ученика(ов): **а)** во время перерывов; **б)** условными знаками и сигналами; **в)** лишен контактов.
16. Были ли во время выступления неожиданные помехи, способные повлиять на результат ученика(ов)? Если «да», то какие?
17. Справился ли ученик(и) с этими помехами? Если «да», то самостоятельно или с вашей помощью?
18. Довольны ли вы выступлением ученика(ов): **а)** да; **б)** нет; **в)** не совсем.
19. Как вы отреагировали на результат ученика(ов): **а)** сразу отчитал его; **б)** потребовал объяснений сразу после выступления; **в)** проанализирую с учеником(ми) на следующий день; **г)** успокоил, настраивая на дальнейшие результаты; **д)** не придавал большого значения.
20. Если в соревновании побеждает один из двух или нескольких ваших учеников, то вы: **а)** окружаете его вниманием и поздравлениями, забывая об остальных ваших учениках; **б)** поздравляете в кругу ваших учеников; **в)** хвалите мимоходом, огорченные только одной победой; **г)** напишите свой вариант.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ И РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Азаров Ю. П. Искусство воспитывать. 2-е изд., испр. и доп. — М.: Просвещение, 1985.
2. Асмолов А. Г. Деятельность и установка. — М.: Физкультура и спорт, 1980.
3. Асмолов А. Г. Психология личности. — М.: изд-во МГУ, 1990.
4. Бабушкин Г. Д. Психология труда тренера по спорту. — Омск: ОГИФК, 1985.
5. Бальсевич В. К. Онтокинезиология. — М.: изд-во «Теория и практика физической культуры», 2000.
6. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
7. Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А. Личность в спорте. — М.: Советская Россия, 1987.
8. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
9. Бороздина Л. В. Психология характера. — М.: изд-во МГУ, 1997.
10. Брилль М. С. Отбор в спортивных играх. — М.: Физкультура и спорт, 1980.
11. Вайцеховский С. М. Книга тренера. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
12. Власов Ю. П. Справедливость силы. Из истории высшей спортивной славы. — М.: Молодая гвардия, 1984.
13. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
14. Воробьев А. Н. Тренинг интеллекта. — М.: Лесная промышленность, 1989.
15. Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
16. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. Популярное методическое пособие. — М.: Терра-Спорт, 2002.
17. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте. — М.: Советский спорт, 2010.
18. Годик М. А. Контроль тренировок и соревновательных нагрузок. — М.: Физкультура и спорт, 1980.
19. Голенко В. А., Скородумова А. П., Тарпищев Ш. А. Школа тенниса. — М.: «Дедалус», 2001.
20. Гомельский А. Я. Докажи правоту победой. — М.: Советская Россия, 1987.
21. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. 2-е изд., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
22. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. — М.: Физкультура и спорт, 1986.
23. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. — М.: Медицина, 1988.
24. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. — М.: Физкультура и спорт, 1981.

25. Донцов А. И. Психология коллектива. Учебное пособие. — М.: изд-во МГУ, 1984.
26. Жмарев Н. В. Управленческая и организаторская деятельность тренера. — Киев: изд-во «Здоровье», 1980.
27. Загайнов Р. М. Проклятие профессии. — М.: изд-во «Смысл», 2001.
28. Ивойлов А. В. Помехоустойчивость движений спортсмена. — М.: Физкультура и спорт, 1986.
29. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры. — СПб.: РГПУ им. Герцена, 2000.
30. Кан-Калик В. А. Учителю о педагогическом общении. — М.: Просвещение, 1987.
31. Кикнадзе А. В. Ветер с Олимпа. — М.: изд-во Агентства печати «Новости», 1980.
32. Киселев Ю. А. Оценка эмоциональной возбудимости в реальных условиях спортивной деятельности. Стресс и тревога в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
33. Коломейцев Ю. А. Взаимоотношения в спортивной команде. — М.: Физкультура и спорт, 1984.
34. Корх А. Я. Психолого-педагогическая характеристика деятельности и личности тренера. — М.: РИО ГЦОЛИФК, 1986.
35. Корх А. Я. Тренер: деятельность и личность. — М.: Терра-Спорт, 2000.
36. Корх А. Я., Непопалов В. Н. Психолого-педагогическая характеристика деятельности спортивного психолога и содержание подготовки. Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. Том V. — М.: Физкультура, образование, наука, 1998.
37. Корх В. А. Берегите тренеров // Научно-методический журнал физической культуры № 1. — М.: РГАФК, 2001.

38. Кулагин Б. В. Основы профессиональной психодиагностики. — Л.: Медицина, 1984.
39. Лалаян А. А. Психологическая подготовка спортсмена. — Ереван: Айастан, 1985.
40. Латынина Л. С. Равновесие. Изд. 20-е. — М.: Молодая гвардия, 1975.
41. Леви В. Л. Везет же людям (Психология здоровья). — М.: Физкультура и спорт, 1988.
42. Леонова А. Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. — М.: изд-во МГУ, 1984.
43. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
44. Марженс Р. Социальная психология и спорт. — М.: Физкультура и спорт, 1980.
45. Маришук В. Л., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А., Сорова Л. К. Методики психодиагностики в спорте. — М.: Просвещение, 1990.
46. Маркова А. К. Психология профессионализма. — М.: Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996.
47. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и система подготовки спортсмена. — Киев: Олимпийская литература, 1999.
48. Медведев А. С. Психология победы. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
49. Мелхорн Г., Мелхорн Х.-Г. Гениями не рождаются: Общество и способности человека. Книга для учителя / Пер. с нем. — М.: Просвещение, 1982.
50. Мехрикадзе В. В. О профессии тренера, поиске идей и спринтерском беге. — М.: СпортАкадем-Пресс, 2001.
51. Мильман В. Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности. Стресс и тревога в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1983.

52. Миронова З. С. Возвращение чемпиона / Лит. запись М. Ямпольского. — М.: Молодая гвардия, 1976.
53. Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена. — М.: Физкультура и спорт, 1979.
54. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. проф. Л. Б. Кофмана. — М.: Физкультура и спорт, 1998.
55. Некрасов В. П. Психорегуляция в подготовке спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1986.
56. Некрасов В. П. Спорт и характер. — М.: Физкультура и спорт, 1986.
57. Непопалов В. Н., Корх А. Я. Новые возможности психологии — спортивная психология. // Первая Всероссийская научно-методическая конференция. — М.: Российское психологическое общество, 1998.
58. Основы педагогики и психологии высшей школы / Под ред. А. В. Петровского. — М.: МГУ, 1986.
59. Пахомова Л. А. Монолог после аплодисментов / Лит. запись Е. Билькиса. — М.: Советская Россия, 1988.
60. Пахомова Л. А., Горшков А. Г. И вечно музыка звучит... — М.: Физкультура и спорт, 1989.
61. Пекелис В. Д. Твои возможности, человек! — М.: Знание, 1986.
62. Петушкова Е. В. Путешествие в седле по маршруту «Жизнь». — М.: Физкультура и спорт, 1985.
63. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — М.: Физкультура и спорт, 1986.
64. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1986.
65. Попов А. Л. Спортивная психология. — М.: изд-во «Флинта», 2000.

66. Психология личности: Тесты, опросники, методики. — М.: Геликон, 1995.
67. Развадовский В. С. Пути повышения спортивной работоспособности. — М.: изд-во ДОСААФ, 1982.
68. Решетень И. Н., Фролова М. И. Деятельность тренера по руководству спортивной командой. — М.: ГЦОЛИФК, 1976.
69. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в 2 томах. — М.: Владос, 1999.
70. Родионов А. В. Психология спорта высших достижений. — М.: Физкультура и спорт, 1979.
71. Роднина И. К., Зайцев А. Г. Олимпийская орбита. — М.: Физкультура и спорт, 1984.
72. Романин А. Н. Основы психотерапии: Учеб. пос. для пед. ин-тов. — М.: Академик, 2000.
73. Романина Е. В. Соотношение индивидуально-типического и социально-психологического в группах разного уровня // Психологический журнал, № 3, 1992.
74. Славенков Г. И. Психологическая подготовка спортсмена. — М., 1998.
75. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: изд-во Питер, 2002.
76. Станкин М. И. Основы психолого-педагогических знаний. — М.: ИПК Мингео СССР, 1990.
77. Станкин М. И. Психология общения. — М.: Психолого-социальный институт, 2000.
78. Сурков Е. Н. Психомоторика спортсмена. — М.: Физкультура и спорт, 1984.
79. Тарасов А. В. Хоккей грядущего / Лит. запись О. Спасского. — М.: Физкультура и спорт, 1971.
80. Тарасова Т. А. Четыре времени года. — М.: Советская Россия, 1985.

81. Тарпищев Ш. А., Спасский О. Д. Корт зовет. — М.: Молодая гвардия, 1988.
82. Теоретическая подготовка юных спортсменов: пособие для тренеров ДЮСШ / Под общ. ред. Ю. Ф. Буйлина, Ю. Ф. Курамшина. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
83. Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. Обучение в спорте. — М.: Советский спорт, 1992.
84. Тихонов В. В. Хоккей: надежды, разочарования, мечты. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
85. Толочек В. А. Стили деятельности. — М., 1992.
86. Топышев О. П. Принципы взаимодействия партнеров в спортивной команде // Материалы, совместной научно-практ. конф. РГАФК, МГАФК и ВНИИФК. — М.: Физкультура, образование, наука, 2001.
87. Три скорости Валерия Харламова / Авт.-сост. Б. М. Левин. — М.: Воениздат, 1988.
88. Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1980.
89. Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг. Игры и упражнения. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
90. Чепик В. Д. Физическая культура в социальных процессах. — М.: ТЕИС, 1995.
91. Черникова О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1980.
92. Шепель В. М. Управленческая психология. — М.: Экономика, 1984.
93. Шилин Ю. Н. Сам себе психолог. — М.: СпортАкадемПресс, 2002.
94. Шориков В. Теннис: психологические этюды. — СПб.: ОАО Типография «Правда», 1998.
95. Экономика физической культуры: Учеб. пос. / Под общ. ред. В. В. Кузина. — М.: СпортАкадемПресс, 2001.

Аркадий Корх, Шамиль Тарпищев,
Вадим Гущин, Алия Тарпищева

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ МАСТЕРСТВО ТРЕНЕРА.
СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД**

Том 1
КНИГА СПОРТСМЕНА, ТРЕНЕРА
И КОМАНДЫ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ

макет Сергей Андриевич
редактор Дмитрий Тугарин
корректор Елена Полежаева

Подписано в печать 03.03.2023
Формат 135×210
Бумага офсетная
Печать офсетная

Издательство Квант
107045, Москва,
Луков переулок, дом 4
+7 909 669 40 08
www.quantpublish.ru

ISBN 978-5-6048126-2-4



9 785604 812624

