# ***К.Г. Калинина***

# 

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ВОЗРАСТЕ ОТ 6 ДО 9 ЛЕТ (НА ПРИМЕРЕ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ)**

**Аннотация:**

В связи с популяризацией спорта, а именно фигурного катания, необходимо обратить внимание на проблему, связанную с отсутствием отлаженного механизма психолого-педагогической поддержки детей. В последнее десятилетие спорт получил колоссальное развитие, при котором технические, физические и тактические характеристики спортсменов находятся примерно на одном уровне, но психологическое сопровождение страдает. Во время подготовки юных спортсменов к соревнованиям, необходимо обратить внимание, что дети испытывают стресс, эмоциональную нестабильность из-за возможных неудач. Большинство тренеров не способны грамотно разрешить психологическую проблему у спортсменов.

**Ключевые слова:** тренер, фигурное катание, спортивный психолог, психологическая подготовка юных спортсменов.

Практическая значимость педагогического исследования заключается в разработке технологии психолого-педагогического сопровождения юных спортсменов фигурного катания. Предложенная технология психологического сопровождения способствует повышению эффективности психологических качеств у спортсменов в разные периоды тренировочного периода.

Современная наука остро нуждается в психолого-педагогических исследованиях возможностей юных спортсменов в развитии физического воспитания учащихся и психического, являющихся альтернативой негативным влияниям гиподинамии, городского образа жизни, компьютерной зависимости, вредным привычкам, и др.

Рассмотрим фигурное катание, присвоение разрядов и званий происходит по результатам выступлений на соревнованиях по фигурному катанию разных уровней и статусов, именно для этого и нужно психолого-педагогическое сопровождение детей, ведь соревновательный момент и тренировки очень важены для детей и сказываются на нервной системе.

Проходя каждый этап, спортсмен обретает опыт и мотивацию для дальнейшего совершенствования мастерства. Первенства городских, областных, региональных округов, Чемпионаты и Кубки России, Олимпиады и Чемпионаты мира – тот путь, по которому прошли известные фигуристы, открыт каждому начинающему спортсмену.

В рамках соревновательного процесса существует деление фигуристов на возрастные группы.

В одиночном катании:

• мальчики, девочки (6-12 лет);

• юноши, девушки (11-17 лет);

• юниоры, юниорки (13-19 лет);

• мужчины, женщины (14 лет и старше).

Присваивание спортивного разряда

• Полномочия присваивать 1-й, 2-й, 3-й юношеский спортивный разряд имеет физкультурно-спортивная организация.

• Органам местного самоуправления муниципалитета в области физкультуры и спорта доверено присваивать 2-й и 3-й спортивный разряд.

• 1-й спортивный разряд и разряд КМС уполномочен присвоить орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

• Министерство спорта РФ присваивает звания Мастер спорта и Мастер спорта международного класса. [1]

База исследования Муниципальное автономное учреждение «Ледовая арена «Южный Урал» города Южноуральск.

Выборку исследования составили 10 девочек в возрасте от 6 до 10 лет занимающихся фигурным катанием в группе юношеского разряда.

Рассмотрим психолого-педагогическое сопровождение юных спортсменов в возрасте 6-9 лет на примере фигурного катания. С данной группе детей занимаются 2 тренера фигурного катания мужчины и тренер по художественной гимнастики, стаж каждого тренера в работе более 8 лет.

Для проведения исследования была рассмотрена группа детей, состоящая из 10 человек с Юношеским разрядом в одиночном катании.

Все 10 юных спортсменов — это девочки в возрасте 6-9 лет. Свидетельствует о том, что девочки более выносливее, чем мальчики. Тяжелый вид спорта, требует не только посещение тренировок на льду, специально физическую подготовку в хореографическом зале, но и школы, девочки лучше справляются с успеваемостью в школе.

Рассмотрим в таблице 1.1 вопросам спортивного отбора в фигурном катании, к которому пристальное внимание ученых и специалистов, так как основной контингент занимающихся составляют дети и подростки.

Таблица 1.1

Схема проведения тестовых испытаний по периодам отбора

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Общие** | **Состояние здоровья** | **Состояние здоровья; Отдаленность жилья от мест занятий** | **Состояние здоровья; Социальные условия;** | **Состояние здоровья; Социальные условия; Совмещение занятий с учебой в школе** |
| **Антропометрические** | 1.«Филиппинский тест»;  2.Длина тела;  3.Масса тела | 1.Длина тела;  2.Масса тела; | 1.Длина тела;  2.Масса тела;  3.Сила мышц;  4.Скольжение и равновесие;  5.Сила масса тела | 1.Унаследованная конституция;  2.Длина тела;  3. Длина тела -100 = масса тела;  4.Масса тела;  5.Ширина плеч;  6.Длина ног;  7.Длина стопы;  8.Ширина таза;  9.Размах рук; |
| **Педагогические** |  | 1.Успеваемость в школе;  2.Успеваемость на льду | 1.Успеваемость в школе;  2.Первоначальный результат;  3. Динамика спортивного результата;  4.Разносторонность подготовки. | 1.Успеваемость в школе;  2.Динамика спортивного результата;  3.Разносторонность подготовки;  4.Результат в комплексном подготовки фигуристов и динамика его роста. |
| **Функциональные** |  |  | 1.Общая выносливость | 1.Общая выносливость; 2.Скоростная выносливость;  3.Силовая выносливость |
| **Психологические** | Склонность к занятиям плаванием. | 1.Посещаемость льда;  2.Стремление к высоким оценкам. | 1.Стремление быть первым;  2.Решительность, смелость. | 1.Склонность к заданиям большой трудности;  2. Склонность к борьбе с сильным противником. |
| **Возраст (лет)** | 5-6 | 7-9 | 10-12 | 13-16 и более |

Так как спортивный отбор продолжительный процесс, он требует объективной оценки индивидуальных способностей занимающихся, которая должна строиться на комплексе показателей, потому что ориентация на спортивный результат не всегда оправдывает его прогноз.

На рисунке 1.1 можно заметить, что 50% преобладают 3 юношеский разрядом, это говорит о серьезной подготовки к выступлениям на соревнованиях, изнурительным тренировкам на льду, силовая физическая подготовка и хореографическом зале.



Рисунок 1.1 Юношеский разряд

Третий юношеский разряд считается самым сложным по элементам и программе тренировок, девочки посещают минимум 5 раза в неделю. Каждая тренировка включает в себя 80 минут занятий на льду, 60 минут силовая физическая подготовка и 60 минут хореографического зала либо стретчинга (растяжка). [2]

Посещая такие длительные тренировки для юных спортсменов большое влияние, оказывает педагог-тренер, эмоциональные составляющие действуют на тренировочный процесс, взаимодействие с тренером, с родителями, успеваемость в школе. Проведенное анкетирование взаимоотношение спортсмена и тренера дает следующие показатели, в опросе участвовали 10 детей с разрешения родителей.

**Анкетирование юных спортсменов в возрасте 6-9 лет**

На вопросы нужно ответить «ДА» или «НЕТ», на вопросы можно отвечать с родителями, если есть затруднения.

1. С хорошим настроением приходишь на тренировку?

2. Часто посещаешь тренировки?

3. Если не получается какой-то элемент, ты расстраиваешься?

4. Если тренер игнорирует тебя, тебе обидно?

5. Нравится ли отношение тренера к себе?

6. Оценка тренера важна для тебя?

7. Мне трудно ладить с тренером?

8. Тренер – справедливый человек?

9. Тренеру явно не хватает чуткости в отношении с людьми?

10. Тренер знает твои сильные стороны?

11. Тренер знает твои слабые стороны?

12. Тренер тщательно планирует тренировочную работу со мной?

13. Тренер умеет точно предсказать результаты своих учеников?

14. Тебе важно внимание тренера и его рекомендации во время тренировки и соревнований?

15. Слово тренера – закон?

16. Тренер недостаточно требователен ко мне?

17. Тренер всегда может дать разумный совет?

18. Тренер в основном работает по шаблону?

19. Тренер уделяет мне мало внимании?

20. Работать с тренером – одно удовольствие?

21. Я полностью доверяю тренеру?

22. Тренер профессионален в своей работе?

23. Тренер, как правило, не учитывает моих индивидуальных особенностей?

24. Тренер всегда выслушивает мое мнение?

25. Тренер плохо чувствует мое настроение?

26. Тренер наказывает меня за малейший проступок?

27. Я не стану делиться с тренером своими мыслями?

28. Я хотел бы стать похожим на тренера?

29. У нас с тренером чисто деловые отношения?

30. Тренер умело подводит меня к соревнованиям?

31. Помогает ли тренер собраться с мыслями и настроиться на соревнования?

32. Что ощущаешь перед соревнованиями, испытываешь ли страх?

33. Успеваешь делать домашние задания?

34. Ты ставишь себя выше других?

35. Ты победитель?

36. Ты расстраиваешься, если не заняла призовое место?

Полученные данные подтверждают значимость роли тренера для юных спортсменов, рассмотрим их в рисунке 1.2.

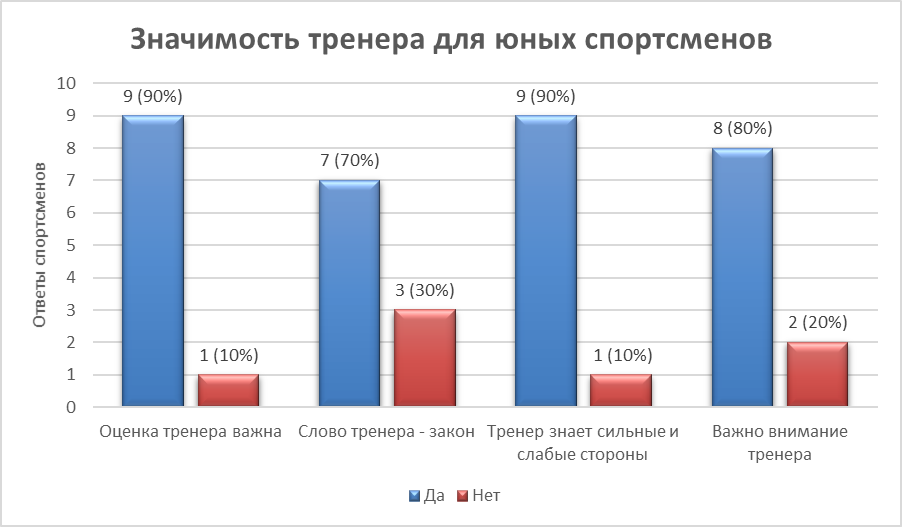


Рисунок 1.2 Значимость тренера для юных спортсменов

Так, 90 % от числа опрошенных юных спортсменов считают, что оценка, даваемая тренером, очень важна для них; для 70 % слово тренера – закон; 90 % уверены, что тренер знает их сильные и слабые стороны; для 80 % чрезвычайно важно внимание со стороны тренера.

Данные, полученные в процессе анкетирования, позволяют понять, что юные спортсмены оценивают профессиональные, личностные качества, а также стиль поведения тренера. При этом оценка его профессиональных качеств отражает особенности складывающихся деловых отношений между тренером и юным спортсменом, оценка личностных качеств отражает наличие или отсутствие эмоциональных контактов между ними, в свою очередь, оценки по поведенческому компоненту говорят о том, как спортсмен относится к требованиям тренера, принимает или нет его стиль поведения.

Положительные и отрицательные результаты по трем компонентам отношений между тренером и спортсменами представлены на рисунке 1.3

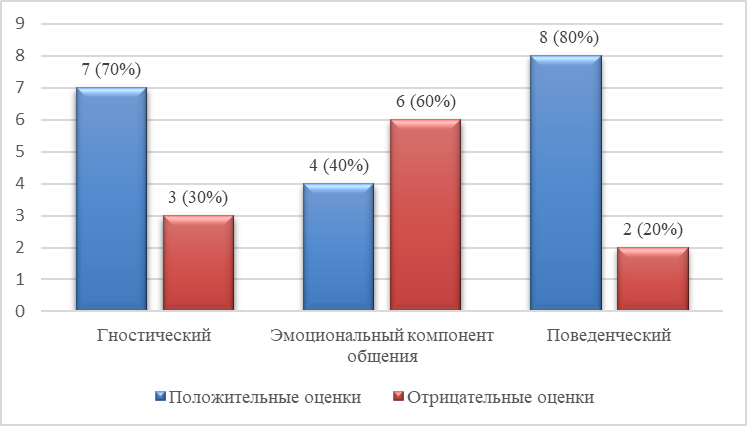


Рисунок 1.3 Данные взаимоотношений тренера и спортсменов по 3 компонентам общения

Анализ рисунка 1.3 показывает, что 70% спортсменов высоко оценивают профессиональные качества тренера, а низкие оценки составили лишь 30%. В то же время по эмоциональному компоненту, указывающему на личностный контакт между спортсменом и тренером, высокие оценки отмечены только в 40% случаев, а низкие – в 60%. В свою очередь, стиль поведения тренера принимают 80% юных спортсменов и 20% его отрицают.

Понять причины выявленных отрицательных моментов во взаимоотношениях между тренером и спортсменами позволяет дальнейший анализ результатов анкеты в таблице 1.2.

Ответы 10 юных спортсменок показывают, что наибольшее неудовлетворение в общении с тренером вызвано отсутствием его внимания к ним (60 %) и недостаточным учетом их индивидуальных особенностей (60 %). В личном общении, по их мнению, тренер не проявляет чуткости (57 %) и не учитывает их состояние (50 %). Данные подтверждают также высокую значимость эмоционально-личностных контактов юных спортсменов с тренером.

В то же время результаты исследования показывают, что тренер в своей деятельности в большей степени ориентированы на деловые взаимоотношения. Именно поэтому 70 % юных спортсменов указывают на то, что с тренером у них чисто деловые отношения. В свою очередь низкий эмоциональный контакт в общении не может не снижать авторитета тренера. Согласно нашим данным только 40 % юных спортсменов хотели бы походить на своего тренера, а для 60% опрошенных он не является примером.

Таблица 1.2

Результаты опроса юных спортсменов по анкете

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вопросы анкеты | Ответы | |
| Да, % | Нет, % |
| 1 | Я не стану делиться с тренером своими мыслями | 70 | 30 |
| 2 | Тренер плохо чувствует мое настроение | 50 | 50 |
| 3 | Тренеру не хватает чуткости по отношению к людям | 60 | 40 |
| 4 | Тренер уделяет мне мало внимания | 60 | 40 |
| 5 | Тренер не учитывает моих индивидуальных особенностей | 60 | 40 |
| 6 | Тренер наказывает за малейший проступок | 40 | 60 |
| 7 | Мои отношения с тренером чисто деловые | 70 | 30 |
| 8 | Я хотел бы походить на своего тренера | 40 | 60 |

Таким образом, межличностные взаимоотношения между тренерами и спортсменами складываются достаточно противоречиво: если в сфере деловых отношений большинство спортсменов удовлетворены профессиональными качествами тренера, то в сфере личностных контактов преобладает неудовлетворенность, которая связана с отсутствием доброжелательности, чуткости и внимания со стороны тренера к спортсменам. [3]

Таким образом, исследования подтвердили важную роль тренера в формировании адекватных или неадекватных (позитивных или негативных) взаимоотношений между тренером и спортсменами, способствующую созданию благоприятной психологической атмосферу.

Итак, если тренер в своем общении со спортсменами не ограничивается рамками чисто деловых отношений с ними и ориентирован в своей деятельности не только на функциональную, техническую и тактическую подготовку спортсмена, а также уделяет достаточное внимание процессу формирования благоприятного психологического климата в коллективе, то в этом случае юные спортсмены достаточно высоко оценивают личностные качества тренера, его авторитет при этом значительно возрастает.

Тренеры с установкой на результат подчеркивают значимость спортивных достижений только в случае победы, самоутверждения над соперником, как фактор, приносящий известность и славу, а также материальное вознаграждение. Данная установка со стороны тренера возникает еще и в связи с тем, что сложные взаимоотношения внутри команды между тренером и спортсменом ведут к более формальному отношению к тренировкам со стороны спортсменов. В связи с этим требуются постоянные дополнительные стимулы для повышения активности спортсменов и ими могут быть, как считают тренеры, в первую очередь материальные преимущества «большого спорта».

Основными задачами психолого-педагогического сопровождения являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Использование средств и методов психолого-педагогического сопровождения в учебно-тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия.

Важно, с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

Работа психолога, естественно предполагает наличие у него специальных знаний, учитывающих возрастные особенности и уровень мастерства юных спортсменов, что должно позволить ему эффективно заниматься психологическим обеспечением спортивной тренировки и соревнований.

Комплекс мероприятий по психологическому обеспечению тренировки и соревнования условно включает четыре составляющие:

1) психодиагностику;

2) управление психологической подготовкой;

3) управление состоянием и поведением спортсмена;

Психолого-педагогическая работа с юными фигуристами по включению в учебно-тренировочную и соревновательную деятельность осуществляется путем разработки наиболее эффективных видов и форм работы с юными спортсменами. Это позволит повысить мотивацию к учебно-тренировочным занятиям; сформировать готовность к проявлению целенаправленной активности на достижение выдвигаемых тренером задач; способствует осознанию юными спортсменами взаимосвязи между результатом деятельности и личными усилиями по достижению данного результата; развитию рефлексии, связанной с анализом причин успехов и неудач в спортивной деятельности; готовности работать над ошибками

Если тренер не занимается специальной психологической работой, то это не значит, что он не будет оказывать психологическое воздействие на юных спортсменов. Установки тренера, его манера общения и поведения, его отношения с юными спортсменами оказывают значительное влияние на поведение спортсмена, формируя или, наоборот, не формируя необходимые психологические качества и личностные образования юного спортсмена. Поэтому если психологу не удастся включить тренера в проводимую им психологическую работу, то это может даже нанести вред спортсмену, так как в этом возрасте спортсменам трудно разобраться, что правильно, а что неправильно, если психолог и тренер работают несогласованно. Особенно это касается морально-этических норм и установок, которые во многом определяют развитие личности юного спортсмена и успешность будущей спортивной карьеры

С психологом-педагогом юным спортсменам можно справиться с эмоциями, загруженностью как физической, так и эмоциональной.

Молодые спортсмены больше подвержены психологическому руководству, в отличие от взрослых спортсменов. Так как работа со взрослым спортсменом часто оказывается неэффективной ввиду прочно сформировавшихся у них психологических стереотипов. Психологическая работа с юными спортсменами должна быть целенаправленной и включать в себя формирование у них устойчивого интереса к занятиям в выбранном виде спорта; укреплять процессуальную мотивацию спортивной деятельности; выявлять у занимающихся способности к конкретному виду спортивной деятельности; изучать индивидуальный уровень развития ведущих для конкретного вида спорта психических функций; развивать и совершенствовать необходимые психические функции и качества, а также способности к управлению своими движениями и психическим состоянием.

Психолого-педагогические рекомендации имеют отношение к формированию личностных качеств, снижению последствий внешних негативных психологических факторов (отношения с тренером, влияние родителей, атмосфера в группе, трудности и сложности в тренировках и соревнованиях), регуляции психического состояния спортсмена.

Список литературы

1. Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. СПб., 2005. – 34 с.

2. Пономарев В. В. Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические и практические аспекты : монография / В. В. Пономарев, А. В. Уколов, С. К. Рябинина. Красноярск, 2013. -53 с.

3. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте : учеб. пособие / В. Ф. Сопов. М., 2010.-61 с.

Калинина Ксения Григорьевна – магистрант, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»).

Научный руководитель: Курносова Светлана Александровна – заведующая кафедрой общей и профессиональной педагогики ФГБОУ ВО «ЧелГУ».