

УДК: 159.923.2

МОДЕЛЬ РАБОТЫ ТРЕНЕРА С ЮНЫМИ ЛЕГКОАТЛЕТАМИ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ НА ОСНОВЕ ПРИНЦИПОВ БЕЗОПАСНОГО СПОРТА

Хаерзаманова Ю.В.¹

¹УрФУ им. Первого Президента России Б.Н. Ельцина, Россия, Екатеринбург, e-mail:

missis.uliya.1996@yandex.ru

В статье обосновывается необходимость внедрения идей позитивной психологии при организации учебно-тренировочного процесса с юными легкоатлетами групп начальной подготовки. Это связано с двумя аспектами: наличием негативных тенденций в спорте в связи с ранней профессионализацией (проблема эмоционального выгорания, травм, социальная дезадаптация и развитие различных видов зависимостей) и с продвижением идей «безопасного спорта», которое сегодня рассматривается как новое и перспективное направление. Разработана модель работы тренера с группами начальной подготовки основывающаяся на принципах безопасного спорта.

Ключевые слова: позитивная психология, безопасный спорт, тренер этапа начальной подготовки

MODEL OF THE COACH'S WORK WITH YOUNG ATHLETES AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING BASED ON THE PRINCIPLES OF SAFE SPORT

Khaerzamanova Yu. V.

lurfu them. First President of Russia Boris Yeltsin, Russia, Yekaterinburg, e-mail:

missis.uliya.1996@yandex.ru

Annotation. The article substantiates the need to introduce the ideas of positive psychology in organizing the educational process with young athletes of group initial training. This is due to two aspects: the presence of negative trends in sports associated with early professional examination (the problem of burnout, trauma, social maladaptation and the development of various types of addictions) and the promotion of the ideas of “free sport”, which today is a completely new and promising direction. A model of work with the principles of initial training is developed.

Key words: positive psychology, safe sport, coach, stage of initial training

Введение. Физическая активность и спорт оказывают значительное и положительное влияние на физическое здоровье, когнитивное функционирование и качество жизни. Заниматься спортом - это здоровая практика, которую следует поощрять и поддерживать на протяжении всей жизни. Более того, спортивная деятельность в детском возрасте

предшествует вовлечению взрослых в физическую активность. В литературе показано, что физическая активность в детском возрасте является важным фактором, способствующим формированию активного образа жизни во взрослой жизни [1,6,10].

Однако, не смотря на то, что спорт можно считать здоровой практикой, существует множество аспектов спортивной деятельности и / или последствий того, что он далек от здорового. Каждый год европейские спортсмены получают 8 миллионов спортивных травм, 6 из которых требуют стационарного лечения. Широкое распространение травматизма среди спортсменов возникает независимо от модальности, категории, пола или возраста. Особенно отмечается увеличение числа серьезных спортивных травм у юных спортсменов [9].

В настоящее время широкое распространение получила проблема ранней спортивной специализации, которая также, в свою очередь, негативно сказывается на здоровье юных спортсменов и ставит вопрос о более пристальном врачебно-педагогическом и психологическом контроле [3,4].

В связи с вышесказанным Чурганов О.А. выделил пять шагов в формирования медицинского обеспечения системы спортивной подготовки детско-юношеского спорта [5].

Идея «безопасного спорта» заключается в определении выявлении безопасных и здоровых процедур, основанных на эмпирических методах, связанных со спортивной практикой, для предотвращения травм, эмоционального выгорания, расстройств питания и др. для продвижения идей позитивного опыта в спорте и внедрения этих знаний в практику спорта [2,7].

Джолли Д., Маккриди К., Гренвилл-Клив Б., Брэди Э. на основе принципов позитивной психологии разработали и провели семинар «Мое будущее сегодня» (МБС) для футболистов профессиональных лиг направленный не только на их личностное развитие как профессиональных игроков, но и на помощь в раскрытии других особенностей личности, которые помогут спортсменам в самореализации после завершения карьеры профессионального футболиста [8].

Следует отметить, что на данный момент программ и практических рекомендаций для тренеров по развитию идей «безопасного спорта» в ДЮСШ не разработано, но в то же время создана хорошая теоретическая база для их формирования.

Актуальность темы исследования вызвана необходимостью развития идей позитивной психологии в спорте, особенно в детско-юношеском спорте и связана , во-первых, с негативными тенденциями в спорте в связи с ранней профессионализацией (эмоциональное выгорание, травмы, социальная дезадаптация и др., во-вторых, с продвижением идей

«безопасного спорта», обосновывающих комплекс условий, которые необходимо соблюдать при организации и проведении занятий с юными спортсменами.

Объект исследования: работа тренера с юными легкоатлетами начального этапа подготовки

Предмет исследования: модель работы тренера на основе принципов безопасного спорта.

Цель исследования: разработка и внедрение модели работы тренера на основе принципов безопасного спорта с юными легкоатлетами начального этапа подготовки.

Материалы и методы. Методы исследования, используемые в нашей работе можно разделить на 3 блока:

1) *Психологический:*

- Well-being (психическое благополучие);
- Мотивационный опросник (детская методика);
- Жизнестойкость;
- Самоэффективность.

2) *Педагогический:*

- Подбор методов тренировки адекватных возрастным и индивидуальным возможностям спортсменов (на основе тестирования физической подготовленности).

3) *Учета и контроля здоровья и физического развития (для дальнейшего прогнозирования результатов):*

- Создание паспорта здоровья спортсменов;
- Регистрирование показателей гемодинамики;
- Вингейт-тест ногами.

Экспериментальная база исследования - спортивный клуб «Стимул», г. Михайловск (2018-2019 гг.). Участники - юные легкоатлеты-стайеры 9-12 лет, 10 человек.

Основная часть. Нами была разработана модель работы тренера с группами начальной подготовки базирующаяся на принципах безопасного спорта.

Модель работы тренера с группами начальной подготовки основанная на принципах безопасного спорта

Этап начальной подготовки		
<i>1 год обучения</i>	<i>2 год обучения</i>	<i>3 год обучения</i>
1. Педагогический блок		
Принципы «безопасного спорта»		
- оптимальный уровень физической нагрузки		
- создание «комфортной среды» для занимающихся		
- «оказание психологической поддержки»		
<i>1.1. Знания.</i>		

Проведение лекций и бесед о правильном питании, правилах техники безопасности при занятиях избранным видом спорта и вредных привычках. По итогу – проведение тестирования.		
<i>1.2. Программа тренировок.</i>		
Составление программы тренировок с учетом сензитивных периодов развития физических качеств и индивидуальных особенностей юных легкоатлетов.		
Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа	Занятия проводятся 3-4 раза в неделю по 1,5 часа	Занятия проводятся 4 раза в неделю по 1,5 часа
Возраст занимающихся – 8 лет	Возраст занимающихся – 9-10 лет	Возраст занимающихся – 11-12 лет
<u>Преимущественное развитие:</u> - быстроты (мальчики и девочки); - общей выносливости (мальчики и девочки); - силовой выносливости (девочки); - гибкости (девочки и мальчики); -скоростно-силовых качеств (девочки).	<u>Преимущественное развитие:</u> - быстроты движений и реагирования (девочки и мальчики); - силы (девочки); - общей выносливости (мальчики и девочки); - силовой выносливости (мальчики и девочки); - гибкости (мальчики и девочки); -скоростно-силовых качеств (девочки).	<u>Преимущественное развитие:</u> - быстроты движений и реагирования (мальчики и девочки); - скоростно-силовых качеств (девочки); - общей выносливости (мальчики и девочки); - силовой выносливости (мальчики и девочки); - гибкости (мальчики и девочки).
Оценка		
А) Тестирование физической подготовленности		
Нормы ГТО 1 ступень 6-8 лет	Нормы ГТО 2 ступень 9-10 лет	Нормы ГТО 3 ступень 11-12 лет
1) челночный бег 3*10 м или бег на 30 м; 2)смешанное передвижение на 1000 м; 3)сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 4)прыжок в длину с места толчком двумя ногами; 5)поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин; б)наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1) бег на 30 м или бег на 60 м; 2)бег на 1000 м; 3)сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 4)прыжок в длину с места толчком двумя ногами; 5)поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин; б)наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1) бег на 30 м или бег на 60 м; 2)бег на 2000 м; 3)сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 4)прыжок в длину с места толчком двумя ногами; 5)поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин; б)наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.
Б) Динамика соревновательных результатов		
-	Сравнение результатов соревнований сезона 2019-2020 с результатами сезона 2018-2019	Сравнение результатов соревнований сезона 2019-2020 с результатами сезонов 2018-2019 и 2017-2018
2. Психологический блок		
<i>2.1. Мотивация.</i>		
Формирование мотивации с помощью лекций и бесед. Формирование осознанного отношения к тренировкам (если у ребенка есть желание тренироваться, то он будет ответственнее относиться к тренировочному процессу, будет вникать и разбираться).		

<p>Оценка – тестирование уровня спортивной мотивации до и после применения программы</p>		
<p align="center"><i>2.2. Самоэффективность.</i></p> <p>Формирование уверенности в успешности своей деятельности. Построение колеса баланса, включающего следующие индикаторы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - скоростно-силовые способности; - выносливость; - гибкость; - владение техникой избранного вида спорта; - владение знаниями; - владение навыками регуляции психических состояний. 		
<p>Построение колеса баланса лучшего спортсмена в избранном виде спорта</p>	<p>Построение колеса баланса лучшего спортсмена в избранном виде спорта</p>	<p>Построение своего колеса баланса</p>
<p align="center"><i>3. Постановка целей</i></p>		
-	-	<p>I. 3 ступени достижения высокого результата:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) я хочу 2) я могу 3) я делаю <p>II. Реализация права на ошибку через 3 уровня целей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Максимальная цель 2) Оптимальная цель 3) Минимальная цель <p>(если я не выполняю 1 цель, то выполняю 2 цель, если не выполняю 2, то выполняю 3. Т.о. снижается психологическое давление цели на юного спортсмена)</p> <p>III. Создание мотивационной лесенки. Поэтапная постановка целей краткосрочных и долгосрочных: на тренировку, на неделю, на месяц на текущий сезон, на следующий сезон</p>
<p align="center"><i>4. Жизнестойкость</i></p> <p>– главное качество, обеспечивающее профилактику травматизма. Формирование жизнестойкости путем включения в тренировочный процесс заданий на помехоустойчивость</p>		
<p>Оценка - тест на жизнестойкость по методике С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева до и после внедрения программы.</p>		
<p align="center">3. Блок учета и контроля здоровья и физического развития</p>		
<p align="center"><i>3.1. Паспорт здоровья</i></p> <p>- это новая форма организации здоровьесберегающей деятельности, содержащая данные о состоянии здоровья юного спортсмена и направленная на охрану и укрепление здоровья ребёнка, на формирование у него мотивации на здоровый образ жизни с раннего возраста. Паспорт здоровья включает следующие разделы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анамнез 		

- анкета для ребенка - анкета для родителей - оценка психологического благополучия - спортивные достижения Составление рекомендаций на основе анализа данных паспорта здоровья.		
<i>3.2. Тестирование в спортивной лаборатории УрФУ</i>		
- вингейт тест ногами - гемодинамика	- вингейт тест ногами - гемодинамика	- вингейт тест ногами - гемодинамика
Оценка		
Оценка текущих параметров	Сравнение с результатами обследования 2018-2019 года	Сравнение с результатами обследования 2018-2019 года

Результаты. На первом этапе работы (первая половина 2018 г.) с юными легкоатлетами этапа начальной подготовки была внедрена психолого-педагогическая программа развития самооффективности. Были получены следующие результаты:

- самооценка юных спортсменов улучшилась по всем параметрам, значит, учитывая положительное влияние роста самооценки на самооффективность, можно заключить о повышении последней;
- юные легкоатлеты научились выделять характеристики, которые наиболее важны в избранном виде спорта, а так же соотносить их с теми, которые наиболее выражены у них, это также сказалось на увеличении их самооффективности;
- мотивация исследуемых в большей степени направлена на достижение успеха, дети уверены в своих силах, не боятся сталкиваться с трудностями, это положительно отразилось на повышении самооффективности;
- после применения программы самооффективности юные легкоатлеты научились понимать, что их результаты зависят от них самих, т. е. прежде всего от того, как они работают на тренировке, а также от самостоятельных занятий;
- тестирование физической подготовленности показало, что свой результат, прежде всего, улучшили те спортсмены, которые больше придерживались рекомендаций программы по повышению самооффективности (посещение и активная работа на тренировках, соблюдение рекомендаций по индивидуальному развитию, выполнение поставленных целей и участие в соревнованиях).

Следующим этапом работы стало тестирование юных легкоатлетов в спортивной лаборатории "Технологии восстановления и отбора в спорте". Были использованы следующие методики: гемодинамическое исследование (развитие сердечно-сосудистой системы), вингейт-тест ногами (исследование скоростно-силовых способностей ног и

состояния нервно-мышечного аппарата), прыжковое тестирование на тензоплатформе (исследование развития силовых показателей ног и мышц корпуса) и психофизиологическое исследование (скорость зрительно-моторной реакции, теппинг-тест).

По результатам гемодинамического исследования было выявлено, что у 50 % исследуемых напряженность работы сердца выше нормы. У 83 % юных спортсменов значения УО (ударный объем крови, выбрасываемый желудочком сердца за каждую систолу (сокращение)) ниже необходимого уровня для детей занимающихся циклическими видами спорта. Показатели КДО (объем сердца) у 83 % также ниже возрастной нормы для данного вида спорта.

Это может свидетельствовать о том, что

- объемная нагрузка на тренировочных занятиях недостаточна, поэтому увеличения УО и КДО не происходит;
- стаж занятий в исследуемой группе различен: от 1 до 3 лет, а значит не у всех юных легкоатлетов организм адаптировался к нагрузкам и они не успели повысить свои функциональные возможности;
- нерегулярные тренировки: некоторые юные спортсмены занимаются от случая к случаю, пропускают много тренировок, что не позволяет их организму привыкнуть к нагрузкам и значительно улучшить свои показатели.

Вингейт-тест. Исследовав скоростно-силовые показатели ног и состояние нервно-мышечного аппарата, мы выявили, что

- у 100 % исследуемых возрастные показатели скоростной выносливости для данного вида спорта недостаточны, что будет негативно сказываться на их спортивных результатах;
- у 17 % юных легкоатлетов хорошие скоростные возможности (максимум мощности достигнут на 3-4 секундах), значит они смогут показывать высокие результаты как на коротких, так и на средних и длинных дистанциях. У 83 % лучше получится выступать на длинных дистанциях.

Тестирование на тензоплатформе показало, что

- У 100 % исследуемых слабые мышцы корпуса, что в будущем может привести к получению травмы.
- У 50 % возникли трудности при выполнении прыжка из приседа, они не умеют использовать инерцию подседа и эластическую энергию мышц, что будет негативно сказываться на эффективности техники бега и в будущем может привести к травмам.

Результаты *психофизиологического исследования* показали, что

- У 83 % исследуемых неожиданно низкие значения скорости реагирования на сигналы зеленого и красного цвета. Обычно представители циклических видов спорта,

специализирующиеся на средние и длинные дистанции, имеют значения ПЗМР свыше 220 мс. Нервная система данных спортсменов в стрессовых условиях соревнований ухудшает свое функционирование. Поэтому для них необходимо нивелировать важность соревнований, создавать более спокойный микроклимат в околосоревновательной деятельности или наоборот можно больше напрягать в тренировочной (для лучшей адаптации).

У 50 % высокая переносимость интенсивной работы нервной системой, значит они лучше адаптированы к интенсивным нагрузкам и быстрее после них восстанавливаются.

По результатам тестирования физической подготовленности было выявлено, что

- 27,3% исследуемых спортсменов имеют низкий уровень развития скоростных способностей, 45,5% - средний, 18,2% - выше среднего.
- 9% имеют уровень развития силовой выносливости выше среднего, 91% - высокий уровень.
- У 18,2% - уровень развития силы рук выше среднего, у 91% - высокий.
- 54,5% имеют уровень развития скоростно-силовых способностей выше среднего, 45,5% - высокий.
- Уровень развития гибкости у 27,3% - низкий, у 36,4% - средний, у 9,1% - выше среднего, у 18,2 – высокий.
- У всей группы (100%) высокий уровень развития общей выносливости.

На этапе начальной подготовки тренировочный процесс должен быть направлен на гармоничное развитие физических качеств. В результате исследования был выявлен дисбаланс. Поэтому необходимо поработать над «слабыми местами» (гибкость и быстрота) для избежания травматизма и повышения спортивных результатов в будущем.

Исследовав мотивацию юных спортсменов, мы выявили, что 55% имеют высокую мотивацию, 27% - мотивированы выше среднего и 18 % - имеют средний уровень мотивации. На данном этапе важно поддерживать высокую мотивацию к занятиям, т.к. если спортсмен заинтересован («я хочу»), то он будет более осознанно относиться к тренировкам, что положительно скажется на его состоянии психического и физического здоровья.

По результатам исследования жизнестойкости можно заключить, что 37% юных легкоатлетов имеют высокий уровень жизнестойкости, 18% - выше среднего, 36% - средний и 9% - низкий. В связи с возрастными особенностями присутствуют завышенные оценки. Жизнестойкость – определяется как система убеждений о себе, мире, отношениях с ним, которые позволяют человеку выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации. В одной и той же ситуации человек с высокой жизнестойкостью реже испытывает стресс и

лучше справляется с ним. Жизнестойкость включает в себя три сравнительно самостоятельных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска.

Для спортсмена высокий уровень жизнестойкости очень важен, т.к. он позволит лучше мобилизоваться в время непредвиденных ситуаций на тренировках и соревнованиях. Над уровнем жизнестойкости в исследуемой группе можно и нужно работать, поэтому в тренировочный процесс необходимо включать задания на помехоустойчивость.

Выводы. На первом этапе, перед внедрением в учебно-тренировочный процесс модели работы тренера с группами начальной подготовки, основанной на принципах безопасного спорта были проведены первичные тестирования по 3 блокам (педагогический, психологический и учета и контроля здоровья и физического развития). Полученные результаты будут использованы для корректировки работы тренера с исследуемой группой спортсменов.

Список литературы.

1. Бабикова А.С. Спорт как фактор формирующий здоровье и здоровый образ жизни / А.С. Бабикова, Г.М. Насыбуллина, С.З. Олькова // Уральский медицинский журнал. - 2012. - С. 85-88.
2. Бочавер К.А. Обзор книги «Поток: психология оптимального переживания» М.Чиксентмихайи [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. - 2012. №1. URL: <http://psyjournals.ru/psyclin/2012/n1/49979.shtml>
3. Золичева С.Ю. Современный взгляд на некоторые проблемы детско-юношеского спорта / С.Ю. Золичева, А.В. Тарасов, О.И. Беличенко, А.В. Смоленский // ВЕСТНИК НОВЫХ МЕДИЦИНСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ – 2018 – Т. 25, № 3 С. 76–82.
4. Черноморец Н.Е. Влияние ранней спортивной специализации на личность в силовых видах спорта / Н.Е. Черноморец // Современная наука: актуальные проблемы и пути их решения. – Липецк: ООО «Максимал информационные технологии», 2016. С. 199-200.
5. Чурганов О.А. Медицинское обеспечение детско-юношеского спорта / О.А. Чурганов // IV Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «БЕЗОПАСНЫЙ СПОРТ-2017»: материалы конференции. — СПб.: Изд-во СЗГМУ И.И. Мечникова, - 2017. - С. 149-152.
6. Barnett, E., Ridker, P., Okechukwu, C., Barrett, J., & Gortmaker, S. (2018). Children's physical activity levels in a sports-oriented summer day camp. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(2), 430-442. doi:<https://doi.org/10.14198/jhse>. 2018.132.13
7. Brady A., Grenville-Cleave B. Positive psychology in sport and physical activity/ A. Brady, B. Grenville-Cleave. London: Routledge. - 2018.- 453 p.

8. Jolley, D., McCready C., Brady A. and others Reflecting on positive psychology in professional football academies : Positive psychology in sport and physical activity. London. : Routledge, 2018, pp. 157 – 169.
9. Quarrie K.L., Brooks J., Burger N., Hume A., Jackson S. Facts and values: on the acceptability of risks in children’s sport using the example of rugby. Quarrie K.L., et al. Br J Sports Med 2017; №51:1134–1139. doi:10.1136/bjsports-2017-098013
10. Voloshina, L., Kondakov, V., Kopeikina, E., Tretyakov, A., & Galimskaya, O. (2017). Investigation of Relationships in the Children's Team in the Process of Sports Gaming. Journal of History Culture and Art. Research, 6(4), 277-285. doi:http://dx.doi.org/10.7596/taksad.v6i4.1172