

УДК:796/799

ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Хаерзаманова Ю.В., Рогалева Л.Н.¹

¹УрФУ им. Первого Президента России Б.Н. Ельцина, Россия, Екатеринбург, e-mail:
missis.uliya.1996@yandex.ru

В статье отмечается, что спортсмены даже в юном возрасте встречаются с психологическими трудностями. Выделяются две группы трудностей: объективные и субъективные. Отмечается важность создания благоприятного психологического климата в спортивной группе, а так же формирования благоприятных взаимоотношений в системе тренер-спортсмен. В статье представлены результаты исследования взаимоотношений в системе «тренер - спортсмен» и психологического климата в команде легкоатлетов (стайеров) 12-15 лет. Отмечается, что качество подготовки спортсменов существенно зависят от взаимоотношений складывающихся в спортивном коллективе. Разработаны рекомендации по повышению развития коллектива и формированию оптимальных взаимоотношений со спортсменами.

Ключевые слова: юные спортсмены, психологические трудности, взаимоотношения в системе тренер-спортсмен, психологический климат

PSYCHOSOCIAL ASPECTS OF TRAINING YOUNG ATHLETES

Khaerzamanova Yu. V., Rogaleva L. N.

1urfu them. First President of Russia Boris Yeltsin, Russia, Yekaterinburg, e-mail:
missis.uliya.1996@yandex.ru

The article notes that athletes even at a young age face psychological difficulties. There are two groups of difficulties: objective and subjective. It is noted that it is important to create a favorable psychological climate in the sports group, as well as the formation of favorable relationships in the coach-athlete system. The article presents the results of a study of the relationship in the "coach-athlete" system and the psychological climate in the team of athletes (stayers) 12-15 years. It is noted that the quality of training of athletes significantly depends on the relationships that develop in the sports team. Recommendations for improving team development and forming optimal relationships with athletes were developed.

Keywords: young athletes, psychological difficulties, relationships in the coach-athlete system, psychological climate

Введение. Подготовка спортивного резерва – многолетний учебно-тренировочный процесс, являющийся основой спортивного совершенствования. Требования к подготовке

спортивного резерва вызваны возрастающей конкуренцией в спорте. Причиной этого является постоянное повышение уровня результатов в спорте, а так же недостаточная готовность юных спортсменов к выполнению высоких нагрузок в спорте из-за ограниченности их ресурсов.

В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауер, считают, что этапы начальной подготовки и спортивной специализации являются чрезвычайно значимыми в подготовке спортивного резерва, поэтому им стоит уделять особое внимание [2].

Цель исследования: изучить психосоциальные особенности подготовки юных спортсменов.

Исследование было проведено на базе спортивного клуба «Стимул» г. Михайловск, Свердловская обл. В исследовании приняли участие юные спортсмены легкоатлеты (стайеры) 12-15 лет (12 человек).

Материалы и методы: «Тренер-спортсмен» (А.Ю. Ханин) и шкала атмосферы в группе (Ф. Фидлер, адаптирована Ю.Л. Ханиным).

Основная часть. Вся спортивная деятельность (тренировочная и соревновательная) направлена на достижение наивысшего результата, в силу этого спортсменам, даже в юном возрасте приходится сталкиваться с различными психологическими трудностями.

Существует две группы трудностей:

- Объективные (специфичные для данного вида деятельности препятствия, по содержанию одинаковы для всех людей);
- Субъективные (выражают личное отношение человека к объективным особенностям данного вида деятельности, индивидуальны для каждого спортсмена и могут различаться у представителей одного вида спорта) [3].

Л.Д. Гиссен, классифицируя психологические трудности, выделяет:

- субъективные факторы, снижающие результативность деятельности:
 1. субъективное отношение человека к достижению цели;
 2. субъективная оценка ситуации (положительная или отрицательная).
- объективные факторы, определяющие субъективное переживание:
 1. ситуации, содержащие опасность физической травмы (ненадежность страховки, нарушение равновесия и пр.);
 2. ситуации, выявляющие несостоятельность психической подготовленности к требованиям соревновательной борьбы (завышенные задачи, решение подойти к снаряду, мысли о возможной неудаче и пр.);

3. ситуации с неожиданной «аварийностью» (неполадки в снаряжении, невозможность провести привычную разминку, неожиданная неудача и пр.);
4. ситуации, обусловленные правилами соревнований (необходимость начать соревнование с «нелюбимого» вида программы, необходимость выполнить зачетный подход с одной попытки и пр.);
5. ситуации, вызванные нежелательными действиями других лиц (негативная реакция зрителей, успех противника, чрезмерное волнение тренера) [1].

Выделенные выше трудности требуют создания таких условий, которые способствовали преодолению их спортсменами, начиная с юного возраста. В силу этого становится важным создание благоприятного психологического климата в спортивной группе, а так же формирования благоприятных взаимоотношений в системе тренер-спортсмен.

Результаты.

Таблица 1.

Исследование взаимоотношений в системе «тренер - спортсмен» в команде легкоатлетов (стайеров) 12-15 лет.

	Показатели			
	гностический	эмоциональный	поведенческий	общий
Ср. рез. по группе	6,8	5,6	5,6	16,9

Результаты исследования взаимоотношений тренер-спортсмен показали дисбаланс в оценке профессиональных качеств тренера 6,8 из 8 возможных, а эмоциональный и поведенческий компоненты оценили в 5,6, что значительно ниже. Следовательно, у юных спортсменов складываются с тренером преимущественно деловые отношения, а эмоциональный и личностный контакт слабо выражен, при этом профессиональные качества оцениваются выше, чем личностные.

Таблица 2.

Динамика средних значений психологических показателей по шкале атмосфера в группе.

Показатели	Результаты	
	1 группа	2 группа
Дружелюбие-враждебность	2,3	5
Согласие – несогласие	2,3	5

Удовлетворённость-неудовлетворённость	2,7	7
Увлечённость - равнодушие	2,8	8
Продуктивность - непродуктивность	2,2	4
Теплота – холодность	3	8
Сотрудничество – отсутствие сотрудничества	2,8	8
Взаимная поддержка - недоброжелательность	2,8	8
Занимательность – скука	3,2	8
Успешность – неуспешность	3,3	8

Исследование взаимоотношений в спортивном коллективе показало, что в данной команде можно выделить две группы спортсменов, первая группа воспринимает атмосферу как дружную, доброжелательную и достаточно успешную, в то время как вторая группа спортсменов поставила низкие оценки по всем показателям шкалы атмосферы в группе. Таким образом, можно заключить, что в спортивной команде нет слаженного коллектива, есть два лагеря спортсменов, одни чувствуют в коллективе комфортно, в то время как другие испытывают неудовлетворенность от взаимоотношений внутри коллектива.

Выводы. Качество подготовки спортсменов существенно зависят от взаимоотношений складывающихся в спортивном коллективе. Недочет психосоциальных аспектов в подготовке спортивного резерва ведет к созданию дополнительных психологических нагрузок в силу того, что юным спортсменам приходится преодолевать не только трудности спортивной деятельности, но и трудности, связанные с недостаточным пониманием с тренером и товарищами по команде.

В своей работе тренеру необходимо использовать рекомендации по повышению развития коллектива и формированию оптимальных взаимоотношений со спортсменами.

Для улучшения взаимоотношений между тренером и спортсменами тренер должен соблюдать следующее:

- *Уважение к личности спортсмена должно быть правилом в отношениях с ним;*
- *Стиль поведения авторитетного тренера опирается на такие присущие ему качества как умение считаться с реальными фактами, эмоциональная стабильность, самостоятельность и инициатива, привычка полагаться на свои силы, постоянная готовность принять на себя ответственность за решения и действия своих учеников, высокий профессионализм, реализм в суждениях.*
- *Если тренер допустил ошибку, унижающую достоинство ученика или коллектива в целом, надо найти в себе мужество сознаться в ошибке, извиниться перед спортсменами.*

Для установления нормального социально-психологического климата тренеру необходимо знать, что оптимизм и доброе отношение тренера ко всем спортсменам без исключения - залог хорошего настроения у всех в спортивной группе.

- *Тренер обязан постоянно наблюдать, изучать и анализировать особенности взаимоотношений и поведения учеников, социально-психологического климата в команде.*
- *Целенаправленное формирование и сплочения спортивного коллектива* требует от тренера решения проблемы организации такой жизнедеятельности спортивного коллектива, которая ведет не только к проявлению каждым спортсменом необходимых коллективистских качеств, но и к их формированию.

Список литературы.

1. Гиссен Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. М.: ФиС, - 1990. - 192 с
2. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. М.: Советский спорт, - 2005. - 232 с.
3. Рудик, П.А. Психологическая структура спортивной деятельности: лекция для студентов ин-тов физ. культуры / П. А. Рудик; Гос. центр. ин-т физ. культуры. М., - 1980. - 39 с.