

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного
образования «Детско-юношеская спортивная школа»**

Доклад
«Воспитание и обучение одарённых детей
в процессе занятий спортом»

Докладчик:
Горнова Лариса Борисовна,
методист МАУ ДО ДЮСШ

г. Уварово, 2024 год

Среди самых интересных и загадочных явлений природы детская одаренность занимает одно из ведущих мест. Проблемы ее диагностики и развития волнуют педагогов на протяжении многих столетий. Интерес к ней в настоящее время очень высок, и это объясняется общественными потребностями. И, прежде всего, потребностью общества в неординарной творческой личности. Неопределенность современной окружающей среды требует не только высокой активности человека, но и его умений, способности нестандартного мышления и поведения. И именно высокоодаренные люди способны внести свой наибольший вклад в развитие общества. Важнейшим для дополнительного образования является процесс выявления одаренных детей в спорте.

Цель физического воспитания – способствует физическому развитию обучающегося, а так же формированию их личности. Успех в спортивной деятельности во многом зависит от личности тренера. Спортсмен любого уровня – от новичка до мастера высокого класса – совершенствует свои навыки и тренированность в условиях перегрузки нервной и физиологических систем. Высокий уровень физической подготовленности можно достичь только при условии полного понимания и сотрудничества между тренером и спортсменом.

Российские исследователи-психологи Р.Л. Кричевский, А.Н. Леонтьев, Г.М. Андреева, И.П. Волков, Ю.А. Коломейцев, И.Н. Решетень предприняли попытку дать ориентировочные ответы на следующие вопросы: Существует ли идеальный тип личности тренера? Как воспринимают личностные особенности тренера его воспитанники? Какими важными чертами должен обладать тренер как педагог? Современный спорт требует незаурядных способностей от тренера. Он должен владеть всем арсеналом современных знаний, учитывать психологические, социальные, материально-технические и все другие аспекты подготовки одаренного спортсмена. Успехи одаренных детей в спорте во многом зависят от личности тренера - его знаний, педагогического таланта, авторитета, воли, способности к творческому обобщению. По своей сути тренер - это, прежде всего педагог, и к нему предъявляются все те же требования, как и к любому воспитателю.

Мастерство тренера во многом определяется имеющимися у него качествами, которые придают своеобразие его общению с учениками, определяют быстроту и степень овладения: им различными умениями. К профессионально важным качествам тренера относятся: терпеливость, упорство, уверенность в себе, целеустремленность, сильная воля, Стремление преодолевать неудачи. Также у спортивного тренера могут быть и качества, препятствующие его росту: Отсутствие психической и физической выносливости, агрессивность, безответственность, равнодушие, слабоволие. Тренер много общается со своими одаренными питомцами на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях и т.д. Это обстоятельство имеет свою положительную сторону, так как дает тренеру возможность разносторонне узнать своих подопечных, расширить воспитательное воздействие на них. В то же время, это обстоятельство предъявляет к тренеру большие требования: оно обязывает находить надлежащие формы взаимоотношений со своими воспитанниками.

На основании того, что было сказано выше, тренерам можно рекомендовать не только не избегать, а наоборот, стремиться получить квалифицированное профессиональное мнение о своих психологических особенностях. Такая информация поможет тренеру в работе.

- □ Он сможет выявить одаренных спортсменов в своей команде, с которыми ему легко или трудно работать, установить взаимопонимание. Обычно тех детей, кто похож по своим личностным особенностям на тренера, ему легче понять, тогда как с теми, кто отличается от него, возможны затруднения в общении и взаимодействии.
- □ Одаренных спортсменов, чьи личностные особенности не совпадают с особенностями их тренера, можно прямо или косвенно прикрепить к другому тренеру этой команды (если их несколько) либо направить к тренеру другой команды для консультации и индивидуальной помощи.
- □ К работе с одаренными спортсменами, особенно в индивидуальных видах спорта и в ответственные периоды соревнований, можно привлекать тренеров с различными личностными характеристиками. Например, спокойный тренер будет с большим желанием работать с фигуристами на тренировках и при подготовке к выступлениям в обязательной программе («школа»), тогда как динамичный, эмоциональный и инициативный тренер с большей отдачей будет работать с фигуристами, которые готовятся к выступлениям с произвольной программой.
- □ Сильновозбудимых тренеров желательно изолировать от участников и от команды тогда, когда эмоциональное перевозбуждение на соревнованиях может помешать выступлению спортсменов или команды. Тренеру с недостаточным самообладанием и выдержкой желательно избегать даже поверхностных контактов с детьми. Уровень эмоционального возбуждения такого тренера чаще всего превышает оптимальный. В этом случае контакт одаренных детей с возбужденным тренером в сложный момент соревновательной ситуации, скорее всего, ухудшит результаты.
- □ Тренерам с низким уровнем эмоционального самоконтроля следует обратиться за советом к врачу, который порекомендует успокаивающие средства, психотерапевтические методы регуляции эмоций или специально подобранные программы физических упражнений для успокоения состояния на время ответственных соревнований.
- □ Тренеры должны специально наблюдать и изучать особенности поведения и деятельности хороших преподавателей, чтобы совершенствовать свои навыки общения с одаренными спортсменами. Тренер повысит эффективность процесса обучения, если будет гибко подходить к своим воспитанникам, активно используя наглядные пособия и показ.
- □ Тренер может получить информацию о своем поведении не только от психологов, но и в общении со своими помощниками, администраторами, болельщиками и спортсменами. Он может узнать, насколько его поведение отражает такие личностные качества, как самоконтроль, агрессивность, интеллектуальное развитие, творчество и другие. Самооценка тренера и даже его результаты в личностных тестах могут быть не столь показательны, как-то впечатление, которое он производит на других людей своим поведением и действиями.
- □ Поведение тренера должно быть достаточно гибким. Когда это необходимо, он должен уметь проявлять власть, действовать с позиции силы, иногда пользуясь

и авторитарными методами. В других случаях, например при оценке новых методов тренировки или при разработке новых тактических вариантов, целесообразно применять более мягкие и демократичные методы. Важную роль играют и такие качества, как восприятие, творческий подход, разумная оценка целесообразного и нецелесообразного. Иногда тренеру приходится быть и догматичным, особенно когда обладающие недостаточным опытом одаренные спортсмены оказываются на соревнованиях в стрессовой ситуации. Чрезмерная авторитарность тренера не только мешает развитию личности и независимости спортсменов подростков, и ограничивает его собственное желание принять новые и эффективные методы тренировки и различные тактические разработки.

Дело в том, что представление о качествах «идеального тренера» расходятся у тренеров и учеников. Первые акцентируют внимание, прежде всего, на деловых и профессиональных качествах педагога (эрудиция, требовательность, строгость, умение находить оптимальные пути для решения трудных ситуаций). Чуткость, отзывчивость, общительность, доброжелательность тоже отмечаются учителями, но им не придается решающего значения. Подростки же, наоборот, выдвигают эти качества на первое место. Вначале спортсмены смотрят, «какой он человек», а потом уже обращают внимание на то, как тренер проводит тренировку.

Одаренные подростки (спортсмены-разрядники и мастера спорта) считают наиболее значимыми коммуникативные качества тренера, в которых непосредственно проявляется его отношение к ним (доброта, отзывчивость, справедливость, тактичность, общительность). Однако с ростом мастерства спортсменов эти критерии изменяются. Спортсмены сборных команд страны оценивают тренеров, исходя из функционального подхода. Они считают наиболее значимыми те качества, которые отражают профессионально-деловую подготовку тренеров (высокий уровень компетентности в вопросах методики тренировки, творческое отношение к работе, знание тактики ведения спортивных поединков, умение настроить спортсмена на борьбу, поддерживать дисциплину на сборах, требовательность. Не менее важное значение имеет и понимание тренерами одаренных детей. Оно предполагает умение тренера проникнуть во внутренний мир учеников, найти нужную форму обращения к ним. Взаимопонимание тренеров и их одаренных питомцев обуславливает их социально-психологическую совместимость. Непонимание тренером учеников ведет к обостренным негативным взаимоотношениям между ними. Осложняются взаимоотношения из-за неуважения личности ученика, предвзятого мнения тренера об ученике, недостаточного внимания к нему и к его нуждам, невыдержанности и грубости учителя, официальности тона, повышенных интонаций в разговоре, изменчивости в настроении тренера и т.д. Во взаимоотношениях тренера с одаренным подростком спортсменом большое значение имеет то, насколько тренер считается с мнением спортсмена подростка относительно его тренировок. Этот факт приобретает особую важность в тех случаях, когда одаренный ребенок обладает большим опытом и спортивным мастерством. Взаимоотношения тренера и одаренных детей в процессе соревнования во многом отличаются от их взаимоотношений во время тренировочных занятий. Приведенные ниже рекомендации содержат не рецепты на все случаи жизни, а ряд обоснованных принципов, которые следует применять в практической работе тренера.

•□ Чтобы понять мотивы занятий спортом и успешной активной работы какого-то одаренного подростка, необходимо с помощью разных методов собрать информацию, касающуюся социального положения, эмоциональной структуры подростка и его отношения к настоящей ситуации. Для получения такой информации применяются следующие способы: тренер проводит со спортсменом подростком неофициальные, но хорошо продуманные и заранее спланированные беседы, в ходе которых с помощью прямых и косвенных вопросов выясняет, как одаренный спортсмен подросток чувствует себя в команде, поддерживают ли родители его увлечение спортом и т.д. Одновременно с этим тренер выясняет его отношение к соревнованиям, к жизни, а также личные и профессиональные планы. Чувства и мотивы подростка можно также выявить, внимательно наблюдая за его поведением и позой после поражения и выигрыша, присматриваясь к его жестам и мимике. Информацию о своих учениках можно получить из бесед с другими членами команды. Для оценки эмоционально-волевой сферы спортсмена подростка полезно использовать специальные объективные и проективные тесты. Перед началом сезона тренер может предложить своим ученикам написать подробную автобиографию с акцентом на том, как они пришли в спорт, и как складывалась их спортивная карьера.

•□ Тренеру не следует удивляться возможным изменениям в мотивации одаренного подростка спортсмена от сезона к сезону и даже в тренировочном цикле. Новые события, новые люди и новый жизненный опыт могут повлиять на отношение одаренного подростка к команде, тренеру, занятиям спортом. Тренер должен относиться к изменениям в отношениях с пониманием дела, терпеливо и внимательно, стараясь быть объективным. Такое отношение тренера поможет одаренному ребенку перестроиться и найти мотивы для продолжения занятий спортом, которые соответствовали бы новым жизненным установкам.

•□ Тренеру следует обращаться с индивидом как с личностью, если он стремится привлечь его к занятиям спортом. Высказывания тренера должны быть аргументированы и обращены к интеллекту подростка, а не к его эмоциям. Тренеру следует приводить разумные доводы о пользе занятий спортом как во время активной спортивной деятельности, так и после окончания спортивной карьеры. Среди мотивов занятий спортом, которые могут быть наиболее привлекательными для сегодняшней молодежи, следует отметить возможность максимального проявления своих способностей, умения владеть собой и окружающей обстановкой, достижения физического совершенства. Менее значимыми мотивами для участия в спортивной деятельности, которые могут привлечь современного одаренного юношу, являются желания быть «настоящим мужчиной», достигнуть социального статуса или получить крупные денежные вознаграждения.

Спортивное соревнование по своему характеру - сложный психологический процесс, где огромную роль играют эмоции спортсмена подростка и тренера. Во время соревнования одаренный подросток вследствие необычного эмоционального состояния иногда очень тяжело переносит упрек или замечание тренера, на которые во время

тренировок он не обижался. Более того, иногда такой упрек может вывести спортсмена подростка из равновесия и стать причиной его поражения. Тренер должен в этой ситуации проявить в полной мере педагогический такт, найти такую форму общения с подростком, при которой в любом случае не пострадает его самолюбие. В период соревнований у одаренных детей повышена чувствительность ко всему, что, так или иначе, касается его выступления и результата, и в первую очередь к любому из проявлений тренера. Поэтому, тренер, ни при каких, обстоятельствах не должен проявлять волнения, сомнений по поводу предстоящего выступления своего одаренного питомца, неуверенности, раздражительности, неоправданной суетливости. Отношение и манера общения тренера с подростками во время соревнования должны быть обычными либо более легкими. Содержание и форму своих общений с одаренными подростками спортсменами необходимо очень тщательно контролировать. Не редки, ситуации конфликтов личностей между тренерами и одаренными учениками в последствии может привести к смене тренера. Конфликт личности тренер – ученик основывается на многих факторах, это является невыполнение подростками спортсменами планов тренировок, низкий уровень развития у подростков волевой сферы, проявления ими отрицательных свойств личности, завышенный уровень притязаний, неподчиняемость одаренных детей, расхождение взглядов на методику тренировки. Особенно предпосылки к ним проявляются, у квалифицированных одаренных подростков спортсменов и в основном зависят от стиля руководства.

Стиль руководства напрямую зависит от личности тренера, а их взаимосвязь проявляется успешности перспективного ученика в спорте.

Авторитарный, или директивный, стиль работы тренера характеризуется полным его единоначалием, т. е. единоличным принятием решений (причем, только собственной формулировки), стремлением оставить за собой исключительное право поощрять и наказывать. Все руководящие воздействия тренера-автократа облекаются в форму приказа, ультимативных требований, распоряжений. Какие-либо отклонения, неточности при их выполнении, проявление инициативы и самостоятельности вызывают реакцию в виде взысканий, наказаний, выговоров, лишения льгот и т. д. Такой тренер тщательно и строго контролирует всю деятельность и поведение одаренных детей, но не с целью проявить заботу о них, помочь им, а с единственным стремлением — все сделать для того, чтобы не сорвать выполнение поставленной перед ним, тренером, задачи. Демократический, или коллегиальный, стиль руководства характеризуется передачей тренером части своих полномочий и функций членам коллектива или своим помощникам. Для принятия тех или иных решений тренер-демократ привлекает весь коллектив или актив, обсуждая и согласовывая с ним все предложения.

Либеральный (попустительский, или свободный) стиль руководства характеризуется минимальным вмешательством тренера в процесс управления командой. Такой тренер находится как бы в стороне от того, чем занимаются все ее члены. Контроль за деятельностью одаренных подчиненных он осуществляет от случая к случаю, основное свое назначение видит в снабжении их информацией и посредничестве между своим коллективом и другими, что мешает ему знать внутренние процессы взаимодействия. На практике редко встречаются тренеры, деятельность которых четко укладывалась бы в рамки одного стиля руководства. Обычно в своей работе любой тренер применяет все три стиля, но выраженность каждого из них бывает различной. Преобладание одного или двух из них характеризует тот или иной индивидуальный стиль руководства тренера.

Индивидуальный стиль руководства тренера обусловлен личностными качествами тренера; поведением тренера, тоном голоса, каким он отдает распоряжения, внешним видом; необходимостью, разумностью приказов и их своевременностью; психическим состоянием спортсменов. Если, например, тренеру присущи такие качества, как высокомерие, тщеславие, предвзятость в оценках людей, грубость, безразличие к ним, то негативное отношение сначала возникает к личности тренера, а затем ко всему, что исходит от него, и станет длительным, стойким. Выполнение любого его приказа в таких случаях явно или скрыто саботируется, а если и выполняется, то безответственно, с сарказмом и презрением.

Позитивное отношение спортсменов подростков к личностным качествам тренера оказывает стимулирующее воздействие на оперативность и четкость выполнения тренерских указаний, положительное восприятие методов его руководства. Даже эмоциональные срывы тренера, если они кратковременны, не способны вызвать отрицательного отношения в целом к методу его управления, поскольку подростки понимают, что раздражительность не свойственна, их наставнику и вызвана, видимо, чрезвычайными обстоятельствами.

На отношение одаренных детей к стилю руководства тренера оказывает воздействие также своевременность и разумность его руководящих указаний. Способность отдавать такие распоряжения, которые соответствуют ситуации, времени и приводят одаренного подростка или команду к успеху, создает авторитет тренеру. Подростки стараются передать такому тренеру всю инициативу, считая, что все сказанное и сделанное им обернется пользой для команды, Правда, в этом кроется опасность самоустранения одаренных подростков, от принятия каких бы то ни было решений. Перед тренером в таком случае встает проблема развития личности подростка, борьбы с социальным инфантилизмом, неумением вести себя в той или иной ситуации, принимать самостоятельные решения.

В целом можно сказать что, рост спортивных результатов одаренных учеников не связан прямо с отношением к ним тренера. Зато отношение одаренных спортсменов к тренеру связано с ростом их результатов. Таким образом, опосредованно отношением тренеров к одаренным ученикам могут влиять на спортивные достижения (через отношение спортсменов к тренировкам), на психологический климат в коллективе и т.п. Поэтому важно, чтобы тренер проявлял по возможности равное отношение к своим одаренным ученикам, несмотря на то, что к одним из них испытывает большую симпатию, к другим – меньшую. В спортивной школе тренер может, не замечая того, чаще подходить к ведущему или перспективному спортсмену и реже – к остальным. Дети это быстро замечают и делают вывод о необъективности тренера. Не все тренеры умеют работать с одаренными детьми. Возможно, что тренер, не имеющий способностей к этому, будет успешно работать с взрослыми одаренными спортсменами.

Мастерство тренера во многом определяется имеющимися у него качествами, которые придают своеобразие его общению с одаренными учащимися, определяют быстроту и степень овладения им различными умениями. Все сказанное приобретает особую остроту в спорте высших достижений. В этой сфере деятельности наиболее важно знать, как сформировать позитивные межличностные отношения в команде, как избежать конфликта или выйти из него, как создать такой социально-психологический климат, который способствовал бы успешному формированию мотивации одаренного подростка

спортсмена, его готовности переносить предельные нагрузки и стремлению к достижению высоких результатов.

Специфика работы и обучение одаренных детей в спорте.

У каждого перспективного подростка спортсмена существуют ярко выраженные особенности в том, как он осваивает технику выполнения упражнений, и какими способами при этом пользуется. Одним овладеть правильными движениями помогает, прежде всего, внимательное прослушивание подробных советов и указаний тренера, продумывание и обсуждение с товарищами своих ошибок. Другие лучше овладевают движениями после просмотра учебного кинофильма или видеозаписей. А для третьих самое главное уловить, прочувствовать движение мышц непосредственно в ходе выполнения упражнений.

Тренер или инструктор по спорту, ответственный за подготовку команды к соревнованиям, практически работает с большим числом одаренных кандидатов в команду — обычно не более двадцати человек. Это позволяет ему изучить особенности каждого из подростков. Конечно, разные тренеры пользуются различными способами изучения личности подростка. Чаще всего они наблюдают поведение одаренного подростка на тренировках, во время отдыха, в процессе общения с разными людьми. Некоторые тренеры, используют даже специально разработанные ими проверочные упражнения для скорейшего выявления индивидуальных способностей молодых одаренных спортсменов к данному виду спорта. Основываясь на опыте психологических исследований разных видов спорта, а также изучения деятельности одаренных спортсменов, можно предложить следующие рекомендации по ускорению процесса обучения подростка сложному навыку выполнения упражнений в спорте.

•□ В психологии спорта известно, что применение идеомоторной тренировки способствует более быстрому освоению отдельных движений на ранних этапах становления навыка. Особенно полезна идеомоторная тренировка при овладении сложнокоординированными движениями, к которым можно уверенно отнести комплекс упражнений, который направлен на координацию движений. Идеомоторная тренировка должна применяться неизолированно, а в сочетании с физической подготовкой и продолжительность зависит напрямую от вида спорта: в среднем продолжительность составляет обычно от 5 мин. до 30 мин. При идеомоторной подготовке одаренный подросток должен представлять цепочку своих зрительных и мышечных ощущений изнутри, а не со стороны. Некоторые подростки перед выполнением, какого либо упражнения проводят идеомоторную тренировку следующим образом: представляют себе фигурку маленького спортсмена выполняющего комплекс упражнений. Такой образ представить не трудно — дети видели подобное неоднократно в кино, на экране телевизора или домашнего видеоплеера, с борта самолета или с земли в зрительную трубу. Однако этот прием хорош только для заучивания очередности комплекса упражнений. Для правильной идеомоторной тренировки одаренный подросток должен запомнить, и многократно воспроизводить свои собственные представления. Например, движение руки у лыжника при выпаде вперед надо представить и прочувствовать мышцами как единое целое вместе с ускоряющимся вращением земли и ориентира. Освоить такую форму идеомоторной тренировки нелегко, но именно она приносит пользу — укрепляет навык, ускоряет обучение новой технике выполнения упражнений.

• □ Одаренный подросток спортсмен быстрее осваивает технику выполнения упражнений, если имеется четкая обратная связь, иначе говоря, когда подростка информируют о том, что он сделал во время комплекса упражнений, что ему удалось, а что нет. Известно, что при повторении вслепую, без разбора ошибок, неправильные движения, ошибки могут закрепиться. Поэтому тренеру нужно не просто называть и указывать ошибки, но и постоянно следить за тем, чтобы подросток понял каждую, и знал способы ее исправления, мог показать правильное движение.

На первых этапах освоения навыка подростку необходима постоянная срочная и подробная обратная связь. Сразу после упражнения тренеру следовало бы деятельно разобрать все элементы, выполненные одаренным учеником. Правильные действия нужно похвалить, а неверные подробно рассмотреть, указать ошибки. Без применения на старте во время контрольной тренировочной деятельности и видеозаписывающей техники тренер этого сделать не может — память любого человека ограничена. Запомнить действия десяти человек невозможно. Поэтому обычно тренер может указать только наиболее существенные ошибки одаренного подростка и отметить их основные причины. Применение видеозаписей облегчает работу тренера, но не решает многих проблем. Использование видеоплеера в процессе обучения должно быть достаточно корректным. Подростку не надо смотреть записи всех спортсменов подряд. Это вредно. Полезно наблюдать и анализировать записи лучших одаренных спортсменов. Особенно хорошо, когда есть возможность просмотреть видеозапись мастеровитого спортсмена, обладающего той техникой, которую нужно освоить. Имеет смысл анализировать собственную технику и ошибки выполнения упражнений, лучшие действия и соревнования с характерными ошибками. Не следует излишне увлекаться разбором ошибок больше внимания надо уделять правильным движениям. Известно, что опытные одаренные подростки спортсмены обладают хорошим самоконтролем, лучше различают, анализируют собственные ощущения при выполнении комплекса упражнений. Для них нужнее отсроченная обратная связь и контроль. Подростки высокой спортивной квалификации порою не нуждаются в постоянном и тщательном, оперативном контроле — они имеют достаточно четкое представление о скорости и качестве выполненного ими комплекса упражнений. Более того, принудительная система контроля их угнетает. В этом случае больший эффект принесет периодическая новая информация, отсроченная во времени. Например, комплекс упражнений, записанный на киноленту более крупным планом и с необычного ракурса, может дать одаренному подростку информацию для раздумий над своей техникой и быть сильным стимулом для ее совершенствования.

• □ Хорошо, когда тренер стремится к тому, чтобы его одаренные ученики по мере совершенствования спортивного мастерства и овладения навыками выполнения техники упражнений в данном виде спорта становились все в большей степени самостоятельными, независимыми от него.

При этом подростки взрослеют, мужают, приобретают личный спортивный и жизненный опыт, происходит повышение их авторитета в коллективе. Тренировки начинают приобретать все более творческий характер. Одаренные подростки спортсмены и тренер вместе ищут скрытые резервы повышения спортивного результата. Опытные подростки спортсмены должны пробовать, искать свой индивидуальный стиль

выполнения тренировочной деятельности, и на этом пути они имеют право на ошибки. Ведь только путем проб и анализа ошибок, удачных и неудачных действий можно найти собственный, наиболее эффективный способ выполнения упражнений, свою технику. Практика дает нам многочисленные примеры: лучшие спортсмены мира — Лев Яшин, Алексей Прокуроров, Алина Кабаева, и др. имели каждый свою собственную неповторимую технику выполнения упражнений, которая была выработана многими годами напряженных тренировок, неустанного поиска. Только самостоятельным, инициативным, думающим одаренным подросткам по силам достижение наивысших результатов.

- □ Тренеру надо быть внимательным к мнению и предложениям подростков. Многие подростки знают значительно больше, чем порой кажется тренеру, о своих индивидуальных особенностях, двигательных способностях и физических качествах.

Думающие одаренные подростки часто делают полезные поправки и замечания тренеру о том, как лучше подобрать подготовительные упражнения, спланировать тренировку и провести свободное время. Данные многих видов спорта свидетельствуют, что одаренные, опытные спортсмены тренируются значительно активнее в тех случаях, когда они сами участвуют в планировании тренировок и подборе тренировочных упражнений.

Упражнение на точность исполнения, в техническом отношении очень сложны. Поэтому достижение высоких результатов здесь возможно лишь путем настойчивого усвоения подростком широкого круга знаний о своей спортивной деятельности соответственно он у всех разный и зависит от многих факторов. Усвоить этот большой объем знаний очень непросто. Недаром во многих видах спорта одаренные подростки значительно быстрее достигают высокой скорости выполнения упражнений, чем стабильной высокой точности исполнения.

Исходя из опыта изучения деятельности одаренных подростков, можно предложить следующие рекомендации по ускорению процесса обучения в упражнениях:

- □ Сразу после тренировочного занятия подросток должен получить оценку своих действий и объяснение ошибок. Во многих сборных командах окружных или городских во время тренировок записываются результаты всех контрольных тренировок. Это хорошо, но мало. Важно записывать также все ошибки, которые одаренный подросток совершил во время тренировки. Тогда можно будет понять наиболее характерные ошибки подростка и наметить пути их устранения. Разбор ошибок лучше проводить в два приема. Сначала следует сразу после контрольного тренировочного упражнения указать подростку наиболее существенные ошибки (одну - две, или больше) и попросить своего одаренного питомца самому найти их причину — проанализировать свое действие. После этого подросток в течение 15—25 мин осуществляет продолжение тренировки, и одновременно размышляет над словами, сказанными тренером. Затем, когда определенные упражнения завершены и осталось некоторое время до следующего контрольного упражнения, тренер еще раз подходит к подросткам спортсменам и спрашивает: «Что же привело к этой ошибке?». Если ученик отвечает правильно, его просят показать (когда это возможно) правильное движение. Если спортсмен подросток отвечает неправильно или же не может ответить сам, тренер должен

подробно объяснить ошибку и причины ее возникновения, показать ему правильное движение и потребовать его повторения. Тренер должен учить своего одаренного питомца мыслить самостоятельно, самого анализировать действие, находить ошибки и определять пути их устранения.

Можно рекомендовать применение видеозаписи работы подростка на последней прямой, в момент обработки цели и крупным планом в момент постановки ноги, руки и т.д. Повторение записи, особенно в замедленном темпе, «стоп-кадры» не только помогли бы обнаружить скрытые ошибки, но и значительно ускорили бы процесс обучения .

- Правильно ставить технику непросто и по этому, таким образом, можно уверенно утверждать, что созрела необходимость создания специального тренажера для отработки постановки техники. В современном мире существует множество различных тренажеров специализированных на отдельных видах спорта, но не идеальных. На нем можно закрепить правильный навык с меньшими затратами сил спортсмена и тренера, что будет способствовать достижению стабильных высоких результатов.

- Для того чтобы достичь высокой стабильности в контрольных упражнениях одаренный подросток спортсмен должен иметь также значительную физическую подготовку. Нет смысла рекомендовать одаренным подросткам как можно больше упражнений при подготовке к соревнованиям. Больше определенного предела их не сделаешь, да и не нужно. Результат у подростков, совершивших хорошую разминку перед соревнованиями, выступит значительно лучше, чем подросток (даже одаренный), не заделавший разогревающих упражнений. Не имея возможности проведения контрольных тренировок слишком часто, одаренные подростки спортсмены должны тренироваться с большей интенсивностью: на каждом контрольном тренировочном занятии обязательно бороться за результат.

Сложности психологической подготовки одаренных детей в спортивной и соревновательной деятельности.

Свойства нервной системы, темперамент не определяют социально-нравственной ценности подростка как личности. Одаренные подростки с любым типом темперамента могут достичь значительных успехов в различных сферах деятельности. Действительно, в разных видах спорта выдающихся результатов добивались люди с самым различным сочетанием свойств нервной системы и темпераментом. Каждый темперамент в определенной деятельности имеет свои сильные и слабые стороны. Для достижения успехов в спорте важно, чтобы одаренный подросток знал свои природные особенности, владел своим темпераментом, умел приспособить его к условиям и требованиям спортивной деятельности, опираясь на его сильные свойства и компенсируя слабые. Сознательное, творческое отношение подростка к занятиям спортом, целеустремленный поиск им лучших способов и упражнений в действиях на точность результата и при выполнении в своей спортивной деятельности способствуют выработке индивидуального стиля. Только овладев в совершенстве своим индивидуальным стилем выполнения упражнений, одаренный подросток спортсмен может надеяться на достижение высоких результатов.

Формирование индивидуального стиля деятельности эффективнее всего происходит под влиянием правильно организованного учебно-тренировочного и

воспитательного процесса. Наряду с заинтересованностью самого одаренного подростка необходимым условием являются умелые действия тренера. Он должен знать особенности нервной системы и темперамент своих одаренных учеников, уметь разобраться в них, быть способным найти сильные и слабые стороны подростка спортсмена. Тренер обязан одновременно с созданием у подростков положительного эмоционального отношения к тренировке и спортивному режиму стимулировать их интерес к овладению своим темпераментом, к самовоспитанию. Надо чувствовать ситуацию и помогать одаренным подросткам спортсменам в развитии своих сильных качеств и нахождении путей компенсации слабых.

Тренер и одаренный спортсмен подросток должны знать, что индивидуальные особенности темперамента проявляются не только во время соревнований, но и на тренировках. Так, при изучении новых упражнений подростки - сангвиники быстро схватывают основы новой техники — им легче усвоить азы групповой или индивидуальной спортивной деятельности. Новые упражнения они могут выполнять иногда даже с первой попытки (хотя и с ошибками) отдельные сложные упражнения, но не любят длительной и тщательной работы над их совершенствованием. Это же относится и к технике выполнения в различных видах спорта отдельных специализированных упражнений. Подростки - флегматики же, как правило, не станут выполнять новых упражнений, если что-то в технике им неясно, но склонны к кропотливой, длительной работе над овладением ею.

В психологии спорта накоплены данные о различных предстартовых состояниях одаренных спортсменах подростках различных типов темперамента. Оказывается, сангвиники и флегматики перед стартом чаще находятся в состоянии боевой готовности, холерики — в состоянии стартовой лихорадки, а меланхолики — в состоянии стартовой апатии. Эти различия важно учитывать при реализации принципа индивидуального подхода в подготовке подростков.

Темперамент, будучи природным свойством человека, не играет определяющей роли в его жизнедеятельности. Вместе с тем наличие у одаренного подростка определенного сочетания взаимосвязанных свойств темперамента, соответствующих особенностям спортивной деятельности и уровню его мастерства, благоприятствует скорейшему овладению им спортивных вершин. В то же время нужно учитывать, что свойства темперамента все же изменяются в процессе жизни и занятий спортом. Значит, спортсмен должен научиться управлять своим темпераментом. Характер и способности не являются врожденными и неизменными свойствами личности. Они формируются непосредственно в деятельности. «Дельным человек становится только в деле», — утверждал П. Ф. Лесгафт. Только в деятельности происходит активное качественное становление личности. Благодаря упражнениям задатки подростка спортсмена превращаются в способности, а способности — в талант. С помощью упражнений происходит кристаллизация устойчивых отношений человека к труду, самому себе, к коллективу и другим людям. «Посей привычку — пожнешь характер, посей характер — пожнешь судьбу». В деятельности формируются также познавательные, эмоциональные и волевые черты характера. Нельзя выработать в себе и развить ни одного волевого качества без преодоления препятствий. Для одаренного подростка препятствиями могут стать объективные условия деятельности (например, в разных видах спорта свои препятствия) или изменения

состояния организма подростка (например, усталость, недомогание), а также предполагаемые и непредвиденные — экстренные, внешние и внутренние, объективные и субъективные. Перечислить все препятствия и научить одаренного подростка спортсмена точным способам их преодоления невозможно. Вместе с тем можно рекомендовать некоторые общие пути совершенствования волевой подготовки одаренных подростков спортсменов. Система тренировок спортсменов должна включать в себя элементы, которые встречаются на соревнованиях.

Во-первых, необходимо создавать искусственные препятствия, аналогичные соревновательным, для того, чтобы одаренные подростки имели опыт их преодоления, и на соревнованиях такие препятствия не были для них неожиданными. Во время разбора различных соревновательных ситуаций с выполнением различных действий тренер может иногда умышленно увеличивать время комплекса упражнений или деятельности и добавлять штрафные секунды, баллы, очки и т.д. за шибки, для того чтобы подготовить подростка к случаям нечеткого судейства, к сожалению, еще встречающегося на соревнованиях.

Во-вторых, развитию волевых качеств способствует система контрольных тренировок, моделирующих условия соревнований. В зависимости от уровня мастерства подростков, целей тренировочных сборов, этапа подготовки количество зачетных соревнований может варьироваться. Однако на одном тренировочном сборе их должно быть несколько. Особенно важно это для молодых одаренных подростков спортсменов, имеющих малый соревновательный опыт.

В-третьих, на контрольных тренировках надо менять количество и порядок организации соревнований. Для развития волевых качеств тренеру иногда можно требовать от одаренного подростка полной отдачи сил для достижения результата при выполнении последних соревновательных действий дня, т. е. в условиях значительного утомления. Этот прием хорош на этапе шлифовки спортивного мастерства и совершенно неприемлем на этапе отработки и освоения техники упражнения. Для менее опытных одаренных подростков спортсменов время от времени полезна такая организация соревнований, когда между отдельными контрольными тренировками образуется большой (1 – 2 дня) промежуток времени. Тем самым имитируются условия крупных соревнований, на которых на каждый надо настраиваться заново.

Для того чтобы сознательно готовиться к различным соревнованиям и успешно выступать на них, одаренный подросток должен точно знать основные соревнования и тренировочные сборы в сезоне, на которых планируется его участие, и конкретные задачи, которые он на них должен решить. Важно развернуть перед ним перспективу занятий спортом. Показать, как частные задачи подчиняются одной главной цели. Например, способному подростку спортсмену первого разряда, имеющему около сотни стартов, тренер так поставил цель: «Я не сомневаюсь в том, что через несколько лет вы станете мастером спорта, будете защищать честь команды округа, а возможно, и нашей родины. У вас есть для этого все необходимые задатки. Но для того, чтобы развить их, потребуется большой наш с вами совместный труд и терпение. Мы будем работать по плану. На предстоящем тренировочном сборе мы будем работать над техническими элементами ваших действий. К концу сбора вы научитесь полностью правильно выполнять комплекс упражнений и укрепить ваш физический фундамент, на котором в дальнейшем будет строиться ваш путь наверх. На соревнованиях вы уже сможете выступать по полной программе и покажете результат, который я вам определю накануне соревнований. Эти

соревнования для вас будут первым шагом к достижению спортивных высот». Цели вырабатываются одаренным подростком совместно с тренером, товарищами по команде, ну и огромное влияние на подростков оказывают родители. Этот процесс сложен и противоречив. После того как главная спортивная цель определена, тренер должен на каждый сбор, каждые соревнования, на каждый сезон и межсезонный период ставить промежуточные, частные цели. Очень важно, чтобы эти целевые установки были правильно сформулированы. В психологии спорта накоплен опыт, свидетельствующий о том, что цель должна выражаться в категорической форме. Тогда цель будет мобилизовать подростка на преодоление препятствий. Подросток спортсмен будет активно изыскивать резервные возможности, прилагать максимум волевых усилий для того, чтобы успешно справиться с трудностями и достигнуть цели.

Порою бывает так, что во время выступления на соревнованиях одаренный подросток спортсмен считает, что мобилизовать все свои силы для достижения максимального результата ему мешают небольшие травмы или недомогания. Замечены две тенденции поведения подростков в этих условиях. Есть подростки, склонные преувеличивать серьезность состояния своего здоровья или даже симулировать болезнь для оправдания возможной неудачи на соревнованиях таких меньшинство. Большинство одаренных подростков, несмотря на заболевания или травмы, находят в себе силы достичь наилучшего результата.

Можно добавить, что мужество подростка спортсмена, успешно выступающего на ответственных соревнованиях с небольшой травмой или недомоганием, достойно всяческого уважения. Вместе с тем следует отметить психологическую закономерность. Травма, недомогание помогают переключению мысли и внимания одаренного подростка спортсмена с широкого круга соревновательных проблем на узкие задачи достижения высокого результата в данном конкретном соревновании. Тем самым снижается эмоциональная напряженность подростка до оптимального уровня, что помогает обеспечить удачное выступление, но не всегда это срабатывает и имеет за собой определенные последствия. Но за все в жизни надо платить, и плата за результат это здоровье подростка, так что тренер должен подумать, прежде чем выпускать своего заболевшего питомца на соревнование, так как это может отразиться на всей последующей его спортивной деятельности.

Направленность личности одаренного подростка не является (психическим образованием, раз и навсегда сформировавшимся) и далее не меняющимся. Ценностные ориентации и мотивация могут меняться время от времени под влиянием окружающей подростка действительности и, прежде всего, в зависимости от содержания и условий спортивной деятельности. Мотивация занятий спортом особенно подвержена изменениям. За недолгую спортивную карьеру мотивация одаренного подростка качественно меняется несколько раз. Мотивация начинающих одаренных подростков спортсменов подвержена сильному влиянию внешних и внутренних факторов, не связанных со спортом. Мотивы друг с другом не согласованы, расплывлены, но ярки и сильно эмоционально окрашены. Мотивы быстро появляются, быстро и затухают. У одаренных подростков спортсменов второго и первого взрослых разрядов сильны мотивы, связанные с процессом самой соревновательной деятельности. Появляются сильные мотивы социального характера — соперничество, рост спортивных достижений, желание быть в коллективе и др. Главное, что на этом уровне желание заниматься спортом прочно увязывается с достижением определенного результата. Постепенно

вокруг мотивов, направленных на результат, формируется относительно постоянная основа мотивации занятий именно этим спортом.

Мотивация одаренных подростков, имеющих квалификацию кандидата в мастера спорта и выше, характеризуется сильными результативными мотивами, побуждающими подростка к наивысшей результативности. Стремясь к спортивным вершинам, одаренный подросток действует целеустремленно, опираясь на строгую иерархию мотивов. Независимо от уровня мастерства в период нарастающего застоя результатов и приближения финиша спортивной карьеры у одаренных подростков еще долго сохраняется мотивация предыдущего уровня. Но постепенно мотивы перегруппируются: мотивы соревнования и достижения высоких результатов отступают на задний план, на первый план возвращаются мотивы, связанные с самим процессом спортивной деятельности, кроме того, появляются сильные мотивы, касающиеся будущей жизни вне спорта. Конкретные мотивы меняются еще чаще. Поэтому тренер должен четко знать, какой качественный уровень мотивации присущ для данного конкретного одаренного подростка, в соответствии с этим строить дальнейшие планы.

Однообразие производимых одаренным спортсменом подростком на тренировке действий в условиях уже сформированного навыка не только затрудняет сознательный контроль их выполнения, но и вызывает нежелательные психологические последствия: пресыщение, потерю интереса и снижение работоспособности. К сожалению, меняется и мотивация. Скука и однообразие незаметно ослабляют мотивы достижения наивысших результатов. Этого допустить никак нельзя. Поэтому для опытных одаренных подростков спортсменов на тренировке следует вводить соревновательные элементы в форме спортивной игры. Опишем только два варианта таких игр и упражнений. Например, **«Все или ничего»**. Решаемая задача: создать у одаренных подростков установку на стабильное достижение очень высоких результатов, вскрыть резервы подростков, заставить на каждой тренировке работать с максимальной отдачей. Известно, что рост мастерства одаренного спортсмена во многом зависит от способности подростка выкладываться на каждом соревновании. Игра начинается примерно так: перед тренировкой тренер объявляет, что последующие три тренировочных дня объявляются соревнованиями по точности исполнения различных технических элементов (в каждом виде спорта свои элементы). В зачет идут все (можно — только определенные) элементы. Победитель определяется по наибольшей сумме зачетных правильности технических элементов. Для действенного проведения игры важна четкая организация тренировки. Необходимо обеспечить судейство и наглядную демонстрацию результатов на стенде. Таблица, в которую заносится результат, может быть нарисована на листке ватмана разноцветными фломастерами: зачет — красным цветом, незачет — черным. Важно, чтобы данные заносились сразу после соревнования и результаты игры могли хорошо видеть как участники игры, так и подростки, в данный момент в ней не участвующие. Не обязательно, чтобы в игре участвовали все подростки, присутствующие на сборах. Соревноваться должны почувствовать подростки, равные по силам. А предел зачета должен быть для них, хотя и трудный, но выполнимый в большинстве случаев. Победитель игры получает какой-то приз.

Такая игра позволяет повысить интенсивность тренировки, сохраняя заинтересованность и высокий эмоциональный подъем одаренного подростка спортсмена. Конечно, игру можно проводить и при контрольных тренировках с выполнением

технических, силовых, скоростных и т.д. элементов, а также и в групповых соревнованиях на различные задания. Более того, каждую новую игру лучше проводить по новым условиям, которые вносят элемент новизны.

Очень действенными являются упражнения на развитие приемов самостимуляции волевого усилия в подготовке перед соревновательной деятельностью, упражнения развития способности к переключению, распределению внимания и расширению его объема, упражнения на определение функциональной асимметрии у спортсменов в связи с соревновательной деятельностью.

Спорт – это специфический вид человеческой деятельности и в тоже время – социальное явление, способствующее поднятию престижа не только отдельных личностей, но числе и государства. В настоящее время спортивная деятельность делится на три категории: массовый спорт, спорт высших достижений и профессиональный спорт. Если главной целью людей, занимающихся массовым спортом, является укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, проведение досуга, то в спорте высших достижений главным является выявление и сравнение предельных физических и психических возможностей людей в процессе выполнения разнообразных физических упражнений. Профессиональный же спорт превратился в шоу и стал сферой бизнеса, способом зарабатывания больших денег, и речь об укреплении здоровья там уже не идет. Подчас, наоборот, здоровье губится ради денег. Все эти категории являются для многих ступенями роста.

Представленный здесь материал поможет тренеру и его одаренному подростку-спортсмену правильно сориентировать учебно-тренировочные занятия и грамотно организовать процесс выступления спортсмена на соревнованиях с целью достижения максимального результата.

Список литературы:

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. – М.: изд. «Академия», 1999. – 672с.
2. Алексеев А.В. Психическая подготовка в спорте, преодолей себя – Ростов н/Д.: изд. «Феникс», 2006. – 352с.
3. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт, методология, теория, практика – М.: изд. «Академия», 2009. – 528с.
4. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика – М.: изд. «ЛИБРОКОМ», 2010. – 200с.
5. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса – М.: изд. «Олимпия пресс», 2007. – 272с.
6. Васильков А.А. Теория и методика спорта – Ростов н/Д.: изд. «Феникс», 2008. – 379с.
7. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания – Ростов н/Д.: изд. «Феникс», 2008. – 381с.
8. Волкова И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов – СПб.: изд. «Питер», 2002. – 384с.
9. Волкова И.П. Практикум по спортивной психологии – СПб.: изд. «Питер», 2002. – 288с.
10. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта – М.: изд. «Академия», 2009. – 320с.
11. Гогунев Е. Н., Мартыянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта – М.: изд. «Академия», 2004. – 224с.
12. Гогунев. Е.Н., Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта – М.: изд. «Академия», 2009. – 256с.
13. Григорович Е.С., Переверзева В.С. Физическая культура – Минск.: изд. «Высшая школа», 2009. – 245с.
14. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: изд. «Питер», 2008. – 352с.
15. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы – СПб.: изд. «Питер», 2008. – 512с.
16. Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности – СПб.: изд. «Питер», 2009. – 448с.
17. Ильин Е.П. Психология воли – СПб.: изд. «Питер», 2009. – 368с.
18. Китаева М.В. Психология победы в спорте – Ростов н/Д.: изд. «Феникс», 2006. – 208с.
19. Начинская С.В. Спортивная метрология – М.: изд. «Академия», 2008. – 240с.
20. Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры и спорта – М.: изд. «Академия», 2010. – 336с.
21. Николаев А.Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте. СПб.: изд. «Питер», 2005. – 300с.
22. Прокофьева В.Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта – Ростов н/Д.: изд. «Феникс», 2008. – 190с.
23. Тарас А.Е. Психология спорта – М.: изд. АСТ; Мн.: изд. «Харвест», 2007. – 352с.
24. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта – М.: изд. «Академия», 2009. – 480с.