



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 10  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
НАЧИНАЮЩИМ ТРЕНЕРАМ**  
(для практической работы с детьми)

Подготовила:  
Климова И.А. – инструктор-  
методист МАУ ДО ДЮСШ № 10

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРАМ** *по теме: «Мотивация занятий спортом»*

Приведенные ниже рекомендации содержат не рецепты на все случаи жизни, а ряд обоснованных принципов, которые следует применять в практической работе тренера.

1. Чтобы понять мотивы занятий спортом и успешной активной работы какого-то спортсмена, необходимо с помощью разных методов собрать информацию, касающуюся социального положения, эмоциональной структуры спортсмена и его отношения к настоящей ситуации. Для получения такой информации применяются следующие способы:

А) тренер проводит со спортсменом неофициальные, но хорошо продуманные и заранее спланированные беседы, в ходе которых с помощью прямых и косвенных вопросов выясняет, как спортсмен 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;

Б) чувства и мотивы спортсмена можно также выявить, внимательно наблюдая за его поведением и позой после поражения и выигрыша, присматриваясь к его жестам и мимике. Информацию о спортсмене можно получить из бесед с другими членами команды;

В) для оценки эмоционально-волевой сферы спортсмена полезно использовать специальные объективные и проективные тесты;

Г) перед началом сезона тренер может предложить спортсменам написать подробную автобиографию с акцентом на том, как они пришли в спорт и как складывалась их спортивная карьера.

2. Тренеру не следует удивляться возможным изменениям в мотивации спортсмена от сезона к сезону и даже в тренировочном цикле. Новые события, новые люди и новый жизненный опыт могут повлиять на отношение спортсмена 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 спортсмену перестроиться и найти мотивы для продолжения занятий спортом, которые соответствовали бы новым жизненным установкам.

3. 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 спортсмена, 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.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРАМ** *по теме: «Тревожность и выступления спортсменов в соревнованиях»*

Изложенный материал содержит несколько важных практических выводов для тренера. Одни рекомендации требуют непосредственного вмешательства самого тренера, тогда как другие предлагают ему пути эффективного контакта с психологом или психиатром.

1. Тренер должен уметь распознавать признаки тревожности у спортсменов своей команды.

2. Если окажется, что один или более спортсменов в команде проявляют чрезмерную тревожность, то тренер должен выявить причины их страхов. Это можно сделать путем личных бесед тренера со спортсменами, анализируя их автобиографические данные, а в случае, если речь идет о совсем юных спортсменах, в беседах с их родителями.

3. Тренер должен готовить всю команду к встрече с ситуативным соревновательным стрессом и тревожностью. Эта подготовка может осуществляться заранее путем ориентации всей группы на предстоящий стресс с постепенным введением тщательно подобранных стрессоров, аналогичных тем, которые могут возникнуть непосредственно на соревнованиях.

4. Тренер может провести ряд групповых бесед о тревожности и страхе, отметив, что признаки тревожности не всегда мешают успешному выступлению. Часто именно их отсутствие должно беспокоить спортсменов.

5. Членов команды, у которых имеются постоянные страхи, которые легко падают духом и у кого в более стрессовых ситуациях происходит полная дезорганизация деятельности, следует направить на консультацию к психологу для постановки более точного диагноза и лечения.

6. Спортсмену следует напоминать, что предсоревновательная тревожность уменьшится во время соревнования. Одновременно его надо информировать о том, каким образом в результате предсоревновательной тревожности могут нарушиться одни виды деятельности (т.е. вновь освоенные двигательные навыки или сложные действия, требующие точности), в то время как другие ее компоненты могут существенно улучшиться по той же причине.

## ***РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРАМ*** ***по теме: «Агрессивность в спорте»***

На основе имеющихся научных данных тренеры могут сделать практические выводы о том, как понимать, направлять по нужному руслу и контролировать агрессивность спортсменов.

1. Развитие агрессивного поведения зависит от характера общения ребенка с родителями. Как правило, характер агрессивности связан с санкциями родителей – в зависимости от того, какой интенсивности и направленности агрессивное поведение поощряется или наказывается. Тренер может в этом разобраться при обсуждении со спортсменом его поведения, при наблюдении за общением своих воспитанников с родителями, когда те приходят на тренировки или соревнования, при анализе автобиографических данных спортсмена.

2. Не все молодые спортсмены, являющиеся членами команд в видах спорта, где агрессивность поощряется, считают ее нормальным явлением. В силу особенностей воспитания для них может быть характерно выраженное чувство вины, которое мешает их выступлениям. В таком случае целесообразно обсудить с молодым спортсменом причины

его неумения проявить агрессивность во время игры, а не направлять на него «агрессию тренера».

3. На тренера ложится моральная ответственность за оказание помощи спортсмену в конце его спортивной карьеры, чтобы тот мог направить в другое русло свою энергию и агрессивность, если ему приходилось проявлять чрезмерную и потенциально-опасную агрессивность, занимаясь спортом. Но в целом подобная перестройка требует профессиональной помощи со стороны психологов или психиатров.

4. Наблюдение агрессивности, в свою очередь, может вызвать агрессивность. Запасных игроков, подключающихся к игре после наблюдения за агрессивными действиями партнеров по команде, иногда нужно предупреждать против чрезмерного проявления своих эмоций. Наиболее критическим моментом в игре для всех участников является ситуация после проявления агрессивности, независимо от того, была она наказана судьями или нет.

5. Направленность агрессивности может быть самой различной. Нередко она меняет свой объект. Тренер не должен всякий раз проявлять ответную агрессивность, если спортсмен реагирует на него агрессивно. В этом случае тренер должен спросить себя: а не связано ли поведение спортсмена вообще с его отношением к авторитету и старшим? Не напоминает ли сам он спортсмену его отца? Не переносит ли спортсмен на тренера свою враждебность по отношению к товарищам по команде или соперникам?

6. Необходимо научить спортсменов проявлять агрессивность, но в соответствии с правилами соревнований и общепринятыми нормами поведения, особенно в играх против более сильных соперников и при проигрыше. В некоторых видах спорта, требующих проявления агрессивности, отдельные спортсмены нуждаются в значительной помощи для овладения умением проявлять нужную агрессивность, контролировать ее и не испытывать угрызений совести после подобных действий.

7. Агрессия может быть вызвана как внутренними, так и внешними стимулами. Поэтому тренер не должен удивляться, если спортсмен вдруг неожиданно проявит чрезмерную агрессивность, казалось бы, в безобидной ситуации. Прогнозирование подобного рода вспышек значительно облегчится, если тренер хорошо знает личностные особенности спортсмена, его прошлое, положение в настоящее время и те моменты, которые вызывает у него чрезмерную агрессивность в жизни и в спортивной деятельности.

8. Тренеры не должны поддаваться влиянию стереотипов агрессивности при оценке реального уровня агрессивности, которым обладает данный спортсмен.

## ***РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРАМ*** ***по теме: «Лидерство в спорте»***

Изложенная информация может по-разному использоваться тренером как при анализе им своей деятельности в качестве лидера, так и при наблюдении за лидерами и ведомыми среди своих воспитанников.

1. В целом, самые эффективные лидеры обычно те, кто лучше других понимает роль лидеров и ведомых, а также могут оценить относительный статус членов группы. Поэтому тренер должен стремиться не только формировать у себя такое понимание, но и выявлять лидеров среди членов команды.

2. Тренер должен оценивать свою роль официального лидера с точки зрения параметра ориентации на задачу или на межличностные отношения. Если окажется, что он ориентирован главным образом на задачу, то ему следует учесть как сильные, так и слабые стороны этой позиции и, может быть, выбрать себе помощника либо капитана команды, который дополнял бы его установки и ориентацию.

3. Тренеру следует выбирать капитана не путем выявления популярности его у различных членов команды, а попытаться определить формальными и неформальными способами, кого в группе считают наиболее способным помочь достижению общегрупповых целей. Так, лидеры учебной группы в школе далеко не всегда подходят для выполнения роли лидеров в команде.

4. Тренер, как лидер команды с очевидными признаками власти, и лидер-спортсмен должны суметь сформировать у себя правильное отношение к умеренной внутригрупповой напряженности и конфликтам, возникающим между членами команды. Наличие умеренных межличностных конфликтов свидетельствует о том, что большинство членов команды ориентированы больше на задачу, чем на межличностные отношения, что обычно характерно для групп, выступающих более успешно.

5. Тренер, ставящий перед собой задачу добиться успеха, должен быть в состоянии выдержать тяготы временной непопулярности во время напряженных тренировок и отказаться от шуток и дурачества ради серьезных и длительных успехов в предстоящих соревнованиях.

Если окажется, что тренер, стремящийся к достижению успеха, работает с командой, члены которой ориентированы главным образом на установление хороших дружеских отношений, ему следует быть готовым к возможным огорчениям и необходимости замены ряда спортсменов с выраженной межличностной ориентацией на игроков, чьи установки более соответствуют его собственным.

Если же у игроков большая потребность в достижении успеха, а тренер ориентирован на межличностные отношения, то ему придется быть готовым к появлению известной враждебности и критики со стороны спортсменов.

6. В индивидуальных видах спорта спортсмену требуется более существенная эмоциональная поддержка со стороны тренера-лидера, чем в командных видах спорта, где помощь, поддержка и даже технические указания спортсмен может получить у своих партнеров. В то же время спортсмены в индивидуальных видах спорта более критично относятся к своим тренерам, чем спортсмены в командных видах.

7. Представление тренеров о себе чаще всего не совпадает с тем, как оценивают их личностные особенности и профессиональные знания спортсмены. Поэтому тренерам необходимо анализировать свое поведение и деятельность с помощью различных средств (видеозаписей, киносъемки, в ходе стандартизированных и нестандартизированных опросов и бесед), чтобы привести их в соответствии со своим представлением о себе. Даже сама попытка к самосовершенствованию поможет сформировать положительное отношение к тренеру со стороны спортсменов.

## ***РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРАМ*** ***по теме: «Зрители и болельщики»***

1. Неопытных спортсменов следует специально приучать к воздействию зрителей, заставляя их выступать в присутствии всевозрастающих по размеру групп наблюдателей начиная с первых недель и месяцев их тренировок.

2. Высокотревожным спортсменам необходимо оказывать специальную помощь с учетом стрессоров, которые на них будут влиять при выступлении в присутствии зрителей.

3. Следует обращать особое внимание на прочность освоения спортсменами двигательных навыков, чтобы присутствие зрителей не влияло на последующее выполнение упражнения.

4. Спортсмены должны ясно представлять себе характер тех изменений, которые с ними произойдут при выступлении в присутствии зрителей. Например, спортсмен должен

знать, что навыки и действия, требующие главным образом проявления силы или выносливости, будут протекать активнее, хотя при этом возможно нарушение времени приложения усилий либо чувства ритма и темпа движений, особенно в видах, требующих выносливости.

5. Тренер должен быть готов к совместному воздействию различных факторов, повышающих тревожность и агрессивность, и к другим подобным состояниям у зрителей, у себя самого и у спортсменов. Внимание к подобным реакциям должно стать обязательной частью его забот еще в начале сезона.

6. Тренер должен научить спортсменов понимать ситуации, в которых возможны враждебные реакции со стороны зрителей. Спортсменам следует заранее сообщать о таких зрителях и болельщиках с тем, чтобы предупредить чрезмерную тревожность или агрессивность.

7. Тренер не должен удивляться, если спортсмены будут проявлять явные или косвенные признаки враждебности по отношению к своим болельщикам. Не во всех случаях призыв игроков выиграть ради их болельщиков будет лучшим для них мотивом. Скорее наоборот, тренер должен помочь спортсменам понять мотивы поведения болельщиков и зрителей, получающих удовольствие от соревнований.

8. В ряде случаев спортсменов следует на тренировках специально готовить к чрезмерному шуму толпы или применять специальные противошумные затычки для ушей. Для адаптации спортсменов к возможным выкрикам и критическим замечаниям можно использовать неожиданное посещение тренировок посетителями, которые по просьбе тренера будут делать неблагоприятные замечания.

9. Спортсменам следует объяснить, что тревожность и признаки активации (возбуждения), которые у них могут появиться в присутствии большого числа зрителей, являются нормальными и могут помочь выступлению, если заранее к этому подготовиться.

10. При освоении спортсменами сложных движений их следует оградить от чувствительных зрителей. Первые соревнования сезона следует планировать с учетом этого фактора. Однако по мере освоения движений и навыков влияние зрителей можно использовать для повышения уровня деятельности.