МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ОЛИМПИЙСКИЙ СОВЕТ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ»

ВОСПИТАНИЕ В СПОРТИВНОЙ СРЕДЕ

Учебное пособие и методические рекомендации

Тюмень
Издательство
Тюменского государственного университета
2020

УДК 796.01(075.8)
ББК Ч51я73
В771

Авторы:

И. В. Манжелей, Е. Т. Колунин, А. В. Халманских, Л. Н. Носкова, С. В. Дмитриева

Рецензенты:

Н. Г. Милованова — доктор педагогических наук, профессор, проректор Тюменского областного государственного института развития регионального образования

А. И. Загревская — доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теоретических основ и технологий физкультурно-спортивной деятельности Томского государственного университета

В771 **Воспитание** в спортивной среде : учебное пособие и методические рекомендации / [И. В. Манжелей и др.] ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Тюменский государственный университет, Институт физической культуры ; Региональная общественная организация «Олимпийский совет Тюменской области». — Тюмень : Издательство Тюменского государственного университета, 2020. — 152 с.

ISBN 978-5-400-01616-5

В учебном пособии сформулированы концептуальные положения средового подхода в спортивном воспитании, описаны опорные позиции проектирования и экспертизы спортивной среды учреждений физкультурно-спортивной направленности. Особое внимание уделяется психологическому сопровождению подготовки спортивного резерва. Представлен опыт подготовки биатлонистов Л. А. Гурьева. Изложены обобщенные результаты и даны рекомендации по проекту «Актуализация воспитательного потенциала спортивной среды учреждений, реализующих программы спортивной подготовки по биатлону и лыжным гонкам в Тюменской области», поддержанному в 2020 году Министерством спорта РФ.

Адресовано тренерам учреждений, реализующих программы спортивной подготовки (в том числе по биатлону и лыжным гонкам), будет полезно родителям спортсменов, студентам, аспирантам и преподавателям образовательных организаций по направлению подготовки 49.00.00 «Физическая культура и спорт».

УДК 796.01(075.8)
ББК Ч51я73

Издание выполнено при поддержке гранта Министерства спорта Российской Федерации в рамках государственной программы РФ, идентификатор 77720Р3Д002

ISBN 978-5-400-01616-5

© Тюменский государственный университет, 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ 4

1. ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
В СПОРТИВНОЙ СРЕДЕ УЧРЕЖДЕНИЙ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.....6

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА
СПОРТИВНОЙ СРЕДЫ УЧРЕЖДЕНИЙ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.....17

3. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО АКТУАЛИЗАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО
ПОТЕНЦИАЛА СПОРТИВНОЙ СРЕДЫ УЧРЕЖДЕНИЙ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.....45

3.1. Проектирование и экспертиза спортивной среды учреждений.....45

3.2. Адресные рекомендации по актуализации воспитательного потенциала спортивной среды.....49

4. УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ТРЕНЕРА.....58

4.1. Психологические методы и приемы 58

4.2. Из опыта подготовки биатлонистов 78

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....87

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....88

ПРИЛОЖЕНИЯ 92

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ 149

ПРЕДИСЛОВИЕ

Если педагогика хочет воспитывать человека во всех отношениях, то она должна прежде узнать его тоже во всех отношениях.

К. Д. Ушинский

В условиях динамизма и неопределенности вызовов информационной культурной эпохи, связанных с экологическими, экономическими и геополитическими кризисами, опасностями пандемий и социальных шоков, на передний план выдвигается проблема «сохранения человека как биосоциальной структуры» (В. С. Степин).

Жизненно важными становятся не только социальные и профессиональные компетенции, но и способность человека быть активным и устойчивым к сохранению оптимального баланса с окружающей средой. В этой связи спортивная деятельность приобретает особую значимость как необходимое условие для реализации психофизического и социокультурного потенциала личности и общества.

Сегодня Правительством РФ уделяется особое внимание физическому и спортивному воспитанию россиян, что нашло отражение в «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года» и в рамках реализации федерального проекта «Спорт — норма жизни».

Спортивная среда обладает мощным воспитательным потенциалом для формирования у детей и молодежи не только здоровья и психофизических кондиций, но и духовных ценностей, эталонных моделей поведения через включение в тренировочный и соревновательный процесс как «школу жизни», через освещение в средствах массовой информации спортивных событий и биографических сведений о героях спорта, демонстрацию образцов нравственного выбора, а главное через реконструкцию традиционной системы физического воспитания на основе идей спортизации (В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева) и гуманистической модели спорта (В. И. Столяров).

Социальная значимость проекта «Актуализация воспитательного потенциала спортивной среды учреждений, реализующих программы спортивной подготовки по биатлону и лыжным гонкам в Тюменской области», поддержанного в 2020 году Министерством спорта РФ, связана с получением новых данных о социально-психологических особенностях детских тренеров и спортсменов-подростков, о характере взаимодействий в триаде «тренер-спортсмен-родитель», об отношении к ПАВ (психоактивным веществам и допингу) и качестве образовательных услуг, что поможет в формировании регионального и федерального информационного банка данных о социально-психологических детерминантах развития биатлона и лыжного спорта.

Надеемся, что учебное пособие и методические рекомендации помогут администрациям учреждений физкультурно-спортивной направленности, тренерам и родителям спортсменов в преодолении трудностей, в гармонизации взаимоотношений, в предотвращении раннего ухода подростков из спорта, что будет способствовать повышению качества спортивной подготовки и реализации федерального проекта «Спорт — норма жизни».

1. ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В СПОРТИВНОЙ СРЕДЕ УЧРЕЖДЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Рассмотрим понятие воспитания с общепедагогических позиций.

В истории российского образования наиболее общим ключевым служило понятие «воспитание», которое в авторитарной педагогике рассматривалось как «более или менее жесткое, целенаправленное руководство развитием личности», а в гуманистической — «как создание условий, стимулирование развития каждого ребенка и человека вообще, направленное на раскрытие и умножение его творческого потенциала, адаптацию в обществе как свободной самостоятельной личности» [6].

Наиболее устоявшимся являлось понятие «образование» как специально организованный процесс систематического обучения и в целях подготовки человека к жизни.

Вместе с тем в 60-е годы XIX века в российской педагогической науке (К. Д. Ушинский, П. Ф. Каптерев, П. Г. Редькин, Н. И. Пирогов, В. Я. Стоюнин и др.) развернулась острая дискуссия по поводу различения терминов «воспитание» и «образование», а также по вопросу, должна ли школа брать на себя воспитательные функции. Дискуссия эта фактически осталась незавершенной, но позволила развести указанные дефиниции следующим образом: под образованием практически все авторы понимали интеллектуальное развитие личности, связанное с усвоением основ наук, т. е. систематическое обучение, а под воспитанием — либо духовное (нравственное) воздействие на личность, либо в целом процесс формирования характера [31].

На тех же позициях стоял и П. Ф. Лесгафт, основатель научной теории отечественного физического воспитания, назвавший свою систему «физическим образованием», желая акцентировать внимание на целостном умственном, эстетическом и физическом развитии человека в процессе занятий физическими упражнениями. В част-

ности, к области воспитания он относил «нравственные качества человека и его волевые проявления, т. е. выработку характера», а к области образования — «систематическое умственное, эстетическое и физическое развитие». Общей целью воспитания и образования П. Ф. Лесгафт считал «гармоническое, всестороннее развитие деятельности человеческого организма» и «сознательное ограничение произвола в размышлениях и действиях человека и выяснение своей собственной личности и ее значения» [14].

Советский период развития педагогики внес существенный вклад в уточнение ее базовых понятий, что позволяет сегодня трактовать понятие воспитание в трех смыслах: широком социальном (как социальное формирование человека); широком педагогическом, включающем в себя обучение и «чистое воспитание»; узком педагогическом («чистое воспитание как применение специфических систем, программ и приемов воспитательного воздействия»).

«Воспитание — целенаправленное создание условий и стимулирование развития человека, реализации его задатков и внутренних резервов; процесс субъект-субъектного взаимодействия, направленный на выработку определенных личностных качеств, которые задаются различными институтами общества» [23].

Воспитание в спорте — это взаимодействие тренера и спортсмена, ориентированное на развитие кондиционных, двигательных и познавательных способностей и личностных качеств ребенка. Воспитание, обучение, развитие — взаимосвязанные процессы, и все они невозможны без взаимодействия педагога-тренера, спортсмена, родителя, администрации и вспомогательного персонала в спортивной среде образовательной организации. И от того, как построена среда образовательной организации, зависит эффективность воспитательного процесса.

Проблема воспитательного потенциала среды имеет давние традиции. Причем взлеты ее актуальности постепенно сменялись критикой методологических позиций и забвением.

Наиболее яркий след в средоведении оставили А. Буземан, А. Вольф, П. Ф. Лесгафт, Л. Н. Толстой, С. Т. Шацкий, К. Д. Ушинский.

Спортивная среда и спортивная деятельность не равнозначные понятия. Спортивная деятельность для спортивной среды является родовым и системообразующим фактором. Причем спортивная среда сама по себе значительно шире, нежели спортивная деятельность, и может оказывать свое влияние на человека и его поведение за пределами реальной «здесь и сейчас» спортивной деятельности.

Спортивная школа — особая образовательная среда, призванная решать комплекс развивающих, образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с возрастными особенностями детей и этапом спортивной подготовки. Причем иерархия этих задач на определенном этапе подготовки для каждого ребенка будет особой. Согласно Е. Е. Хвацкой, «успешный спортсмен — тот, кто достигает поставленной цели (задачи), а не тот, кто лучше другого!» [34; 35].

Под спортивной средой образовательного учреждения мы понимаем совокупность различных условий и возможностей, содержащихся в пространственно-предметном и социальном окружении для физического и духовного формирования и развития личности ребенка средствами спортивной деятельности.

В структуре спортивной среды, согласно экопсихологическому подходу О. Дункана, Л. Шноре [26], мы выделяем субъектов (администраторы, тренеры, спортсмены, их родители), пространственно-предметный (спортивные сооружения, оборудование, инвентарь), социально-коммуникативный (ценности, традиции, нормы, социальные взаимодействия) и технологический (программы, технологии, средства, методы) компоненты.

Методология нашего подхода базируется на идеях экологической психологии, а именно на теории возможностей Дж. Гибсона [26], отмечающего активное начало субъекта, осваивающего свою жизненную среду («экологический мир» по Гибсону) и на экобихевиоральных исследованиях Р. Баркера и Е. Виллемса [26; 39], обосновавших существование «поведенческих сеттингов», опосредующих поведение человека в зависимости от физического и социального окружения, а главное — на теории развивающего обучения В. В. Да-

выдова, Л. В. Занкова, исходной позицией которых является гипотеза Л. С. Выготского о динамическом соотношении процессов обучения и развития, и теории деятельности А. Н. Леонтьева, согласно которой, взаимодействуя со средой, субъект не только осваивает, но и созидает среду и свою индивидуальность [13]. Очень важным в методологическом плане является положение В. В. Рубцова о том, что «человек для другого человека также выступает как элемент окружающей среды, оказывая влияния на него своими отношениями и действиями» [25].

Подтверждение тому находим у П. Ф. Лесгафта [14], считавшего среду определяющим фактором развития «индивидуальных и социальных» свойств человека, и у Л. С. Выготского, который подчеркивал, что «если учитель бессилен в непосредственном воздействии на ученика, то он всесилен при опосредованном влиянии на него через социальную среду» [4].

Основные положения нашей концепции *воспитания в спортивной среде* следующие:

— Спортивная среда образовательного учреждения — это экокомплекс, где каждый субъект осуществляет свою деятельность, используя программы и технологии, пространственно-предметные элементы, в контексте сложившихся социальных отношений с целью физического и духовного развития ребенка средствами массового спорта.

— Спортивная среда активна, в ней создаются условия (поведенческие сеттинги), в которых все субъекты проявляют определенные паттерны поведения.

— Субъект активен — он использует возможности, предоставленные ему спортивной средой, выстраивая собственные траектории развития.

— Тренер для ребенка является центром среды, оказывая на него влияние отношением и деятельностью.

— Управляющее воздействие на основные параметры спортивной среды образовательной организации позволит опосредованно формировать как спортивные потребности и ценности, состояние

здоровья и двигательные способности, так и познавательные процессы и духовно-нравственные качества детей и подростков.

Характер влияния спортивной среды образовательной организации на личность ребенка зависит от его активности и богатства спортивного пространства региона (государства) — той конкретной атмосферы, которая способствует или сдерживает развитие локальных спортивных сред (государственная политика в сфере образования и спорта, социальный заказ и др.). Поскольку в каждом регионе складываются определенные условия жизни сообщества, формируется его отношение к потребностям сферы спорта и сами спортивные потребности населения, это сказывается на деятельности учреждений образования и спорта [19; 20].

Воспитательный потенциал спортивной среды образовательной организации — это интегративное понятие, определяющееся спортивными ценностями и комплексом наличных в данной среде условий и возможностей для целостного развития личности средствами массового спорта. Следовательно, интегративным критерием актуализации воспитательного потенциала спортивной среды образовательной организации будет соответствие созданных в ней условий и возможностей потребностям личностного развития ребенка и требованиям образовательного стандарта.

Под системой условий спортивной среды мы понимаем ряд обстоятельств, от которых зависит функционирование поведенческих сеттингов, способствующих опосредованному формированию спортивных потребностей и регламентирующих поведение физическим окружением (спортзал и т. д.), правилами видов спорта и этикой взаимоотношений в малой группе.

Поведенческий сеттинг, согласно Р. Баркеру и Е. Виллемсу [26; 39], включает следующие характеристики: а) содержит устойчивые паттерны поведения, отличающиеся иерархией позиций и ролей (тренер, судья, игрок, игрок-соратник, игрок-противник); б) позволяет замену одного участника другим; в) имеет место в специфической зоне и задан в определенном средовом контексте; г) состоит из поведения и среды, находящихся в синоморфных (тождественных) отно-

шениях; д) имеет схемы управления, обеспечивающие достижение цели функционирования сеттинга.

Под системой возможностей спортивной среды можно понимать то, что эта среда предоставляет субъекту, чем его обеспечивает и что ему предлагает. При этом принципиально важно, что, в отличие от «условий», «влияний» и «факторов», принадлежащих самой среде, но не субъекту, который в ней находится, и односторонне воздействующих на этого субъекта, возможность, по Гибсону [26], представляет особое «единство свойств среды и самого субъекта», является в равной мере как фактором спортивной среды, так и поведенческим фактором субъекта.

Предоставление средой той или иной возможности, комплементарной потребностям, «провоцирует» субъекта проявить соответствующую активность, присоединить к факту наличия этой возможности в среде факт своего поведения [38].

Таким образом, воспитательный потенциал спортивной среды спортивной школы определяется содержанием в ней социальных отношений (развитые спортивные традиции, идеалы, ценности и нормы; доброжелательные взаимоотношения между руководством, тренерами, спортсменами, родителями; широкие социальные связи), содержанием технологического компонента (высокий уровень программно-методического и технологического обеспечения; эффективность использования кадровых, материально-технических, финансовых ресурсов для решения комплекса задач; внедрение инновационных технологий и методов) и содержанием пространственно-предметного компонента (современная архитектура, дизайн спортивных залов, площадок, трасс; оснащенность качественным оборудованием и инвентарем; насыщенность спортивными символами; соответствующие санитарно-гигиенические условия), что в целом позволяет добиться высоких результатов в подготовке спортивного резерва, высокого качества воспитательной работы и спортивных услуг, оказываемых населению.

Несомненно, ключевой фигурой спортивной среды образовательной организации (спортивной школы) является тренер-препода-

ватель. Детский тренер — главный человек для воспитанника спортивной школы, «который является средой для субъекта воспитания, оказывая на него влияния, как стимулирующие, так и подавляющие активность» [18].

Детский тренер — один из значимых взрослых в жизни ребенка, так как зачастую именно он становится неоспоримым авторитетом для воспитанников, которые с ним проводят достаточно большое количество времени. В связи с этим от того, как тренер будет решать педагогические задачи на всех этапах возрастного развития детей, будет зависеть целостное развитие личности ребенка.

Тренеру отводится ведущая роль в воздействии на личность спортсмена. В силу специфики спортивной деятельности эта ее особенность предъявляет высокие требования к профессионализму и личности тренера.

Деятельность тренера характеризуется высокой степенью ответственности за физическое, психологическое благополучие и в целом за здоровье его подопечных. Так, А. Я. Корх отмечает: «...в процессе подготовки спортсменов тренер несет моральную, профессиональную и юридическую ответственность за их воспитание, здоровье и качество спортивных результатов» [12].

Успешность деятельности тренера очевидна для окружающих и оценивается, как правило, спортивными результатами его учеников, а это создает повышенную стрессогенность деятельности тренера и приводит к значительным нервным перегрузкам, что может негативно сказываться на его здоровье и результатах труда.

Система «тренер-спортсмен» является относительно неустойчивой. Тренеру важно внушить спортсмену доверие к своему профессионализму и вызвать к себе симпатию, так как в противном случае спортсмен всегда может уйти к другому тренеру. В целом успешность воспитания и развития спортсменов зависит от умения тренеров общаться со своими воспитанниками [16].

У тренера неограниченный объем тренировочной и воспитательной работы, деятельность тренера носит нерегламентированный характер. Тренер часто работает не только в воскресные, но и в праздничные дни, кроме того, в основном в вечернее время.

Перед тренерами часто встает задача набора в группу. Тренер должен быть хорошим агитатором, для того чтобы заинтересовать ребенка и привлечь его к занятиям спортом, а также убедить в этом его родителей [2] .

Профессиональная деятельность спортивных педагогов (учителей физической культуры, тренеров, инструкторов по спорту и спорторганизаторов) имеет существенные особенности.

Общими для всех особенностями являются:

— психическая напряженность (шум в процессе деятельности учащихся; постоянное переключение с одной возрастной группы на другую; ответственность за жизнь и здоровье учеников);

— специфика физической нагрузки (владение техникой выполнения упражнений и необходимость показа физических действий);

— условия внешней среды (осуществление занятий на открытом воздухе и в больших залах, что повышает нагрузку на голосовой аппарат педагога).

Особенностями тренерской деятельности является:

— психологическая напряженность от конкурентной борьбы, публичности и ориентированности на признание, достижение воспитанниками высоких результатов;

— ненормированный характер работы, необходимость работы в выходные и праздничные дни;

— требование быть в хорошей физической форме для демонстрации технических приемов;

— постоянный поиск новых спортсменов, забота о предупреждении травматизма, сохранении здоровья воспитанников;

— профессиональный риск, обусловленный неопределенностью спортивного результата, ожиданием успеха и вероятностью «взлетов и падений».

Кроме того, отличительная особенность спортивно-педагогической деятельности состоит в том, что она обладает такими характеристиками, как динамизм, эмоциональность и высокая степень неопределенности, и никогда не дает однозначных ответов на насущные вопросы и педагогические задачи в готовом виде. Тренер должен уметь формулировать и решать задачи самостоятельно, анализируя

элементы той системы, в которой он работает. Способы решения педагогических задач находят отражение в педагогических умениях [9].

Педагогическое умение — это приобретенная человеком способность на основе знаний и навыков выполнять определенные виды деятельности в изменившихся условиях.

Весь репертуар педагогических умений объединяют в пять основных функциональных компонентов, которые образуют психологическую структуру педагогической деятельности [9].

Гностический компонент связан с умениями тренера получать новые знания, систематизировать их в соответствии с поставленными целями, анализировать педагогическую ситуацию, достоинства и недостатки в деятельности воспитанников и своей собственной, формулировать педагогические задачи. Гностический компонент предполагает знание избранного вида спорта; осознание задач спортивно-массовой работы среди детей и подростков; использование рекомендаций спортивной и педагогической литературы; обучение воспитанников специальным навыкам, необходимым для избранного вида спорта; развитие у юных спортсменов физических способностей, специфичных для избранного вида спорта. Кроме того, гностический компонент связан со способностью тренера к изучению и оценке опыта руководства детским спортивным коллективом, применением его на практике, анализом собственного опыта, а также опыта своих коллег, постоянной работой по самообразованию. Данный компонент полностью обеспечивает функцию обратной связи и выходит далеко за ее пределы.

Проектировочный компонент связан с умениями тренера в области перспективного планирования содержания и способов деятельности (своей и воспитанников) на длительный срок. Проектировочный компонент предполагает планирование системы тренировок в соответствии с особенностями возраста, состояния здоровья, физического развития, подготовленности воспитанников; планирование работы по подготовке воспитанников к выполнению разрядных нормативов; определение методов ведения тренировочного занятия; составление календарного плана проведения мероприятий на дли-

тельный срок (полугодие, год); определение рациональных приемов овладения новыми упражнениями.

Конструктивный компонент связан с умениями тренера в области композиции учебной информации, деятельности учащихся и своей на предстоящем занятии. Конструктивный компонент предполагает формирование у воспитанников системы знаний и умений не только по определенному виду спорта, но и разностороннюю физическую и волевую подготовку; взаимосвязь в тренировочной работе физической, технической и тактической подготовки; выделение в своей работе главного, существенного; расположение упражнений в порядке увеличения их сложности; приучение воспитанников к правильному режиму учебы, труда, отдыха, питания, сна, к выполнению санитарно-гигиенических правил.

Проектировочный и гностический компоненты — это способность тренера к предвидению и проектированию жизни детского спортивного коллектива, а также проектирование собственной деятельности и поведения, разработка конкретных оздоровительных, образовательных, воспитательных задач на определенное время, исходя из общих задач работы детского спортивного коллектива; проектирование качеств, которые должны быть воспитаны в юных спортсменах; установление объема и содержания, видов спортивной деятельности, необходимых для достижения намеченного результата; методическая разработка отдельных направлений деятельности коллектива.

Организаторский компонент связан с умениями организовать информацию и взаимодействие субъектов учебно-тренировочного процесса.

Организаторский компонент предполагает умения активно руководить тренировками, умело регулировать их темп; кратко и ясно давать пояснения, делать замечания, обращая внимание лишь на самые важные моменты; осуществлять индивидуальный подход к каждому занимающемуся; организовывать регулярное участие детского спортивного коллектива в состязаниях по районному (городскому) календарю; организовывать коллективную и индивидуальную деятельность юных спортсменов по самовоспитанию нравственных качеств.

Коммуникативный компонент связан с умениями тренера устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с учащимися, товарищами по работе и администрацией. Коммуникативный компонент предполагает наличие у тренера стремления быть требовательным, но справедливым, учитывая детскую восприимчивость, находить общий язык с каждым ребенком и налаживать эмоционально-благоприятные отношения в детском коллективе; возбуждать у воспитанников стремление добиваться высоких результатов в спорте; формировать правильное отношение воспитанников к труду; осуществлять контроль и помощь в выполнении поручений; налаживать благоприятные взаимоотношения с администрацией, коллегами и родителями воспитанников.

Овладение перечисленными умениями — постоянный процесс, в котором успех деятельности тренера во многом зависит от того, насколько соответствует его реальным возможностям уровень его функциональной нагрузки. Особенно большое значение имеют первые годы работы, когда наиболее интенсивно формируются специальные навыки и умения. Нужна особая требовательность к себе, особое внимание к овладению педагогической теорией и наиболее эффективными методами воспитания и руководства детьми [9].

От степени овладения комплексом педагогических умений зависит и уровень педагогического мастерства тренера. В основе высших уровней мастерства лежит целенаправленная и взаимосвязанная система знаний и умений в работе с юными спортсменами.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА СПОРТИВНОЙ СРЕДЫ УЧРЕЖДЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Исходя из вышеизложенной концепции спортивной среды, в качестве критериев и показателей для изучения и оценки социально-психологических особенностей субъектов (тренеров и спортсменов) и воспитательного потенциала спортивной среды образовательного учреждения нами были выбраны следующие методы и методики [8; 17; 24; 37]:

— социально-психологический портрет детского тренера (значимые качества) глазами руководителя образовательного учреждения физкультурно-спортивной направленности (ОУ), тренера, спортсмена и родителей, а также методика «Анализ своих ограничений» (М. Вудкок, Д. Френсис) и «Якоря карьеры» (Э. Шейн);

— социально-психологический портрет руководителя ОУ (значимые качества) глазами руководителя ОУ и тренера, а также методика «Анализ своих ограничений» (М. Вудкок, Д. Френсис) и «Якоря карьеры» (Э. Шейн);

— приоритетные задачи, возникающие трудности и удовлетворенность достижениями, условиями труда, отношениями с руководством, коллегами, спортсменами и их родителями, возможностями для развития, заработной платой детского тренера и руководителя ОУ (Н. В. Журин, Е. П. Ильин);

— социально-психологический портрет спортсмена-подростка (значимые качества и мотивация) глазами спортсмена, родителя и тренера (В. И. Тропников, В. А. Ядов);

— трудности, возникающие у спортсмена (Е. Е. Хвацкая);

— характер воспитательных взаимодействий в триаде «тренер-спортсмен-родитель» (И. П. Волков);

— отношение к патриотизму (Е. Н. Степанов) и допингу всех субъектов спортивной среды (руководителя ОУ, тренера, спортсмена и родителя);

— удовлетворенность родителей качеством услуг, оказываемых спортивной школой, и мероприятия, которые помогут совершенствованию процесса подготовки спортсменов глазами родителей, спортсменов, тренеров и руководителей ОУ.

Нами были разработаны 4 анкеты: «Анкета руководителя образовательного учреждения физкультурно-спортивной направленности», «Анкета тренера», «Анкета спортсмена», «Анкета родителя спортсмена», в каждой из которых были предусмотрены вопросы исходя из содержания изучаемых параметров (см. прил. 2). Кроме этого, методики «Анализ своих ограничений» (М. Вудкок, Д. Френсис) и «Якоря карьеры» (Э. Шейн) были переведены в онлайн-формы (см. прил. 1).

Организация исследования: нами был организован онлайн-опрос по структурированным анкетам руководителей образовательных организаций (спортивных школ) (12 чел.), тренеров (71 чел.), спортсменов-подростков (684 чел.) и их родителей (473 чел.), выборка составила 1189 респондентов в возрасте от 10 до 69 лет. Перед анкетированием нами был проведен инструктаж руководителей спортивных школ (СШ) для объяснения целей и процедуры анкетирования респондентов различных классов.

Для онлайн-анкетирования выбрано приложение Google Forms платформы Google, для хранения результатов выбрано связанное с ним приложение Google Drive. Для обработки и анализа результатов выбрано приложение MS Excel офисного пакета программ Microsoft Office. Заполнение анкет на платформе не требует от респондентов использования дополнительных приложений или их личного присутствия. Достаточно наличие интернет-браузера на мобильном или стационарном устройстве. Ответы автоматически сохраняются в облачном хранилище Google Drive в соответствии с принципами информационной безопасности: конфиденциальности, доступности и целостности. Ответы могут быть извлечены в любой момент в табличном формате для дальнейшего анализа.

Приложение MS Excel позволяет проводить углубленную обработку и статистический анализ ответов респондентов, создавать диаграммы для дальнейшей смысловой интерпретации результатов анализа.

Собранные данные легли в основу аналитического отчета по выявлению проблемных зон, опорных позиций и точек роста для актуализации воспитательного потенциала спортивной среды учреждений (образовательных организаций), реализующих программы спортивной подготовки по биатлону и лыжным гонкам в Тюменской области.

Анализ социально-демографических характеристик респондентов-подростков показал, что среди спортсменов, занимающихся биатлоном и лыжными гонками (табл. 1), преобладают мальчики — 55%, девочки составили 45%.

Таблица 1

Социально-демографические характеристики спортсменов			
Признак	Параметр	Кол-во респондентов	
		чел.	%
Пол	Мужской	355	55
	Женский	283	45
Возраст	10-14 лет	394	62
	15-19 лет	231	38
Район ТО	Тюмень	148	23
	Тюменский район	165	26
	Север ТО	73	11
	Юг ТО	240	37
ВСЕГО		643	100

Причем спортсменов, занимающихся биатлоном и лыжными гонками в раннем подростковом возрасте, 62%, что на четверть больше, нежели в позднем подростковом, — 38%.

Согласно терминологии Фонда Организации Объединенных Наций в области народонаселения (ЮНФПА), подростки — лица в возрасте 10-19 лет (ранний подростковый возраст — 10-14 лет; поздний подростковый возраст — 15-19 лет).

Анализ социально-демографических характеристик взрослых респондентов (см. табл. 2) показал, что среди руководителей и тренеров больше мужчин, а среди родителей спортсменов — женщин. Большинство участвовавших в опросе — это лица от 30 до 49 лет. Высшее образование имеют 100% руководителей, 80% тренеров и 67%

родителей спортсменов. 25% руководителей и 27% тренеров имеют стаж работы в отрасли до 5 лет, а более 33% руководителей и 38% тренеров — свыше 20 лет, что свидетельствует о реализации продуманной кадровой политики в системе дополнительного образования отрасли физической культуры и спорта в Тюменской области.

Таблица 2

Социально-демографические характеристики респондентов							
Признак	Параметр	Тренеры чел/%		Руководители чел/%		Родители чел/%	
Пол	Мужской	46	65	10	83	89	19
	Женский	25	35	2	17	374	81
Возраст	от 18 до 29 лет	19	27			15	3
	от 30 до 39 лет	19	27	6	50	258	56
	от 40 до 49 лет	14	20	3	25	168	36
	от 50 до 59 лет	10	14	3	25	21	5
	от 60 до 69 лет	8	11			1	0
Уровень образования	Основное общее (9 кл.)					13	3
	Среднее (полное) общее (10 кл.)					14	3
	Среднее специальное	13	18			127	27
	Высшее	57	80	12	100	309	67
Профиль образования	Управление (в т. ч. менеджмент)			2	17		
	Физическая культура	49	69	5	42		
	Педагогическое	19	27	4	33		
	Непрофильное	2	3	1	8		
Стаж работы	5 лет и меньше	19	27	3	25		
	от 6 до 10 лет	12	17	1	8		
	от 16 до 20 лет	6	8	3	25		
	от 11 до 15 лет	6	8	1	8		
	21 год и больше	27	38	4	33		
Район ТО	Тюмень	18	25			98	21
	Тюменский район	16	23			158	34
	Север ТО	16	23			37	8
	Юг ТО	21	30			163	35
ВСЕГО		71	100	12	100	463	100

Изучение профессионально значимых качеств идеального детского тренера с позиций четырех субъектов (тренеров, спортсменов-подростков, родителей и руководителей СШ) показало, что все респонденты высоко ценят ответственность, трудолюбие, дисциплинированность, справедливость и добросовестность (табл. 3, рис. 1). Выявлено, что технико-тактическую, методическую и психологическую компетентность детского тренера родители оценивают выше, нежели тренеры и спортсмены.

Судя по количеству выставленных баллов, тренеры предъявляют к себе более высокие требования, чем спортсмены и родители, а руководители СШ более критичны в оценке тренеров, чем все субъекты.

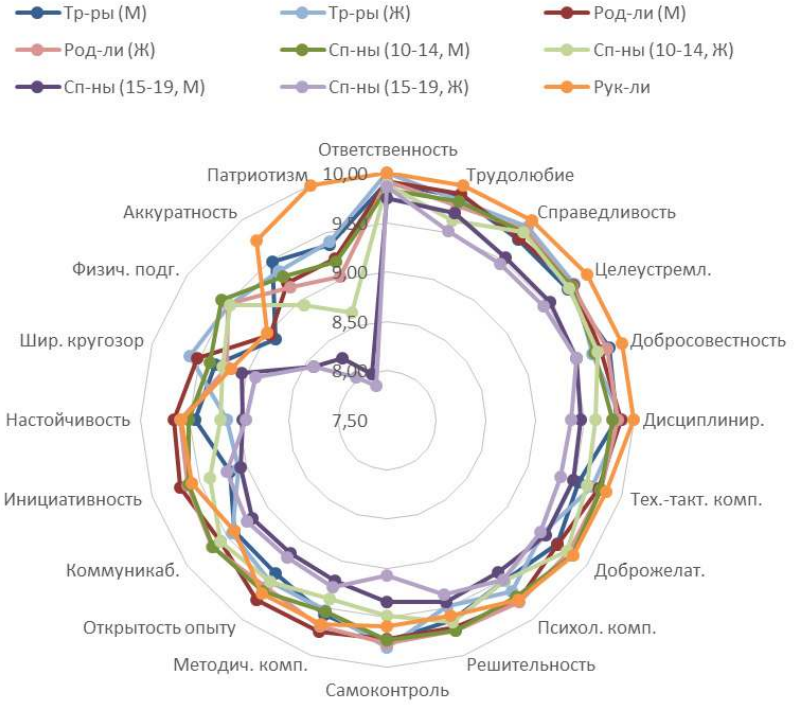

Рис. 1. Значимые качества тренера (мнение тренеров, спортсменов, родителей, руководителей СШ)

Таблица 3

Значимые качества тренера (мнение тренеров, спортсменов, родителей, руководителей СШ)

Ответ	Ответственность	Трудолюбие	Справедливость	Целеустремл.	Добросовестность	Дисциплинир.	Тех.-такт. комп.	Доброжелат.	Психол. комп.	Решительность	Самоконтроль	Методич. комп.	Открытость опыту	Коммуникаб.	Инициативность	Настойчивость	Шир. кругозор	Физич. подг.	Аккуратность	Патриотизм
Тр-ры (М)	9,91	9,87	9,76	9,76	9,87	9,83	9,53	9,63	9,51	9,63	9,74	9,57	9,42	9,41	9,17	9,44	9,33	8,89	9,48	9,37
Тр-ры (Ж)	10,00	9,84	9,92	9,84	9,68	9,88	9,68	9,44	9,64	9,48	9,80	9,52	9,52	9,44	9,08	9,12	9,60	9,48	9,36	9,40
Род-ли (М)	9,92	9,91	9,77	9,83	9,77	9,86	9,75	9,64	9,76	9,70	9,72	9,75	9,75	9,59	9,70	9,66	9,52	8,97	9,22	9,22
Род-ли (Ж)	9,92	9,79	9,88	9,82	9,84	9,83	9,78	9,78	9,78	9,74	9,75	9,69	9,58	9,69	9,62	9,59	9,21	9,50	9,16	9,03
Сп-ны (10-14, М)	9,84	9,83	9,85	9,81	9,71	9,78	9,78	9,82	9,71	9,74	9,73	9,53	9,64	9,68	9,62	9,51	9,39	9,58	9,30	9,19
Сп-ны (10-14, Ж)	9,89	9,63	9,85	9,77	9,74	9,61	9,63	9,75	9,51	9,65	9,48	9,40	9,52	9,59	9,38	9,19	9,25	9,47	8,94	8,65
Сп-ны (15-19, М)	9,75	9,71	9,54	9,53	9,51	9,46	9,48	9,48	9,40	9,43	9,35	9,21	9,17	9,19	9,06	8,96	9,05	8,42	8,28	7,99
Сп-ны (15-19, Ж)	9,86	9,52	9,45	9,46	9,52	9,36	9,35	9,42	9,49	9,36	9,07	9,28	9,22	9,25	9,20	8,93	8,91	8,42	8,04	7,86
Рук-ли	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	9,83	9,83	9,75	9,58	9,58	9,67	9,67	9,42	9,58	9,58	9,17	9,00	9,75	10,00

Изучение значимых качеств успешного спортсмена-подростка с позиций трех субъектов (тренеров, спортсменов-подростков и родителей) показало, что ответы всех респондентов совпадают по перечню наиболее значимых качеств (целеустремленность, трудолюбие, ответственность, дисциплинированность) и менее значимых (аккуратность, патриотизм) (табл. 4, рис. 2).

Однако тренеры-женщины (10 баллов) и родители-мужчины (9,9) придают большее значение трудолюбию, а тренеры-мужчины целеустремленности (9,87) и настойчивости (9,8).

Мнения спортсменов раннего и позднего подросткового возраста расходятся, особенно в оценке самостоятельности и самокритичности успешного спортсмена, для подростков 10-14 лет эти качества более значимы. Анализ результатов показал, что родители предъявляют к успешному спортсмену-подростку более высокие требования (средний балл 9,64), нежели спортсмены (9,43) и тренеры (9,33).

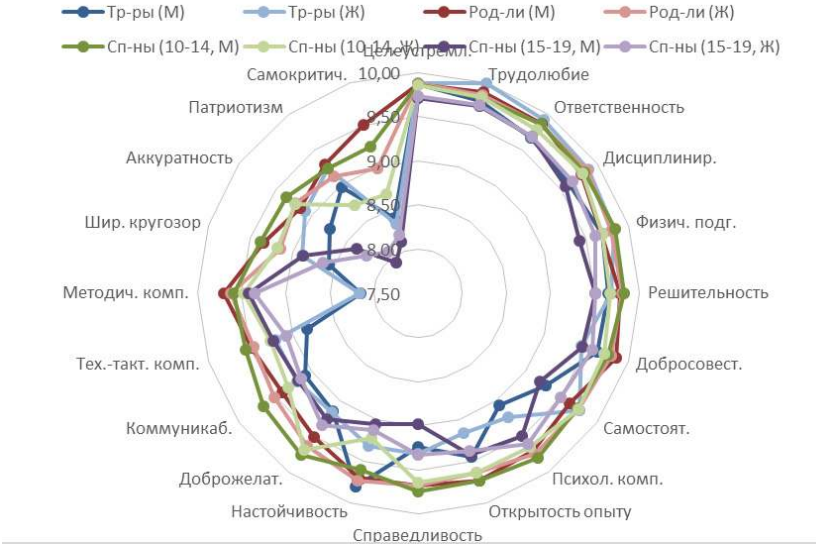

Рис. 2. Значимые качества спортсмена (мнение тренеров, спортсменов, родителей)

Таблица 4

Значимые качества спортсмена (мнение тренеров, спортсменов, родителей)

Ответ	Целеустремл.	Трудолюбие	Ответственность	Дисциплинир.	Физич. подг.	Решительность	Добросовест.	Самостоят.	Психол. комп.	Открытость опыту	Справедливость	Настойчивость	Доброжелат.	Коммуникаб.	Тех.-такт. комп.	Методич. комп.	Шир. кругозор	Аккуратность	Патриотизм	Самокритич.
Тр-ры (М)	9,87	9,78	9,67	9,61	9,69	9,65	9,63	9,28	9,07	9,44	9,24	9,80	9,15	9,09	8,83	8,15	8,57	8,74	8,98	8,39
Тр-ры (Ж)	9,88	10,0	9,92	9,88	9,83	9,68	9,44	9,75	9,24	9,16	9,32	9,32	9,16	9,20	9,20	8,16	8,88	9,08	9,24	8,32
Род-ли (М)	9,86	9,90	9,88	9,78	9,68	9,78	9,85	9,61	9,70	9,74	9,68	9,69	9,51	9,41	9,49	9,70	9,34	9,15	9,31	9,50
Род-ли (Ж)	9,88	9,86	9,86	9,87	9,80	9,80	9,79	9,74	9,75	9,64	9,68	9,73	9,63	9,51	9,46	9,63	9,15	9,23	9,13	8,99
Сп-ны (10-14, М)	9,87	9,82	9,86	9,83	9,84	9,83	9,76	9,72	9,80	9,73	9,75	9,60	9,76	9,67	9,55	9,59	9,38	9,35	9,25	9,24
Сп-ны (10-14, Ж)	9,86	9,83	9,79	9,80	9,69	9,67	9,72	9,74	9,64	9,64	9,65	9,22	9,70	9,32	9,26	9,48	9,18	9,22	8,73	8,68
Сп-ны (15-19, М)	9,70	9,73	9,68	9,56	9,41	9,51	9,45	9,20	9,49	9,43	8,98	9,06	9,27	9,18	9,23	9,42	8,87	8,36	7,93	8,12
Сп-ны (15-19, Ж)	9,74	9,74	9,69	9,66	9,61	9,51	9,58	9,50	9,61	9,38	9,33	9,13	9,35	9,14	9,07	9,36	8,63	8,22	8,07	8,20

Нами были изучены мотивация занятий, побуждающая подростков заниматься спортом, и мотивация поддержки родителей занятий спортом своих детей. Выявлено, что мнения тренеров, спортсменов и их родителей в целом совпадают по перечню пяти ведущих позиций «мотивации занятий» и «мотивации поддержки»: повышение физической подготовленности, укрепление здоровья, воспитание характера, достижение высоких спортивных результатов и приобретение опыта преодоления трудностей (рис. 3).

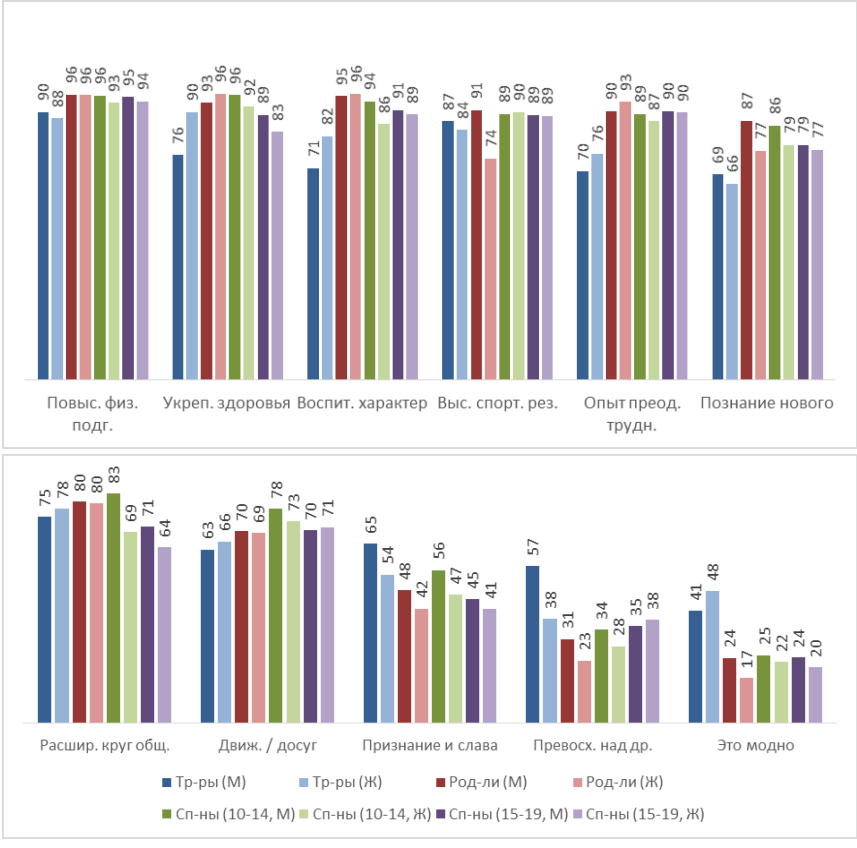

Рис. 3. Мотивы занятий спортом подростков (мнение тренеров, спортсменов, родителей)

Тренеры-женщины считают ведущими мотивами занятий спортом подростков «укрепление здоровья» (1 ранговое место), «повышение физической подготовленности» (2) и «достижение высоких результатов» (3), а тренеры-мужчины — «повышение физической подготовленности» (1), «достижение высоких результатов» (2) и «укрепление здоровья» (3). Спортсмены ключевыми мотивами считают «повышение физической подготовленности» (1), «достижение высоких спортивных результатов» (2) и «воспитание характера» (3).

Мотив «укрепление здоровья» теряет в значимости по мере взросления подростков. Родители поддерживают занятия спортом подростков в большей степени для повышения физической подготовленности и воспитания характера у своих детей. Значимых отличий в мотивации занятий спортом между юношами и девушками нет, однако у юношей общий показатель мотивации выше примерно на 4-6%, чем у девушек.

Анализ взаимодействия в триаде «тренер-родитель-спортсмен» на основании измерения по 3-м шкалам (гностической, эмоциональной, поведенческой) показал, что как спортсмены, так и их родители достаточно высоко оценивают личностно-деятельностные особенности тренеров по лыжным гонкам и биатлону в ТО, о чем свидетельствует общий средний балл 7,27 и 7,20 соответственно (табл. 5, рис. 4).

Таблица 5

Анализ взаимоотношений в триаде «тренер-спортсмен-родитель»

Класс	Гностический	Эмоциональный	Поведенческий	Общая
Род-ли (Тюмень)	7,13	7,06	6,81	7,00
Род-ли (Тюм. район)	7,46	7,45	6,93	7,3
Род-ли (Север ТО)	7,42	7,24	6,94	7,2
Род-ли (Юг ТО)	7,44	7,50	6,99	7,31
Сп-ны (Тюмень, 10-14)	7,42	7,50	7,18	7,36
Сп-ны (Тюм. район, 10-14)	7,48	7,51	7,12	7,37
Сп-ны (Север ТО, 10-14)	7,24	7,61	6,91	7,25

Окончание табл. 5

Сп-ны (Юг ТО, 10-14)	7,43	7,47	7,19	7,36
Сп-ны (Тюмень, 15-19)	7,22	7,35	6,97	7,14
Сп-ны (Тюм. район, 15-19)	7,25	7,22	7,15	7,21
Сп-ны (Север ТО, 15-19)	7,38	7,08	6,69	7,05
Сп-ны (Юг ТО, 15-19)	7,28	7,63	7,22	7,38

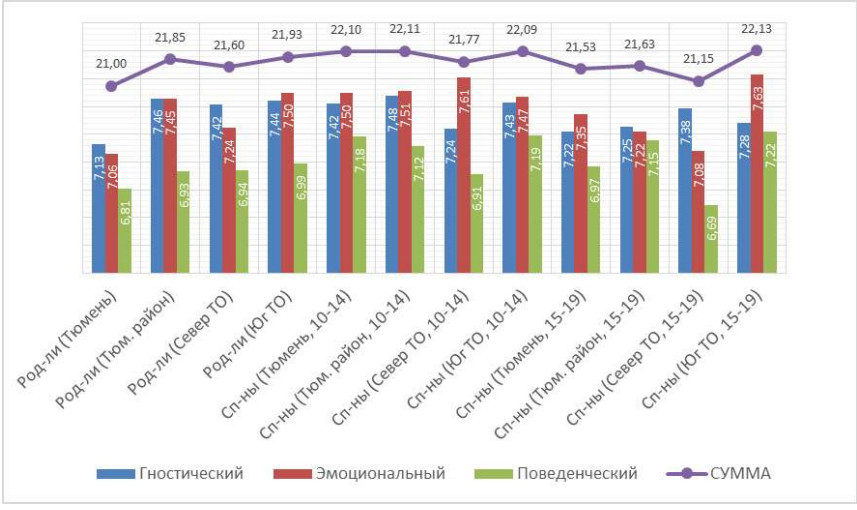

Рис. 4. Анализ взаимоотношений в триаде «тренер-спортсмен-родитель»

Следует отметить, что воспитанники спортивных школ Тюменского района и г. Тюмени оценивают компоненты личности тренера несколько выше, нежели спортсмены Севера ТО. Причем общая оценка тренера выше у спортсменов 10-14 лет, нежели у спортсменов 15-19 лет.

Выявлено, что с этапами взросления воспитанников спортивных школ меняется их характер взаимоотношений с тренером, особенно это наблюдается в оценке эмоционального компонента (симпатичен как личность), поскольку спортсмены раннего подросткового периода ставят оценки выше, чем позднего (рис. 4). Эта тенденция наблюдается у всех спортсменов, за исключением Юга ТО.

Результаты исследований показали, что гностический (уровень компетентности) и эмоциональный компоненты личности тренера родители оценивают выше, чем поведенческий (непосредственный контакт). Причем по эмоциональному компоненту тренера выше всех оценили родители Юга Тюменской области (7,5), а по гностическому — Тюменского района (7,46).

Следует отметить, что родители г. Тюмени и Севера ТО, как и спортсмены 15-19 лет г. Тюмени и Севера ТО, оценивают своих тренеров в целом по обобщенному показателю гностического, эмоционального и поведенческого компонентов несколько ниже, чем представители иных районов Тюменской области.

Результаты исследования взаимодействий в триаде «тренер-спортсмен-родитель» позволяют говорить в целом о гармонизированных взаимоотношениях и высокой компетентности тренерского состава.

Изучение отношения к допингу (рис. 5) показало, что более 90% всех опрошенных респондентов считают допинг обманом и поддерживают спорт без допинга.

Однако 50% руководителей спортивных школ, 36% тренеров-мужчин и 56% тренеров-женщин, а также 66% родителей-мужчин и 46% родителей-женщин считают, что допинг широко распространен в спорте.

В то, что допинг повышает результат, верят больше тренеры-мужчины (62%) и родители (56%).

От 40% до 46% спортсменов-подростков считают, что допинг широко распространен в спорте и повышает результат.

Причем с тем, что допинг вредит здоровью, так же как и с тем, что спортсмен должен знать о допинге, согласны более 81% респондентов.

Общая картина свидетельствует в целом о благоприятном положении дел по антидопинговой профилактике, однако нужно придать этой работе системность с целью формирования нравственного сознания тренеров и спортсменов, а также знаний и опыта применения допустимой в спорте фармакологической поддержки.

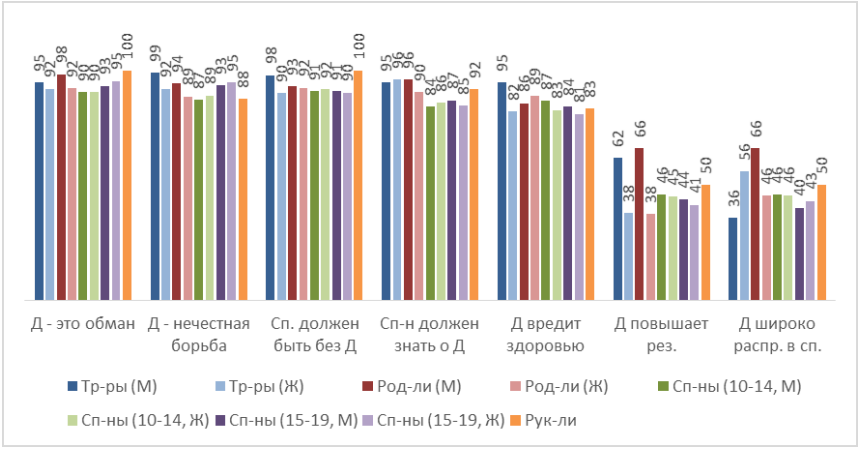

Рис. 5. Отношение к допингу (мнение тренеров, спортсменов, родителей, руководителей)

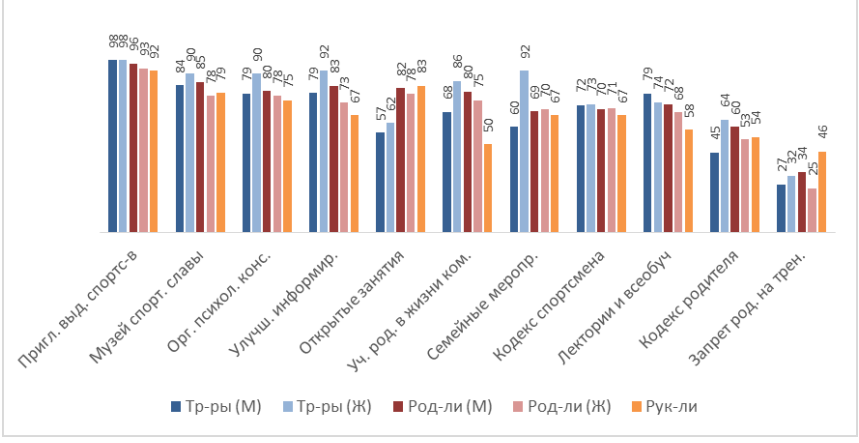

Рис. 6. Мероприятия по совершенствованию подготовки спортсменов (мнение тренеров, родителей, руководителей)

В целом к основным мероприятиям (рис. 6), направленным на совершенствование подготовки спортсменов, все респонденты от-

носят: приглашение выдающихся спортсменов, создание музея спортивной славы, организацию психологического консультирования, улучшение информирования субъектов и проведение открытых занятий. Менее 30% тренеров и родителей выступают за запрет присутствия родителей на тренировках.

Для каждого учреждения очень важна оценка его деятельности, в том числе главными потребителями услуг — спортсменами и родителями.

Анализ удовлетворенности родителей качеством услуг спортивной школы показал (рис. 7), что родители спортсменов, как мужчины (94%), так и женщины (95%), довольны профессионализмом и коммуникабельностью тренеров, доброжелательностью администрации (87% мужчин и 91% женщин), доброжелательностью вспомогательного персонала (87% мужчин и 90% женщин), гибкостью и доступностью ценовой политики (86% мужчин и 89% женщин).

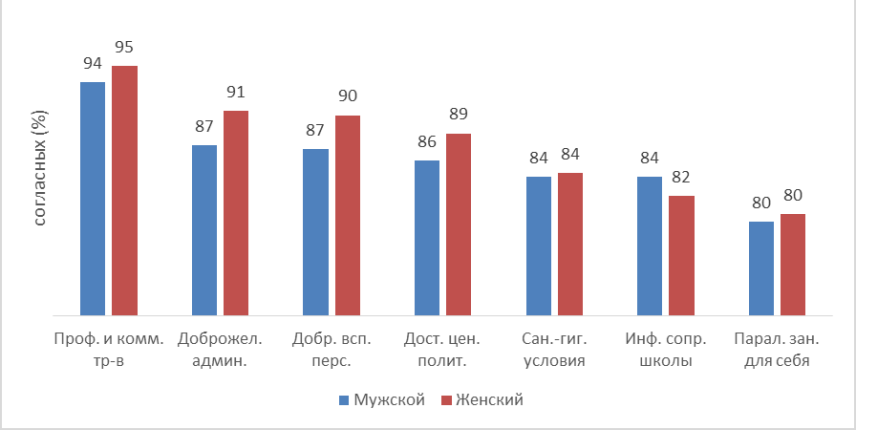

Рис. 7. Удовлетворенность родителей качеством услуг спортивной школы

Чуть меньше родителей (80-84%) довольны санитарно-гигиеническими условиями, информационным сопровождением деятельности школы, возможностью выбора параллельных занятий для себя (рис. 7). Следовательно, 20% родителей хотели бы заниматься спор-

том параллельно со своими детьми, но такую возможность спортивная школа им не предоставляет.

Анализ результатов показал, что в целом более 70% родителей удовлетворены качеством предоставляемых услуг по всем изучаемым показателям. Хочется отметить, что профессионализмом и коммуникабельностью тренера и доброжелательностью администрации удовлетворены родители всех исследуемых территорий, что, несомненно, радует, так как родители высоко оценивают специалистов, работающих с детьми (рис. 8).

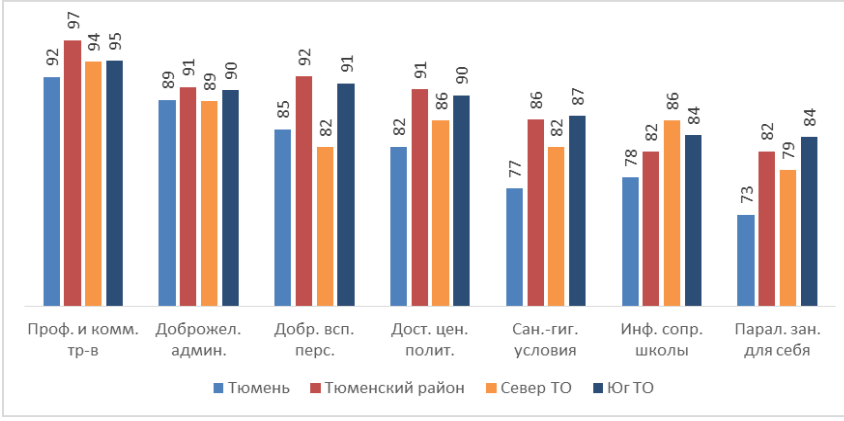

Рис. 8. Удовлетворенность родителей качеством услуг спортивной школы в зависимости от района ТО

Полученные результаты свидетельствуют о том, что в учреждениях работают высокопрофессиональные специалисты, обеспечивающие высокое качество предоставляемых услуг.

Причем большую удовлетворенность по всем показателям проявили родители спортсменов Тюменского района и Юга ТО, а меньшую — г. Тюмени.

Родители спортсменов г. Тюмени меньше других удовлетворены санитарно-гигиеническими условиями, информационным сопровождением деятельности школы, а также возможностью параллельных занятий для себя.

Чтобы вскрыть проблемы в развитии лыжных гонок и биатлона, нами в анонимное онлайн-анкетирование руководителей спортивных школ, тренеров, спортсменов и их родителей были включены открытые вопросы «Что бы Вы сделали, если бы стали директором департамента по спорту?» и «Что бы Вы сделали, если бы стали директором своей спортивной школы?».

Затем ответы на вопросы были систематизированы и структурированы по классам и категориям.

Всего у нас получилось пять категорий ответов: «финансовое и материально-техническое обеспечение», «методическая работа», «информационное сопровождение», «развитие персонала» и «организационная работа». Как видно из табл. 6 самую большую активность в ответах на открытые вопросы проявили тренеры (64,8%) и спортсмены (63,14%), за ними следуют родители (57,5%), а руководители спортивных школ были активны при ответах на открытые вопросы почти в два раза меньше (33,3%) по сравнению с другими респондентами.

Таблица 6

Активность респондентов в ответах на открытые вопросы

Класс	Анкет собрано	Ответов на открытые вопросы	% от общего числа респондентов в классе
Руководители СШ	12	4	33,33%
Тренеры	71	46	64,79%
Родители	463	266	57,45%
Спортсмены	643	406	63,14%
ВСЕГО	1189	722	60,72%

Анализ ответов спортсменов-подростков с «позиции директора спортивной школы» показал, что самый большой вес имели предложения по совершенствованию финансового и материально-технического обеспечения деятельности спортивной школы, а именно:

оснащение качественным инвентарем, экипировкой и создание новых спортплощадок, улучшение технического состояния и ремонт имеющихся спортсооружений, а также снижение стоимости занятий и повышение заработной платы тренеров (рис. 9).

Рис. 9. Ответы спортсменов на вопрос «Что бы Вы сделали, если бы стали директором своей спортивной школы (клуба)?»

В рамках методической работы спортсмены предлагают организацию учебно-тренировочных сборов, организацию соревнований и увеличение разнообразия спортивных секций, а для совершенствования информационного сопровождения они рекомендуют пропаганду ЗОЖ и привлечение талантливых спортсменов. Кроме того,

в рамках развития персонала спортсмены предлагают приглашать на работу квалифицированных тренеров, а улучшение организационной работы видят в организации трансфера на соревнования.

В целом иерархия категорий ответов спортсменов-подростков была следующая: финансовое и материально-техническое обеспечение (1 ранговое место), методическая работа (2), информационное сопровождение (3), развитие персонала (4) и организационная работа (5).

Анализ ответов родителей спортсменов-подростков с «позиции директора спортивной школы» показал ту же картину, что и в первом случае. Самый большой вес имели предложения родителей по совершенствованию финансового и материально-технического обеспечения деятельности спортивной школы: оснащение качественным инвентарем и экипировкой и создание новых спортплощадок, улучшение технического состояния и ремонт имеющихся спортсооружений, снижение стоимости занятий и повышение заработной платы тренеров (рис. 10). В этот блок родители добавили вариант ответа «поиск дополнительных денежных средств», а ответ «повышение заработной платы тренеров» в анкетах родителей встречался почти в два раза чаще, чем у детей.

В рамках методической работы родители спортсменов предлагают организацию учебно-тренировочных сборов и организацию соревнований, а также проведение мастер-классов с привлечением выдающихся спортсменов и открытых тренировок для родителей. Кроме того, родители большее значение, чем дети, придают организационной работе, которая по частоте встречаемости ответов стоит у них на третьем месте, в частности: организации трансфера на соревнования, организации медицинского сопровождения и привлечения самих родителей к участию в жизни школы.

В целом иерархия категорий ответов родителей была следующая: финансовое и материально-техническое обеспечение (1 ранговое место), методическая работа (2), организационная работа (3), информационное сопровождение (4), развитие персонала (5).

Рис. 10. Ответы родителей на вопрос «Что бы Вы сделали, если бы стали директором своей спортивной школы (клуба)?»

Анализ ответов тренеров с «позиции директора спортивной школы» показал примерно ту же картину, что и в первых двух случаях. Самый большой вес имели предложения тренеров по совершенствованию финансового и материально-технического обеспечения деятельности спортивной школы: создание новых спортплощадок и улучшение технического состояния, ремонт имеющихся спортсооружений, оснащение качественным инвентарем и экипировкой и повышение заработной платы тренеров (см. рис. 11). В этом блоке тренеры добавили веса варианту ответа «справедливое распределение средств», который ценят наравне с «поиском дополнительных

денежных средств», а ответ «повышение заработной платы тренеров» в анкетах тренеров весит несколько выше, чем у родителей, но стоит на третьей по значимости позиции, как и у родителей.

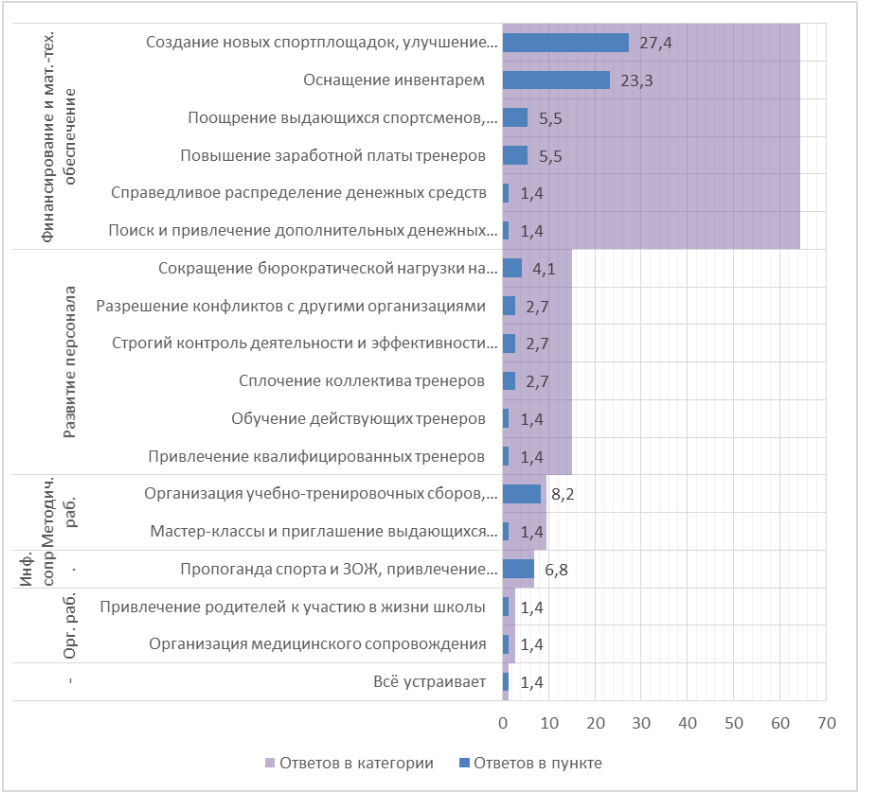

Рис. 11. Ответы тренеров на вопрос «Что бы Вы сделали, если бы стали директором своей спортивной школы (клуба)?»

Кроме того, тренеры большее значение, чем спортсмены и их родители, придают работе по развитию персонала, которая по частоте встречаемости ответов стоит у них на 2-м ранговом месте, в частности: сокращение бюрократической нагрузки, разрешение конфликтов с другими организациями, строгий контроль деятельности

и эффективности, сплочение коллектива, обучение тренеров и приглашение квалифицированных тренеров.

В рамках методической, организационной работы и информационного сопровождения тренеры предлагают те же мероприятия, что спортсмены и родители. Следует отметить равный вес ответов по поводу медицинского сопровождения, привлечения родителей к участию в жизни школы и ответа «все устраивает». Причем вариант ответа «все устраивает» у тренеров встречается в два раза чаще, нежели у спортсменов и родителей.

В целом иерархия категорий ответов тренеров была следующая: финансовое и материально-техническое обеспечение (1 ранговое место), развитие персонала (2), методическая работа (3), информационное сопровождение (4) и организационная работа (5).

Мы проанализировали ответы руководителей спортивных школ на вопрос «Что бы Вы сделали, если бы стали директором департамента по спорту?». Из 12 респондентов этой группы дали ответ только четыре. Причем в них были рекомендации, которые касались улучшения материально-технической базы (две), спортивной ориентации, помощи перспективным спортсменам, повышения заработной платы и усиления открытости деятельности департамента (по одной). Одного руководителя все устраивает в деятельности департамента.

Резюме

1. Для изучения воспитательного потенциала спортивной среды образовательных организаций, реализующих программы спортивной подготовки по биатлону и лыжным гонкам в Тюменской области, нами был разработан инструментарий и проведено социально-педагогическое исследование методом онлайн-опроса по структурированным анкетам руководителей спортивных школ (12 чел.), тренеров (71 чел.), спортсменов-подростков (684 чел.) и их родителей (473 чел.). Выборка составила 1189 респондентов в возрасте от 10 до 69 лет.

2. Результаты исследования были представлены в 5 таблицах и 11 рисунках и проанализированы по каждому классу отдельно и по линии взаимодействия классов (руководители, тренеры, спортсмены, родители) по следующим профилям: социально-демографические характеристики респондентов, успехи и трудности субъектов; удовлетворенность деятельностью и отношениями; социально-психологический портрет идеального детского тренера и перспективного спортсмена-подростка с позиции тренеров, спортсменов и их родителей; характер взаимоотношений в триаде «тренер-спортсмен-родитель»; отношение к допингу и патриотизму; удовлетворенность качеством услуг спортивной школы; открытые вопросы по типу «если бы я был директором…».

3. Руководители спортивных школ отмечают, что им удается справляться с основными задачами своей профессиональной деятельности. Однако «обеспечение оценки качества образования» (33,3%), «создание условий для инновационной деятельности» (25%) и «разрешение конфликтных ситуаций» (16,7%) вызывают трудности в работе у руководителей спортивных школ.

4. Профессионально значимыми качествами руководителей спортивных школ, по мнению самих руководителей, являются дисциплинированность, коммуникабельность, трудолюбие, уверенность в себе, патриотизм и целеустремленность. Руководители предъявляют к тренерам более высокие требования по выраженности значимых качеств (5 качеств по 10 баллов), нежели к себе.

5. Более 90% руководителей спортивных школ Тюменской области довольны выбором своей профессии, взаимоотношениями с подчиненными, воспитанниками, родителями и отношением к работе учебно-вспомогательного персонала. У 41,7% опрошенных выявлена неудовлетворенность заработной платой, у 25% — отношением к работе тренеров, у 16,7 % — материально-технической базой спортивной школы.

6. Детские тренеры по биатлону и лыжным гонкам в своей работе больше всего внимания уделяют решению задач физической, технической подготовки спортсменов и поддержанию благоприят-

ного климата в команде. Тренеры испытывают трудности в решении задач материально-технического обеспечения (46%), в привлечении родителей к воспитательному процессу (44%), в развитии познавательных процессов (38%) и формировании оперативно-тактического мышления (30%).

7. Ведущими карьерными ориентациями детских тренеров являются «стабильность места работы» (1 ранговое место), «служение и преданность» (2), «интеграция образа жизни» (3). Ограничения тренеров связаны с «неумением перерабатывать и запоминать информацию», с «нерациональным использованием времени», с «неумением управлять конфликтами» и «неумением решать проблемы». Причем все указанные ограничения, за исключением первого, у женщин-тренеров, согласно самооценке, выражены сильнее, нежели у мужчин.

8. Анализ профессионально значимых качеств идеального детского тренера с позиций четырех субъектов (тренеров, спортсменов-подростков, родителей и руководителей СШ) показал, что все респонденты высоко ценят ответственность, трудолюбие, дисциплинированность, справедливость и добросовестность детского тренера, а меньше всего придают значение аккуратности и патриотизму. Причем настойчивость в большей степени значима для тренеров-мужчин, а справедливость — для тренеров-женщин. Кроме этого, справедливость детского тренера в большей степени ценится подростками 10-14 лет, а с возрастом спортсмены больше ценят трудолюбие тренера. Технико-тактическую, методическую и психологическую компетентность детского тренера родители ценят выше, нежели тренеры и спортсмены. Родители-мужчины больше, нежели другие респонденты, обращают внимание на широту кругозора, а женщины — на физическую подготовленность детского тренера. В целом спортсмены и родители довольно требовательны к идеальному детскому тренеру, поскольку все оценки по 10-балльной рейтинговой шкале имеют у спортсменов значение более 7,9 баллов, а у родителей — более 8,8 баллов. В то же время тренеры предъявляют к себе более высокие требования, чем спортсмены и родители, а руководители СШ более критичны в оценке тренеров, чем все субъекты.

9. В целом 100 % тренеров-мужчин и 96 % тренеров-женщин довольны выбором своей профессии, а собственными достижениями в ней удовлетворены 61% мужчин и 68% женщин, в то время как заработной платой удовлетворены 54% мужчин и 72% женщин. Причем в г. Тюмени заработной платой довольны 25% тренеров, что значительно ниже по сравнению с другими районами (81% — Юг ТО, 69% — Тюменский район, 66% — Север ТО). Выявлена низкая удовлетворенность тренеров состоянием материально-технической базы учреждений (58% — г. Тюмень, 54% — Юг ТО, 62% — Тюменский район, 40% — Север ТО). Следует отметить, что 100% тренеров удовлетворены взаимоотношениями с воспитанниками.

10. Спортсмены-подростки в ряду трудностей и причин неудач на соревнованиях чаще всего указывают на недостаточную физическую подготовленность. Причем следующими по рангу трудностями мальчики 10-14 лет называют «отсутствие соревновательного опыта», а девочки — «боязнь неудачи на соревнованиях», в то время как юноши и девушки 15-19 лет отмечают недостаточную техническую и психологическую подготовленность.

11. Анализ значимых качеств успешного спортсмена-подростка с позиций трех субъектов (тренеров, спортсменов-подростков и родителей) показал, что мнения респондентов совпадают по перечню наиболее значимых качеств (целеустремленность, трудолюбие, ответственность, дисциплинированность) и менее значимых (аккуратность и патриотизм). Однако тренеры-женщины и родители придают большее значение трудолюбию, а тренеры-мужчины целеустремленности и настойчивости. В иерархии значимых качеств у спортсменов-подростков с возрастом трудолюбие начинает занимать лидирующие позиции, конкурируя с целеустремленностью, что особенно характерно для юношей. Родители предъявляют к успешному спортсмену-подростку более высокие требования, нежели сами спортсмены и тренеры.

12. Анализ мотивации занятий спортом подростков с позиции самих спортсменов-подростков и тренеров, а также мотивации родителей поддержки занятий спортом своих детей показал, что мнения

тренеров, спортсменов и их родителей в целом совпадают по перечню пяти ведущих мотивов: «повышение физической подготовленности», «укрепление здоровья», «воспитание характера», «достижение высоких спортивных результатов» и «приобретение опыта преодоления трудностей». Иерархия ключевых мотивов занятий спортом спортсменов-подростков: «повышение физической подготовленности», «достижение высоких спортивных результатов» и «воспитание характера». Спортсмены меньше мотивированы на занятия спортом для сохранения здоровья, для них важнее такие категории, как «повышение, достижение, воспитание». Родители поддерживают занятия спортом своих детей потому, что мотивированы на воспитание в спорте у своих детей характера, повышение их физической подготовленности и укрепление здоровья. Однако 90% мужчин отметили мотив «достижение высоких спортивных результатов» как один из значимых в иерархии причин, по которым они поддерживают занятия своих детей спортом.

13. Спортсмены-подростки и их родители вне зависимости от района проживания в ТО чаще всего считают себя патриотами семьи, затем страны и населенного пункта. Однако спортсмены Юга ТО и 82% девушек 15-19 лет в большей степени считают себя патриотами учебного заведения, нежели населенного пункта, что свидетельствует о результатах работы по патриотическому воспитанию.

14. Анализ удовлетворенности родителей качеством услуг спортивной школы показал, что родители спортсменов, как мужчины (94%), так женщины (95%), довольны профессионализмом и коммуникабельностью тренеров, доброжелательностью администрации (87% мужчин и 91% женщин), доброжелательностью вспомогательного персонала (87% мужчин и 90% женщин), гибкостью и доступностью ценовой политики (86% мужчин и 89% женщин). В целом полученные данные свидетельствуют о том, что родители спортсменов-подростков, занимающихся лыжными гонками и биатлоном, удовлетворены услугами (80-95%), предоставляемыми спортивными школами, но в то же время администрациям учреждений, особенно г. Тюмени, желательно обратить внимание на санитарно-

гигиеническое состояние базы своего учреждения, информационное сопровождение деятельности и организацию параллельных занятий для родителей воспитанников. Причем большую удовлетворенность по всем показателям проявили родители спортсменов Тюменского района и Юга ТО, а меньшую — г. Тюмени.

15. Изучение реальных взаимоотношений в триаде «тренер-спортсмен-родитель» показало, что спортсмены и родители достаточно высоко оценивают личностно-деятельностные особенности тренеров, а это в целом свидетельствует о гармонизированных взаимоотношениях тренеров с воспитанниками и их родителями и о профессионализме тренеров. Причем родители оценивают тренера выше по гностическому и эмоциональному компонентам, а спортсмены — по поведенческому. Родители г. Тюмени и Севера ТО, как и спортсмены 15-19 лет г. Тюмени и Севера ТО, оценивают реальные взаимоотношения со своими тренерами в целом несколько ниже, чем представители иных районов Тюменской области.

16. Установлено, что более 90% тренеров, спортсменов-подростков, их родителей и руководителей спортивных школ считают допинг обманом и поддерживают спорт без допинга. В то же время 50-60% респондентов подтверждают распространенность допинга в спорте, а 40-62% верят, что допинг повышает спортивный результат. Причем 81% респондентов считают, что допинг вредит здоровью и спортсмен должен знать о допинге. Общая картина свидетельствует в целом о благоприятном положении дел по антидопинговой профилактике, однако нужно придать этой работе системность с целью формирования нравственного сознания тренеров и спортсменов, а также знаний и опыта применения допустимой в спорте фармакологической поддержки.

17. К основным мероприятиям, направленным на совершенствование подготовки спортсменов, все респонденты (тренеры, родители спортсменов-подростков и руководители спортивных школ) относят: приглашение выдающихся спортсменов, создание музея спортивной славы, организацию психологического консультирования, улучшение информирования субъектов и проведение открытых занятий.

Причем женщины акцентируют внимание на семейных мероприятиях, в то время как мужчины указывают на необходимость посещения лекториев и самообразование. Более 70% тренеров желают повышать свой образовательный уровень. Менее 30% тренеров и родителей выступают за запрет присутствия родителей на тренировках.

18. Анализ ответов на открытые вопросы по типу «если бы я был директором» показал, что самую большую активность в ответах проявили тренеры (64,8%), спортсмены (63,14%) и родители (57,5%). Лишь 33,3% руководителей спортивных школ ответили на открытые вопросы нашего анонимного анкетирования.

19. Самый большой вес в ответах на открытые вопросы всех респондентов заняла категория «финансовое и материально-техническое обеспечение», а именно: создание новых спортплощадок и улучшение технического состояния, ремонт имеющихся спортсооружений; оснащение качественным инвентарем и экипировкой; повышение заработной платы тренеров; снижение стоимости занятий; поиск дополнительных денежных средств и справедливое распределение средств, что свидетельствует о наличии нерешенных пока административно-хозяйственных проблем в деятельности спортивных школ.

20. Спортсмены-подростки и их родители указали на необходимость совершенствования методической и организационной работы, а именно: системную организацию учебно-тренировочных сборов, соревнований; увеличение разнообразия спортивных секций и проведение мастер-классов с выдающимися спортсменами; организацию трансфера и медицинского сопровождения. Родители выразили готовность принимать участие в жизни спортивной школы. Тренеры отметили важность развития персонала, в том числе: сокращение бюрократической нагрузки на тренера; разрешение конфликтов с другими организациями; строгий контроль деятельности и эффективности; сплочение коллектива; обучение тренеров и приглашение квалифицированных тренеров. Причем вариант ответа «все устраивает» у тренеров встречается в два раза чаще, нежели у спортсменов и родителей. Руководители спортивных школ проявили недоста-

точную активность в ответах на вопрос «Если бы я был директором департамента…», однако акцентировали внимание на улучшении материально-технической базы.

21. Таким образом, в результате исследований выявлено, что специально организованная и постоянно развивающаяся спортивная среда учреждений (образовательных организаций), реализующих программы спортивной подготовки по биатлону и лыжным гонкам в Тюменской области, обладает большим воспитательным потенциалом и довольно эффективна, поскольку большинство ее субъектов испытывают чувство удовлетворенности от своей деятельности (руководители более 90%, тренеры более 96%), сложившихся взаимоотношений (все субъекты более 90%) и качества образовательных услуг (родители более 80%). Кроме того, у выпускников спортивных школ Тюменской области, как биатлонистов, так и лыжников, есть явные достижения на всероссийской и мировой спортивной арене.

3. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО АКТУАЛИЗАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА СПОРТИВНОЙ СРЕДЫ УЧРЕЖДЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

3.1. Проектирование и экспертиза спортивной среды учреждений

В ходе опытно-экспериментальных исследований, организованных с 2010 года в Тюменской области, обоснована процедура проектирования спортивной среды образовательных организаций, которую можно представить следующим алгоритмом:

1. Изучить реальные особенности и спортивные потребности субъектов (тренеров, спортсменов, родителей и др.) воспитательного процесса, а также определить критические точки, опорные позиции и точки роста для актуализации воспитательного потенциала спортивной среды образовательной организации (см. прил. 1, 2).

2. Разработать соответствующее содержание технологического компонента среды с учетом требований стандарта, иерархического комплекса спортивных потребностей субъектов и спортивных традиций региона.

3. Разработать проект *пространственно-предметной организации* спортивной среды, который удовлетворяет следующим требованиям: гетерогенности и сложности; связности функциональных зон; гибкости и управляемости; индивидуализированности и аутентичности; обеспечения символической функции.

4. Разработать проект *социальной организации* спортивной среды, который основывается на развитии спортивных традиций, идеалов и ценностей, а главное — на конструктивном взаимодействии ее субъектов и широких социальных связях.

5. Провести экспертизу разработанного проекта спортивной среды на основе формальных и неформальных параметров.

Данный алгоритм не является строгим и задает только ориентиры деятельности администрациям образовательных организаций, используя которые коллектив образовательной организации может выйти на новый творческий уровень своей профессиональной деятельности.

В частности, для актуализации воспитательного потенциала спортивной среды в образовательных организациях, реализующих программы спортивной подготовки по биатлону и лыжным гонкам в Тюменской области с учетом потребностей субъектов и требований стандартов спортивной подготовки, нами были выявлены критические точки, опорные позиции и точки роста.

Критическими точками являются:

— недостаточно хорошее в отдельных случаях состояние материально-технической базы образовательных организаций (в большей степени это отмечено на Севере ТО и в Тюменском районе), реализующих программы спортивной подготовки по биатлону и лыжным гонкам, по причине их многочисленности (27 школ) и территориальной разобщенности (территория ТО составляет 1 464 173 кв. км) — с одной стороны, и ограниченности средств на строительство и ремонт спортсооружений — с другой;

— недостаточный уровень методической компетентности руководства спортивных школ для решения задач оценки качества образования и создания условий для инновационной деятельности педагогов по причине введения в 2018 году стандартов спортивной подготовки и отсутствия опыта их реализации, а также ограниченности материально-технических ресурсов;

— недостаточный уровень психологического (тренеры испытывают трудности в решении социально-психологических задач, родители предъявляют высокие требования к психологической компетентности тренера) и медицинского сопровождения (ответы тренеров и родителей на открытые вопросы) спортивной деятельности в образовательных организациях ТО;

— недостаточная удовлетворенность заработной платой руководителей спортивных школ и тренеров, которая является как стимулом для дальнейшего профессионального развития (есть к чему стремиться), так и препятствием для творческого труда с полной самоотдачей;

— недостаточный ассортимент физкультурно-спортивных услуг для реализации родителями спортсменов возможностей выбора параллельных с детьми занятий;

— отсутствие системной работы по патриотическому воспитанию спортсменов-подростков.

Опорными позициями для актуализации воспитательного потенциала спортивной среды могут стать:

— высокая мотивация занятий спортом спортсменами-подростками;

— гармонизированные взаимоотношения между тренерами, спортсменами и родителями;

— высокая удовлетворенность тренеров выбором своей профессии и взаимоотношениями с воспитанниками на фоне недостаточной удовлетворенности достигнутыми в профессии результатами (есть к чему стремиться);

— желание тренеров обучаться и самообразовываться;

— стремление родителей участвовать в жизни спортивных школ;

— наличие семейных ценностей (дети и родители — патриоты семьи);

— наличие спортивных традиций, ценностей и эталонов (стремление приглашать выдающихся спортсменов, создать музей спортивной славы образовательной организации и др.).

Точками роста для актуализации воспитательного потенциала спортивной среды могут стать:

— укрепление материально-технической базы образовательных организаций;

— коллективное использование имеющейся в регионе материально-технической базы по согласованию (договоры) с иными образовательными организациями;

— повышение пропускной способности спортивных сооружений через уплотнение графика их работы;

— коммуникационный маркетинг и социальное партнерство для привлечения финансовых средств от спонсоров на развитие материально-технической базы биатлона и лыжных гонок в Тюменской области;

— повышение заработной платы и обеспечение социальных льгот для детских тренеров;

— создание условий для повышения профессиональной компетентности руководителей спортивных школ и тренеров через организацию системы профессиональной подготовки и переподготовки в формате офлайн и онлайн, а также создание виртуальной школы для тренеров и родителей, организация реальных и виртуальных семинаров и конкурсов на сайтах департаментов по спорту;

— организация психологического сопровождения и психологического консультирования в образовательных организациях, а также психологического всеобуча для тренеров, детей и родителей;

— организация медицинского сопровождения в образовательных организациях;

— организация целенаправленной системной работы по патриотическому воспитанию молодежи с опорой на семейные ценности;

— включение родителей в рефлексивное взаимодействие с тренером и спортсменами в процессе проектной работы и коллективных творческих дел;

— усиление целенаправленной работы по повышению качества физкультурно-спортивных услуг и расширение их ассортимента с учетом потребностей населения;

— применение механизма льготного и бесплатного посещения спортивных сооружений малообеспеченными категориями граждан (школьниками из многодетных семей, инвалидами, лицами пожилого возраста).

3.2. Адресные рекомендации по актуализации воспитательного потенциала спортивной среды

I. Министерству спорта РФ

1. Обратить внимание на необходимость финансовой поддержки активных образовательных организаций, тренеров и спортсменов через проведение конкурсов грантов на разработку инновационных технологий воспитания и тренировки спортивного резерва, наставничество, коммуникационный маркетинг и волонтерство в детско-юношеском спорте.

2. Обратить внимание на необходимость повышения заработной платы и обеспечение социальных льгот управленческому персоналу и тренерам, работающим в детско-юношеском спорте.

3. Рекомендовать образовательным организациям создание общественных советов по развитию детско-юношеского спорта, в который смогут войти выдающиеся спортсмены-выпускники и активные родители спортсменов для совершенствования воспитательной работы, в том числе по профилактике употребления ПАВ, гражданскому и патриотическому воспитанию детей и подростков.

II. Департаменту по спорту и молодежной политике

Продолжить проведение политики, направленной на развитие биатлона и лыжных гонок в Тюменской области, в том числе:

1. Укрепление материально-технической базы образовательных организаций.

2. Создание Центров коллективного пользования спортивными сооружениями, оборудованием, инвентарем и транспортом.

3. Поддержать идею социального партнерства для привлечения финансовых средств от спонсоров на развитие материально-технической базы биатлона и лыжных гонок в Тюменской области.

4. Организовать конкурсы грантов из регионального бюджета на реконструкцию спортсооружений, инновационные технологии вос-

питания и тренировки спортивного резерва, наставничество, коммуникационный маркетинг и волонтерство в биатлоне и лыжных гонках.

5. Организовать систематическое проведение курсов повышения квалификации, семинаров, круглых столов для руководителей, тренеров и вспомогательного персонала образовательных организаций по инновационным технологиям воспитания и спортивной подготовки, технологиям развития дополнительных услуг и гостеприимства.

6. Организовать службу «Психологического сопровождения детско-юношеского спорта» для психологической диагностики, поддержки, психологического всеобуча, оказания консультативной психологической помощи спортсменам, тренерам и родителям.

7. Упорядочить медицинское сопровождение детско-юношеского спорта.

8. Реализовать стратегию коммуникационного маркетинга для целенаправленной популяризации биатлона и лыжных гонок в средствах массовой информации, увеличения количества спортивных передач, усиления антинаркотической, антиалкогольной и антитабачной пропаганды путем создания и распространения роликов прямой и косвенной социальной рекламы, создания спортизированной информационной среды.

9. Совершенствовать проведение мониторинга воспитательного потенциала образовательных организаций Тюменской области.

III. Руководителям образовательных организаций

1. Укреплять материально-техническую базу образовательных организаций, в том числе за счет социального партнерства.

2. Создавать благоприятные условия для повышения квалификации и профессиональной переподготовки тренеров с акцентом на проведение тренингов саморегуляции психоэмоциональных состояний, конструктивного взаимодействия, личностного роста и проектной деятельности.

3. Разработать систему воспитательной работы с опорой на региональные традиции и семейные ценности, в которой усилить патриотическое воспитание и антидопинговую профилактику с при-

влечением выдающихся спортсменов, родителей и врачей. В рамках воспитательной работы создать программу, ориентированную на формирование у спортсменов нравственных убеждений и навыков соблюдения антидопинговых правил через систему обучения (разъяснительные беседы и практические занятия) при участии тренера, инструктора-методиста, спортивного врача.

4. Инициировать создание в образовательных организациях музея спортивной славы, в том числе в онлайн-формате.

5. Проработать вопрос о введении в учреждениях «Кодекса спортсмена», «Кодекса тренера» и «Кодекса родителя».

6. Рассмотреть вопрос о расширении спектра дополнительных физкультурно-спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг для предоставления возможности родителям выбора занятий на базе спортивных школ. Широко использовать городскую среду (школьные, дворовые территории, парки, площади и скверы) для организации занятий скандинавской ходьбой, оздоровительным бегом, оздоровительной и дыхательной гимнастикой. Введение для этого дополнительных ставок спорторганизаторов, заключение договоров с иными организациями по использованию территорий и гибкой ценовой политики.

7. Рекомендовать административному персоналу и тренерам создание специализированных сайтов, чатов и страничек для повышения спортивной информированности родителей и населения, особенно проживающего в шаговой доступности от спортивных школ.

8. Организовать при спортивной школе общественный совет по развитию детско-юношеского спорта, в который предложить войти выдающимся спортсменам и активным родителям спортсменов для совершенствования работы по гражданско-патриотическому воспитанию, профилактике употребления ПАВ среди детей и подростков.

IV. Тренерам

Необходимо помнить о том, что подростковый возраст — один из самых сложных, кризисных в жизни ребят периодов, и тренеру необходимо знать возрастные психологические особенности подростков.

Рекомендации тренеру по работе с подростками 10-14 лет

— Помните, что «УСПЕШНЫЙ СПОРТСМЕН — ЭТО ТОТ, КТО РЕШАЕТ ПОСТАВЛЕННЫЕ ЗАДАЧИ, А НЕ ТОТ, КТО СИЛЬНЕЕ ДРУГОГО».

— В работе с подростками совершенно необходимо осуществлять дифференцированный (к мальчикам и девочкам), а лучше — индивидуальный подход в дозировании нагрузки, нормативах, требованиях, методах воспитательного воздействия. Специально контролируйте процесс восстановления после нагрузки, приучайте подростков к самоконтролю за самочувствием (по пульсу, по экспресс-оценкам, тестам).

— При деавтоматизации двигательных навыков прежде всего правильно настройте подростка психологически, подчеркивая, что данное явление временное, часто встречается, но всегда проходит. Затем предложите спортсмену вспомнить внутренние ощущения и ориентиры при удачном выполнении данного двигательного действия, пусть несколько раз повторит его мысленно. И наконец, когда он приступит к выполнению упражнения, все ваши указания и установки должны касаться действия в целом («быстрее», «выше», «резче» без фиксации внимания спортсмена на деталях). Если у спортсмена не получается выполнять двигательное действие без ошибок, то предложите ему на какое-то время отказаться от его применения, чтобы не закреплять ошибочные движения, а затем через 4-5 дней повторите попытку.

— Следует учитывать сензитивность подросткового возраста для совершенствования силы, скоростно-силовых качеств, быстроты целостных двигательных актов, до 12 лет — еще ловкости и гибкости.

— При формировании воли следует учесть, что подростковый период наиболее благоприятен для развития смелости.

— Целесообразно опираться на возросший уровень интеллектуального развития подростков. Подросток всегда хочет знать, понимать, зачем ему это нужно делать. На роль бездумного исполнителя он не согласен. Поэтому главным методом обучения двигательным

действиям должно стать объяснение, раскрывающее закономерности физических упражнений. В то же время возрастает интерес подростка к теоретической подготовке (чтению специальной литературы, беседам и т. п.). Этот интерес нужно развивать.

— Необходимо бороться с однообразием на занятиях. Помните, что однообразная работа быстро вызывает утомление, неустойчивость внимания, может быть причиной состояний монотоний или психического пресыщения и, как следствие этого, — вспышек раздражительности, упрямства, негативизма, нарушений поведения подростков. Учитывайте важность эмоциональной разрядки.

— Поощряйте стремление подростков к самостоятельности, создавайте возможности для проявления инициативы, творчества, помогайте в выборе идеала взрослости, руководите самовоспитанием.

— Чтобы избежать конфликтов с подростками и их негативных последствий, изучайте своих воспитанников, пытайтесь понять их, встать на их место, их позицию, точку зрения. Чаще вспоминайте себя в этом возрасте, собственные проблемы и трудности. Возможно, именно это поможет вам выбрать верный тон в общении с подростками, предотвратить возникновение конфликтов.

— Уделяйте специальное внимание формированию спортивной команды, изучайте неформальные группы ребят, управляйте выдвижением лидеров. Заботьтесь о формировании и поддержании положительного социально-психологического климата в коллективе, создайте условия, чтобы каждый подросток мог утвердиться в группе за счет интересных и полезных дел, проявить себя с наилучшей стороны, не прибегая к уродливым формам самоутверждения. В целом старайтесь руководить ненавязчиво, чтобы подросткам казалось, что все исходит от них самих.

Рекомендации тренеру по работе с подростками 15-19 лет

— При формировании и поддержании мотивации к занятиям спортом целесообразно опираться на психические новообразования возраста. Чтобы предотвратить отсев из спорта, нужно помочь спортсмену увязать цели спортивной деятельности с другими жиз-

ненными целями, вместе с ним продумать, как более рационально распределить время между различными обязанностями и видами деятельности. Очень эффективен прием актуализации личностных смыслов (как смысл для меня лично) при выполнении подростком каждого упражнения, каждого тренировочного занятия, каждого старта через организацию внутреннего диалога и поиск ответа на вопрос: «Что это (упражнение, тренировка, старт) даст мне лично?» (поиск ассоциативных связей с конкретизированными целями спортивной деятельности «здесь и сейчас»).

— Учитывая высокую работоспособность подростков 15-19 лет, необходимо постепенно повышать объем и интенсивность физических нагрузок на тренировочных занятиях. Из физических качеств наибольшее внимание следует уделять развитию выносливости, силы, скоростно-силовых качеств.

— Для формирования воли следует создавать в процессе занятий ситуации, требующие проявления настойчивости, решительности, самостоятельности, инициативности, самообладания.

— Учитывая высокий уровень интеллектуального развития подростков, необходимо существенно повысить интеллектуальную нагрузку на тренировочных занятиях. Например, спортсменам могут предлагаться проблемные задачи, требующие установления межпредметных связей, типа: «Что обеспечивает быстроту бега из стартовых положений?» или «Как использовать правило рычага при выполнении выстрела?» и т. п. Целесообразны самые различные творческие задания от придумывания новых упражнений, снарядов, тренажеров до создания рекламных роликов. Теоретические знания по спорту лучше всего преподносить в проблемной форме, побуждая подростков к дискуссии.

— На тренировках не нужно часто оценивать подростков, но каждая оценка должна быть выверена и основываться на четких критериях, известных всем. Правильно оценивая воспитанника, тренер помогает ему сформировать адекватную самооценку своих возможностей, что важно для процесса самоопределения.

— Тренеру в работе со спортсменами необходимо специально уделять внимание формированию индивидуального стиля трени-

ровочной и соревновательной деятельности на основе тщательного изучения индивидуально-психологических особенностей занимающихся.

— В этом возрасте уже целесообразно широко использовать идеомоторную тренировку, различные варианты аутогенной, психорегулирующей тренировки, психотехнические игры для развития творческих способностей спортсменов.

— Поощряйте проявление подростками самостоятельности и инициативы. Доверяйте им сложные дела, ответственные обязанности: помощника тренера, спортивного судьи или секретаря детских соревнований. Помогайте проверить свое призвание юношам и девушкам, которые готовят себя к педагогической работе в сфере спорта.

— В руководстве коллективом используйте тактику сотрудничества, шире внедряйте самоуправление.

— ***В общении с подростками целесообразно придерживаться следующих правил:*** 1. «Как можно больше требований к человеку, но и как можно больше уважения к нему» (А. С. Макаренко). Помните о двух критериях эффективности педагогического общения: деловом (необходимости решить задачу обучения или воспитания) и личностном (важности установить и сохранить контакт, доверительные отношения с подростком). 2. Не внушайте отрицательное, типа: «Ты бестолковый, бездарный, неисправимый, ничего из тебя не выйдет» и т. п., не пользуйтесь словесными конструкциями, подчеркивающими бесперспективность работы подростка над собой, например: «Ты опять, как всегда... (опаздываешь, не слушаешь, мешаешь другим, трусишь и т. п.) Ничего другого от тебя и не ожидаю» и т. п. Не давайте прозвищ, не наклеивайте ярлыков, как положительных, так и отрицательных. Негативные прозвища: «бездарь», «клоун» и т. п. вредны, так же как и все упомянутые выше отрицательные внушения, тем, что, повторяя их изо дня в день, мы внушаем подростку вполне определенную самооценку, навязываем соответствующую социальную роль, по сути дела, вынуждаем его быть таким. Даже положительный ярлык, скажем, «звезды», «лучшего» и т. п., может

иметь неблагоприятные последствия, например в виде формирования мотивации избегания неудачи, страха: «Я не могу провалиться!», либо в форме отрицательного отношения других к этому подростку. 3. Чаще внушайте положительное, что они, несмотря ни на что, способные интересные ребята и вам нравится с ними работать. 4. При всех порицаниях и наказаниях соблюдайте «закон неприкосновенности личности», т. е. оценивайте, осуждайте не личность подростка, а его поступок. Не злоупотребляйте едкой насмешкой. Она по-настоящему действенна только в отношении подростков с сильной нервной системой, уверенных в себе, с развитым чувством юмора (т. е. для тех, кто в принципе может ответить тем же). Никогда не унижайте подростка. Эту ошибку нередко совершают тренеры. Помните: если тренер постоянно унижает спортсмена, нельзя ожидать, чтобы он сумел отстоять себя в соревновательной борьбе. 5. Учитывайте, что все поощрения и наказания гораздо более действенны для подростка, если они высказываются не как мнение тренера, а как коллективное мнение.

Тренеру необходимо постоянно работать над собой: повышать профессиональную компетентность, расширять эрудицию, совершенствовать свои нравственные, коммуникативные, интеллектуальные, эмоциональные, волевые качества и умения. Помните, что это основа вашего авторитета у подростков и эффективности всей вашей работы с ними. Хорошо известно, что по книгам можно выучить педагогику, но стать педагогом нельзя — для этого необходимо реальное участие в педагогическом процессе, накопление и осмысление своего педагогического опыта. Однако если тренер-преподаватель хочет постоянно совершенствоваться в своей работе, смело предугадывать ее результаты, он должен опираться на систему знаний, которую дают науки о человеке, в том числе физиология, педагогика, социология и психология.

V. Родителям

— Необходимо знать возрастные психологические особенности подростка.

— Следует помнить, что «УСПЕШНЫЙ СПОРТСМЕН — ЭТО ТОТ, КТО РЕШАЕТ ПОСТАВЛЕННЫЕ ЗАДАЧИ, А НЕ ТОТ, КТО СИЛЬНЕЕ ДРУГОГО».

— Общая установка родителей (позиция) — спортсмен имеет право приобретать собственный опыт успехов и неудач, задача тренера и родителей — создать условия для реализации возможностей ребенка в спорте.

— Помните, что спортсмену (вашему ребенку) важна ВАША поддержка независимо от результата тренировки или его выступления на соревнованиях. Ребенка любят не за то, что он достиг, а потому, что он есть.

— Не требуйте от своего ребенка больше того, что он может, не меняйте стандарты, предъявляйте требования к спортсмену в одном ключе.

— Старайтесь наладить с тренером диалог (информируйте тренера об особенностях вашего ребенка, его состоянии здоровья).

— Не позволяйте себе сравнивать результаты вашего ребенка с собственными результатами или результатами других спортсменов.

— Поддерживайте своего ребенка на соревнованиях, доверяйте тренеру, не вмешивайтесь в процесс и в действия тренера.

— Необходимо помочь ребенку найти компромисс души и тела. Помните, пока развивается тело ребенка, болит и ждет помощи его душа. Все замечания делайте в доброжелательном, спокойном тоне, без ярлыков. Не перегружайте ребенка опекой и контролем. Демонстрируйте взаимное уважение. Поддерживайте подростка. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда он не достигает успеха. Имейте мужество признать поражение или свою ошибку. Изменения в ребенке требуют практики и терпения.

4. УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА

4.1. Психологические методы и приемы

В данном разделе мы представляем универсальные психологические приемы в деятельности тренера, которые могут применяться в процессе подготовки спортсменов с учетом специфики вида спорта и индивидуально-личностных особенностей воспитанников, которые были описаны в технологии психолого-педагогического сопровождения стрелковой подготовки биатлонистов (А. В. Халманских, И. В. Манжелей) [33], что вполне возможно делать тренерам самостоятельно после обучения на курсах повышения квалификации.

Психологическое сопровождение спортивной деятельности — это комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие, совершенствование и оптимизацию систем психического регулирования функций организма и поведения спортсмена с учетом задач тренировки и соревнования.

Основная идея технологии заключается в том, чтобы повысить эффективность стрелковой подготовки биатлонистов через совершенствование условий спортивной (тренировочной и соревновательной) деятельности на основе *диагностики, планирования, реализации, контроля и коррекции* дифференцированного процесса подготовки с учетом современных требований вида спорта и индивидуально-личностных особенностей спортсменов.

Для этого необходимо опираться на следующий алгоритм [33]:

1) *диагностика* результативности выполнения стрелковых упражнений и индивидуально-личностных особенностей биатлонистов, а также выявление типичных ошибок при стрельбе (см. прил. 5);

2) адресный *подбор* (с учетом возраста, пола, спортивной квалификации и индивидуально-личностных особенностей) *и планирова-*

ние психолого-педагогических мероприятий с учетом задач тренировочного, предсоревновательного, предстартового, предрубежного и рубежного этапов;

3) *реализация* психолого-педагогических мероприятий на основе управления, соуправления и самоуправления поведением и деятельностью спортсмена (убеждение, внушение, самоубеждение, самовнушение, самонастрой);

4) *контроль* результативности стрельбы, психоэмоционального состояния спортсменов и адекватности психолого-педагогических мероприятий;

5) *коррекция* результатов и условий сопровождения спортивной деятельности.

В структуре технологии психолого-педагогического сопровождения выделены пять этапов: учебно-тренировочный, предсоревновательный, предстартовый, предрубежный, рубежный.

Содержание учебно-тренировочного этапа:

1. Изучение индивидуально-личностных особенностей биатлонистов.

2. Формирование позитивного настроя на учебно-тренировочную деятельность.

3. Определение точности выполнения биатлонистами стрелковых упражнений и их типичных ошибок при стрельбе.

4. Индивидуальный подбор упражнений для устранения ошибок при стрельбе.

5. Целеполагание на основе смыслополагания и гибкой оценки возможных перспектив на весь сезон (приемы «маскировки цели», «отдаленной перспективы», «малых задач», техники «замещения», «переключения» и др.).

6. Составление индивидуальной программы (максимум и минимум) на предстоящий спортивный сезон.

7. Освоение биатлонистами методов саморегуляции.

Содержание предсоревновательного этапа:

1. Формирование позитивного настроя на предстоящие соревнования.

2. Целеполагание на основе смыслополагания и гибкой оценки возможных перспектив на конкретное соревнование (приемы «маскировки цели», «отдаленной перспективы», «малых задач», техники «замещения», «переключения» и др.).

3. Составление индивидуальной программы (максимум и минимум) на предстоящее соревнование.

4. Выполнение упражнений, направленных на устранение ошибок при стрельбе, с концентрацией внимания на правильных действиях.

5. Отработка техники идеомоторной тренировки (выполнение выстрела; траектория движения пули).

6. Отработка техники «локальных вдохов-выдохов».

7. Индивидуализация методов саморегуляции.

Содержание предстартового этапа:

1. Формирование позитивного настроя на предстоящий старт (просмотр видеозаписей с удачными выступлениями; техники «переключения», «замещения», ментального тренинга; самоубеждение; самовнушение; концентрация внимания только на позитиве; устранение негативных установок и условий).

2. Формирование мобилизационной готовности к старту (самонастрой, аутотренинг, психорегулирующая, психомышечная тренировки).

3. Совершенствование техники идеомоторной тренировки (выполнение выстрела; траектория движения пули).

Содержание предрубежного этапа:

1. Саморегуляция частоты дыхания и концентрации внимания (самонастрой, самоприказы, техника «локальных вдохов-выдохов»).

2. Формирование позитивного настроя на предстоящий выстрел (свернутый вариант аутогенной и идеомоторной тренировки, траектория движения пули).

Содержание рубежного этапа:

1. Концентрация внимания на предстоящем выстреле.

2. Оценка сбивающих факторов, принятие решения о корректировке выстрела, программирование полета пули.

3. Четкая постановка пальцев на спусковом крючке.

4. Мысленное осуществление удачного выстрела.

Целеполагание на основе смыслополагания предполагает прояснение (актуализацию, обмен, перестройку) личностных смыслов при выполнении каждого стрелкового упражнения как смысла для «себя лично». Для этого спортсмену необходимо ответить себе на вопросы: «Что даст это упражнение мне лично сегодня и в дальнейшем? Как и чем оно поможет мне при совершенствовании техники и на рубеже во время соревнований?».

Актуализация смыслов, обмен смыслами и перестройка смыслов деятельности (по Д. А. Леонтьеву) осуществляются в процессе внутреннего диалога спортсмена; диалога тренера и спортсмена; диалога между спортсменами для прояснения личностного смысла спортивной деятельности, конкретного занятия, ситуации («смысл для меня лично», «зачем мне это?»), в плане привязанности его (смысла занятий) к ценностям и целям, поведению и деятельности конкретного биатлониста на данном этапе его жизни [19].

Убеждение применяется для изменения установки личности либо за счет разъяснения и логических доводов (когнитивные стратегии чаще всего на основе косвенных примеров — опосредованное воздействие), либо на основе моделирования ситуаций по типу «антиномии» и «бумеранга».

Прием «маскировки цели» применяется для снятия психологического напряжения и предполагает снятие с ментального горизонта спортсмена образа цели на предстоящее соревнование и разбивку ее (цели) на конкретные, практические задачи, касающиеся частных стартов и поведения на дистанции и на рубеже (пример: «Ты должен выложиться завтра до конца и отработать на «стойке», а результат скажет сам за себя»).

Прием «отдаленной перспективы» предполагает разбивку процесса достижения большой цели (пример: достижение звания мастера спорта) для снятия психологического напряжения на периоды по годам и этапам, по каждому этапу должны быть показатели — ориентиры (модели) физической, технической, тактический и психологической подготовленности.

Прием «малых задач» примерно то же, что указано выше, — чтобы большая цель психологически не давила, необходимо разбить ее на маленькие задачи. По мере выполнения каждой задачи необходимо писать самоотчет и складывать все в «папку достижений» для фактического подтверждения своих побед.

«Техника замещения» предполагает механизм психологической защиты от неприятной ситуации, в основе которого лежит перенос реакции с недоступного объекта на доступный или замена неприемлемого действия приемлемым. За счет такого переноса происходит разрядка напряжения, созданного неудовлетворенной потребностью.

Суть замещения состоит в переадресации реакции. Если при наличии какой-либо потребности желаемый путь для ее удовлетворения закрыт, активность человека ищет другой выход для достижения поставленной цели. Защита осуществляется через перенос возбуждения, не способного найти нормальный выход, на другую исполнительную систему. Однако способность человека переориентировать свои поступки с лично недопустимых на допустимые или с социально неодобряемых на одобряемые ограничена. Ограничение определяется тем, что наибольшее удовлетворение от действия, которое замещает желаемое, возникает у человека тогда, когда согласуются мотивы этих действий.

«Техника переключения». Перенос — это защитный механизм, который обеспечивает удовлетворение желания на замещающих объектах.

Важнейшим условием успеха в биатлоне является психологическая устойчивость при выполнении стрелковых упражнений. В разработанной технологии психолого-педагогического сопровождения стрелковой подготовки уделяется особое внимание психологической подготовке начинающих спортсменов. Учебно-тренировочные занятия в сочетании с психотехническими играми, идеомоторными и аутогенными тренировками на ранней стадии становления юного спортсмена принесут не только значительный рост спортивных результатов в дальнейшем, но и будут способствовать личностному развитию подрастающего поколения. Однако перераспределение ча-

сов и увеличение нагрузки стрелковой подготовки должно быть не в ущерб общей и специальной физической работе.

Начальное обследование юных спортсменов позволило определить основные методы коррекционной работы по повышению результативности стрельбы с учетом характерологических особенностей у юных биатлонистов.

Дадим характеристику частным методам, реализованным в разработанной технологии психолого-педагогического сопровождения стрелковой подготовки юных биатлонистов.

Психотехнические игры (см. прил. 4). Комплекс *психотехнических игр* подготовит детей к соревновательной деятельности, повысит способность к концентрации внимания и к оценке соревновательной ситуации, что создаст условия для более плодотворной деятельности как самих спортсменов, так и тренеров. Преимущества данного метода заключаются в следующем. Во-первых, в ходе психотехнических игр развиваются рефлексивные способности юных спортсменов, а это важно в плане интеллектуального и личностного развития. Во-вторых, проводить данные занятия может спортивный тренер, т. е. ему не требуется проходить специальную переподготовку. В-третьих, тренер получает ценную психологическую информацию о своих подопечных. В-четвертых, сам тренер, участвуя в подобных играх, повышает собственную психологическую компетентность, начинает более точно понимать состояние спортсмена, а это особенно важно в ходе ответственных соревнований.

Тренеры часто указывают на недостаток внимания у своих воспитанников. Способность сконцентрироваться или сфокусировать все свои возможности на выполнении определенной задачи является одним из важнейших условий достижения успеха.

В биатлоне спортсмен зачастую теряет свою концентрацию, обращая внимание на различные отвлекающие внешние факторы, реагируя на них.

Концентрация, приобретенная спортсменами высокого класса, связана с большой подготовительной работой, и важно, чтобы она начиналась с самого детства.

В связи с этим использование психотехнических игр как средства воспитания внимания юных биатлонистов является на сегодняшний день наиболее актуальным.

Психотехнические игры как метод предполагают творчество, общение, самопознание.

В чем-то почти каждая из психотехнических игр — миниатюрная модель соревнования. Нет единственно правильного решения — всегда нужно искать свое собственное, и каждый раз — заново. Участие в этих играх дает спортсмену бесценный опыт раскрепощения и спонтанности, приобщает его к искусству «отвечать без подготовки», позволяет пережить радость творческого усилия, восторг неожиданных поворотов [36].

Таким образом, работа с психотехническими упражнениями — хороший стимул включения неиспользованных психических резервов спортсмена. Она дает дополнительный толчок личностному развитию.

Идеомоторная тренировка. Идеомоторный метод при правильной организации в каждом виде спорта может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность и способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках [24].

В. Ф. Тузов доказал, что включение в тренировочный процесс идеомоторной подготовки будет способствовать повышению спортивно-технического мастерства биатлонистов [30]. Специально стрелковая разминка непосредственно при подходе к огневому рубежу в виде сеанса идеомоторной настройки будет способствовать быстрой и точной стрельбе на высоких пульсовых режимах.

Каждый опытный спортсмен-стрелок знает: стоит только подумать перед выстрелом о том, что он может быть неудачным, потерять нить знакомых ощущений и восприятий, как правильное представление мгновенно нарушается, теряется координация движений, и если не предпринять каких-либо мер, то выстрел действительно будет плохим. При возникновении отрицательной навязчивой мыс-

ли ей и соответствует двигательное исполнение ошибочной схемы действий.

Когда в сознании спортсмена совершенно отчетливо воспроизводится правильная схема основных рабочих движений, особенно в производстве выстрела, вероятность хорошей стрельбы значительно повышается. Как правило, ошибочные и неточные движения проявляются тогда, когда мышечное чувство недостаточно развито или значительно притупляется (блокируется) вследствие эмоционального напряжения, утомления, отвлечения внимания от основного действия и т. п.

Многократно повторяемое спортсменом представление и «проговаривание» определенной схемы действий (состояний) и мысленное их выполнение (воспроизведение) является идеомоторной тренировкой. По данным А. Ц. Пуни, такой метод тренировки позволяет улучшить точность движений на 34% [24]. Мысленное представление и выполнение действий перед стрельбой является идеомоторной настройкой.

При эффективной настройке мысленная модель представляемых действий или их структурных частей в ходе стрельбы упреждает и сопровождает их, являясь своеобразным «образным лидером». Однако чрезмерное эмоциональное возбуждение стрелка, как правило, подавляет представляемую схему действий или нарушает ее, а вместе с тем нарушается и само действие.

Основой для формирования идеомоторных процессов является прежний опыт в определенной деятельности. Повторяемый опытным спортсменом-стрелком множество раз процесс производства выстрела настолько запоминается в мельчайших подробностях, что ему ничего не стоит мысленно воспроизвести все детали в своем воображении. Тем не менее некоторые стрелки затрудняются последовательно воспроизвести даже основные действия, движения, отличительные особенности выстрела, в том числе и определить ошибочные. Вероятно, это бывает в тех случаях, когда спортсмен не приучен к анализу своих действий или их запоминание блокируется значительным эмоциональным напряжением [10].

Наиболее благоприятный период использования идеомоторной тренировки в ходе тренировочного процесса — это период во время отдыха между занятиями и на соревнованиях.

Специальная стрелковая разминка непосредственно при подходе к огневому рубежу в виде сеанса идеомоторной настройки способствует быстрой и точной стрельбе на высоких пульсовых режимах.

Большое значение для выполнения точных, координированных действий имеет связь представлений о том или ином движении с практическим его выполнением, когда включаются идеомоторные процессы.

Идеомоторика эффективна при саморегуляции эмоциональных состояний спортсмена перед соревнованиями.

Когда в сознании спортсмена совершенно отчетливо воспроизводится правильная схема основных рабочих движений, особенно в производстве выстрела, вероятность хорошей стрельбы значительно повышается. Как правило, ошибочные и неточные движения проявляются тогда, когда мышечное чувство недостаточно развито или значительно притупляется (блокируется) вследствие эмоционального напряжения, утомления, отвлечения внимания от основного действия и т. п.

Например: для достижения высокой точности движения спортсменам необходимо:

1. Создать предельно точный мысленный образ данного движения, сначала зрительный. Говоря конкретно о стрельбе, необходимо с высокой точностью представить процесс изготовки, прицеливания на мишень, удержание и обработку спускового крючка, а также траекторию движения пули и, что особенно важно, точность поражения пулей центра мишени.

2. Перевести этот образ, сохраняя его высокую точность, в плоскость идеомоторики, т. е. сделать движение таким, чтобы вслед за его мысленным образом начали (пусть еле заметно) функционировать соответствующие мышечные группы. Необходимо предельно точно увидеть свои действия, видя себя не снаружи, а изнутри,

ощущая весь процесс от изготовки до полета пули и попадания ее в центр мишени.

3. Подобрать программирующее словесное оформление хотя бы для наиболее главных — опорных элементов в отрабатываемом движении. Например:

«ГОТОВ(А)... ВСЕ получится… Навожу... Мушка… Плавно перемещается… Выжим спуска… Подвожу ровно... Допустимые колебания… Замирание... Дожимаю спуск… Давай, родная (ОБРАЩЕНИЕ К ПУЛЕ)… ЕСТЬ… МОЛОДЕЦ...». (Выстрел хороший.)

Запрещается программирование спортсмена на возможность неудачного выстрела. Неудачный выстрел разбирается со стороны причинно-следственных связей, и образ неудачного выстрела по возможности стирается из сознания спортсмена. Акцент делается на устранение причин неудач.

Неудачный выстрел и внутренние противоречия, усиленные повышенной эмоциональной напряженностью, подавляют представляемую биатлонистом правильную схему действий и приводят двигательный аппарат в неуправляемое состояние.

4. К физическому исполнению движения можно переходить только после того, как выполнены предыдущие условия, после того, как идеомоторный образ движения станет точным и устойчивым и будут хорошо «размяты» мышцы, которым предстоит выполнить намеченное движение.

5. Непосредственно перед выполнением движения надо представить его идеомоторно и точно, назвать исполняемое движение соответствующими точными словами.

Аутогенная тренировка. Метод аутогенной тренировки направлен на выработку навыков и умений самостоятельного контроля и регулирования психофизического состояния с целью повышения эффективности действий спортсменов, особенно в напряженных ситуациях.

В результате наблюдений было выявлено, что методика аутотренинга должна применяться на разных стадиях тренировочной деятельности применительно к каждому спортсмену индивидуально.

Так, для одних спортсменов наибольший эффект аутогенная тренировка приносит перед гонкой, для других — непосредственно за день до соревнований.

У каждого спортсмена есть свой набор приемов выхода из трудных соревновательных ситуаций. Но саморегуляция всегда предполагает умение вводить в поле сознания нужные в данный момент мысли, представления, впечатления и блокировать или ограничивать с их помощью отрицательного воздействия и переживания. Возможности саморегуляции увеличиваются, если спортсмен внутренне и внешне активен в критической соревновательной ситуации. В этом случае у него повышается способность владеть собой, преодолевать напряженность, более правильно использовать свои знания, умения и навыки.

Способами самомобилизации и регуляции своего поведения, по мнению многих психологов, являются самоубеждение, самоприказ, самоободрение, самоанализ, отвлечение сознания с помощью «умственного действия», наконец, устранение внешних признаков эмоциональной напряженности (см. прил. 3).

Специфика аутогенной (АТ) и психомышечной тренировки (ПМТ), как облегченного варианта первой, состоит в том, что спортсмены обучаются четырем главным компонентам, которые лежат в основе психической саморегуляции и входят в систему психофизиологических процессов, постоянно происходящих в организме человека:

— умение предельно расслаблять мышцы и входить в состояние релаксации, т. е. снижения психической активности на фоне снижения мышечного тонуса;

— умение удерживать свое сосредоточенное, но не напряженное внимание на выбранном объекте;

— способности максимально ярко, с предельной силой воображения, но не напрягаясь психически, представлять содержание формул самовнушения;

— умение воздействовать на себя нужными словесными формулами.

В современной науке о деятельности головного мозга существует понятие об уровнях его бодрствования. Существует активное бодрствование головного мозга, пассивное бодрствование, дремотное состояние. Затем следует сон средней глубины и, наконец, глубокий сон, при котором проявляется самый низкий уровень бодрствования головного мозга. Доказано, что когда головной мозг находится на уровне пассивного бодрствования, он становится повышенно чувствительным к словам и связанным с ними мысленным образам. Таким образом, сосредоточенное напряженное внимание и дремотное состояние лежат в основе подавляющего большинства методов психической саморегуляции и самовнушения. Различие лишь в путях достижения как дремотности, так и сосредоточенности. Чтобы понять, как достигается дремотное состояние при аутотренинге, необходимо познакомиться с теми связями, которые существуют между головным мозгом и скелетными мышцами. Чем сильнее возбуждена нервная система, тем больше напряжение скелетных мышц. И наоборот, чем спокойнее нервная система, тем расслабленее мышцы. Связь между головным мозгом и скелетными мышцами двухсторонняя — не только нервная система определяет тонус мышц, но и мышцы влияют на состояние нервной системы. Значит, при сознательном расслаблении скелетных мышц мозг получает все меньше и меньше возбуждающих сигналов и начинает успокаиваться, погружаясь в пассивное бодрствование (так осуществляется косвенное влияние на головной мозг).

Следует отметить, что АТ включает в себя две стадии (стадию *релаксации* и стадию *цели*) и выполняет две функции: пассивную и активную. Соответственно этим функциям, в первой части словесного воздействия создавалось необходимое психофизическое, психофизиологическое состояние, при котором внушение протекает наиболее эффективно. Использовались словесные приемы физической и психической релаксации, которые сами по себе ведут к снятию перенапряжения, нормализации деятельности механизмов напряжения и расслабления. В частности, использовалась формула общего типа: «Я совершенно спокоен», которая особенно важна своим со-

держанием, так как обращена фактически ко всем системам организма. Состояние покоя способствует развитию спокойного, ровного дыхания, а дыхание в определенных пределах может регулироваться произвольно. Поэтому после формулы покоя общего типа применялась формула, исключающая сознательное вмешательство в рефлекторный механизм дыхания: «Дыхание спокойное и равномерное». Также использовались формулы на мышечное расслабление, которые снимают нервное напряжение перед соревнованием или во время прохождения дистанции, так как сама попытка расслабить мышцы с помощью внушения снимает нервное напряжение, раздражение, хотя внешнего эффекта может и не наблюдаться. Последовательность расслабления мышечных групп по А. В. Алексееву: руки, ноги, тело, шея, лицо [1]. Последовательность расслабления по Г. Д. Горбунову: лицо, руки, ноги, шея, спина, грудь, живот [5].

Следует отметить, что в первой части текста словесного воздействия использовались формулы внушения, вызывающие легкость, невесомость, т. е. *расслабление* для дальнейшей мобилизации, а формулы внушения, вызывающие *тяжесть*, т. е. развивающие тормозные процессы, *не используются.*

Во второй части механизма действия формул *цели* и намерения был объяснен В. М. Бехтеревым. С помощью формул цели обеспечивается состояние оптимальной активности организма, необходимое для наиболее успешного и рационального выполнения предстоящей деятельности. Эффективность формул цели заключается в том, что они фиксируются в подсознании и не управляются разумом, волей, что в свою очередь накладывает большую ответственность на их исполнителей.

Таким образом, информация, введенная в текст АТ и ПМТ, направлена на мобилизацию, активизацию и поддержание спортсмена, т. е. определяет готовность биатлонистов выполнять предстоящие в соревнованиях задачи. Необходимо отметить, что к мобилизующим относятся управляющие воздействия, побуждающие спортсмена к целенаправленному проявлению волевых усилий. Они воспринимаются как приказ, к выполнению которого спортсмен уже заранее подготовлен, особенно в связи с воздействием мотивирую-

щей информации, которая как бы предопределяет решение, а мобилизующая информация способствует выявлению дополнительных резервов для достижения поставленных целей. Активизирующая и поддерживающая информация направлена на оптимизацию психофизической активности, поддержание чувства уверенности, убежденности в успехе.

В текстах аутовоздействия, которые обязательно должны быть *позитивными и краткими*, предусматривается реализация определенного образа действия или результата деятельности. Формулы цели содержали те мысли и чувства, которые обеспечивают реализацию тактических и двигательных задач конкретного соревнования (например: «Я в хорошей форме… У меня все получится…. Я здоров… Я смогу сделать это…»). У спортсменов обязательным является включение в формулы цели словесных воздействий, вызывающих чувство радости от выполнения упражнений, готовности к продолжению работы, преодолению чувства усталости, неуверенности, что укрепляет мотивацию формул цели.

В текстах аутовоздействия внушение осуществляется от первого лица (например: «Я совершенно спокоен…») в связи с тем, что с обращения «я» включается активное начало, касающееся отдельного индивида и тем самым усиливающее внушение воздействия. *Запрещается* включать в тексты *отрицания и негативные переживания* (например: «Я не буду больше ошибаться… Я не должен бояться... Я не могу проиграть...»).

Предлагаем следующие словесные формулы для аутотренинга.

Упражнение № 1

«Психофизическая настройка»

1. Устройтесь удобно, расслабьте все мышцы... Вам хочется отдохнуть, вы устали… Выдох удлиняется… После выдоха несколько секунд не дышите... Во время удлиненного выдоха тихая, медленная волна перекатывается внутри вас, освобождая от внутреннего напряжения…

2. Мышцы расслаблены, веки опущены… Вам приятно находиться в состоянии покоя... Мозг отдыхает, нервы успокаиваются, силы восстанавливаются…

3. Ваше сознание, как мягкое облачко над лучезарным морем… Море красиво, волны катятся, бьются о берег… Солнечный луч радостно бежит по брызгам волн… Белая чайка спокойно парит в небе… Пахнет свежестью и морем…

4. Вы птица… Ваши крылья — это вера в себя, силу мозга, уверенность и жизнерадостность...

5. Ваше сердце размерено бьется… Вам легко дышится… Медленно повторяйте следующие фразы: «Я могу отвлекаться от тревожных мыслей… Энергия восстанавливается с избытком… Мне становится все лучше и лучше… Я могу быть со всеми приветливым, терпеливым, добрым… Я бодр, я творчески настроен… Я отдохнул... Я полон энергии, я уверен в своих силах и призвании…»

6. Сеанс подходит к концу: «Я считаю с трех до одного… «Три» — сонливость проходит, «два» — я потягиваюсь, «один» — я бодр и полон сил!»

7. Потянитесь. Глубже подышите. Улыбнитесь. Встаньте.

Упражнение № 2

1-3. Повторите пункты 1-3 из первого упражнения.

4. Ярко светит солнце… Солнечные лучи пронизывают каждую клеточку вашего организма… И вместе с ними все Ваши страхи, переживания, волнения уходят в землю… Касаясь земли, они превращаются во влажное пятно на песке и развеиваются ветром… Все ваши страхи, переживания, волнения улетучиваются…

5. Вы чувствуете прилив сил, уверенность в себе… Мысленно проговаривая «Я все сумею... Я все смогу... У меня все получится... Я полон сил и энергии... Я готов бороться...»

6. Сеанс подходит к концу: «Я считаю с трех до одного… «Три» — сонливость проходит, «два» — я потягиваюсь, «один» — я бодр и полон сил!»

7. Потянитесь. Глубже подышите. Улыбнитесь. Встаньте. Встряхнитесь.

Упражнение № 3

«Мобилизация»

Примите удобную позу, закройте глаза, успокойтесь, медленно мысленно произнесите словесные формулы:

1. Я спокоен... Мои мышцы расслаблены… Я отдыхаю…

2. Дышу спокойно... Мое сердце успокаивается… Оно бьется легко и ровно… Я совершенно спокоен...

3. Расслаблен лоб... Опущены веки... Расслаблены щеки и губы... Зубы разжаты... Мое лицо как маска...

4. Моя правая рука расслаблена… Расслаблены пальцы, кисти, предплечья и плечи... Плечи опущены... Тепло медленно растекается от кончиков пальцев к плечам...

5. Моя левая рука расслаблена… Расслаблены пальцы, кисти, предплечья и плечи... Плечи опущены... Тепло медленно растекается от кончиков пальцев к плечам...

6. Расслаблены мышцы правой ноги… Расслаблены пальцы, ступни, голень, бедро... Приятное тепло ощущаю в правой ноге... Я отдыхаю…

7. Расслаблены мышцы левой ноги… Расслаблены пальцы, ступни, голень, бедро... Приятное тепло ощущаю в левой ноге… Я отдыхаю…

8. Мое тело расслаблено… Расслаблены мышцы шеи и спины… Расслаблены мышцы груди и живота… Мягкий расслабленный живот... Чувствую приятное тепло во всем теле… Мне легко и приятно… Я отдыхаю…

9. Я полностью расслаблен… Я отдыхаю… Я спокоен…

10. Я хорошо готов к предстоящим стартам… У меня все получится… Я смогу достичь желаемого…

11. Я успешный человек… Я люблю жизнь… Я люблю биатлон… Я люблю людей…

12. Я хорошо знаю дистанцию... Я правильно распределю силы... Я смогу поразить все мишени...

13. Сеанс подходит к концу: «Я считаю с трех до одного… «Три» — глубокий вдох и выдох — сонливость проходит. «Два» — сжимаю пальцы рук в кулак и разжимаю — сознание бодрое. «Один» — открываю глаза, улыбаюсь — я бодр и полон сил!»

14. Чувствую себя отдохнувшим, радостным… Чувствую свежесть и прилив сил… Я бодр и свеж…

Характеристика психомышечной тренировки

Психомышечная тренировка проводится по схеме: напряжение — вдох — задержка дыхания — расслабление — выдох. Последовательность воздействия по А. В. Алексееву: руки, ноги, тело, шея, лицо. Последовательность воздействия по Г. Д. Горбунову: лицо, руки, ноги, шея, спина, грудь, живот.

Обучение психомышечной тренировке

Перед началом занятий каждый спортсмен проверяет, чтобы зависящие от него помехи не прерывали выполнение заданий. В данных условиях обучение проводится сидя. Следует принять удобную позу (чаще всего «позу кучера»): положить руки предплечьями на бедрах; колени развести; угол между голенью и бедром около 90 градусов; голову опустить на грудь.

Последовательное расслабление различных мышечных групп начинается с рук. На вдохе мышцы медленно напрягаются (в половину максимальной силы). В это время произносятся слова: «Мышцы рук напрягаются». Затем следует задержка дыхания и удержание мышечного напряжения в течение 2-3 секунд, после чего оно быстро сбрасывается и на фоне спокойного выдоха произносится: «Расслабля-ют-ся». Снова производится вдох, при котором проговаривается союз «и». И на замедленном спокойном выдохе произносится формула: «Теп-ле-ют». После освоения упражнения рук, переходят к мышцам ног, туловища, шеи, лица.

Когда процесс «расслабления, согревания и обездвиживания» всех мышц освоен, тренируются в достижении генерализованной релаксации («Я расслабляюсь и успокаиваюсь»). Произнесение «я» сопровождается напряжением всех мышц, «расслабляюсь и успокаиваюсь» — расслаблением всех мышечных групп. Занятие завершается формулами: «Весь мой организм отдыхает», «Я отдохнул и успокоился», «Самочувствие хорошее».

После освоения основных упражнений спортсмены обучаются формулам самовнушения, направленным на приобретение умения дифференцированно расслаблять и напрягать мышечные группы различных частей тела, на преодоление страха, неуверенности, мо-

билизацию на предстоящие соревнования, обеспечение восстановления организма, обеспечение полноценного сна и т. д.

Методика «локальных вдохов-выдохов» [20]. Овладение спортсменами дыхательных упражнений и методикой «локальных вдохов-выдохов», во-первых, позитивно сказывается на общем состоянии кардиореспираторной системы биатлонистов, во-вторых, позволяет спортсменам регулировать свое дыхание и через него эмоциональное состояние, как на дистанции, так и перед огневым рубежом и при стрельбе.

Данная методика основывается на использовании упражнений, направленных на достижение состояния сосредоточенности путем последовательной концентрации внимания, создания образных представлений и сопровождающих эти образы ощущений.

Суть предложенной В. Н. Потаповым методики заключается в следующем: на вдохе производится концентрация внимания на области солнечного сплетения (ОСС — находится на передней поверхности тела под мечевидным отростком грудины) при одновременном создании в ОСС образа светлого облака, являющегося результатом мысленного сосредоточения «дыхательной энергии». На выдохе созданный образ мысленно направляется в различные участки тела в определенной последовательности: стопы, голени, бедра, живота, предплечья, плеча, мышц груди, шеи. Каждый мысленный вдох-выдох выполняется 3-5 раз в одну область тела. Сначала прорабатываются суставы, затем — мышцы.

Последовательность выполняемых упражнений:

«Вдох в ОСС» — «выдох в голеностопные суставы»;

«Вдох в ОСС» — «выдох в тазобедренные суставы»;

«Вдох в ОСС» — «выдох в лучезапястные суставы»;

«Вдох в ОСС» — «выдох в локтевые суставы»;

«Вдох в ОСС» — «выдох в плечевые суставы»;

«Вдох в ОСС» — «выдох в пояснично-крестцовый отдел позвоночника»;

«Вдох в ОСС» — «выдох в грудной отдел позвоночника»;

«Вдох в ОСС» — «выдох в шейный отдел позвоночника»;

«Вдох в ОСС» — «выдох в мышцы стоп»;

«Вдох в ОСС» — «выдох в мышцы голени»;

«Вдох в ОСС» — «выдох в мышцы бедра»;

«Вдох в ОСС» — «выдох в живот»;
«Вдох в ОСС» — «выдох в мышцы кисти»;
«Вдох в ОСС» — «выдох в мышцы предплечья»;
«Вдох в ОСС» — «выдох в мышцы плеча»;
«Вдох в ОСС» — «выдох в мышцы груди»;
«Вдох в ОСС» — «выдох в мышцы шеи».

«Мысленные выдохи» выполняются в те суставы и мышцы, на которые осуществляется основная тренировочная и соревновательная нагрузка. Для усиления эффекта релаксации «вдох» сочетается с напряжением, а «выдох» — с расслаблением той группы мышц, на которую было направлено воздействие. При этом обращается внимание спортсмена на то, чтобы «выдох» был в два раза длиннее «вдоха».

Электронный тренажер «СКАТ». Тренировка на электронном тренажере является одним из наиболее эффективных и информативных дополнительных к основной работе с оружием методов стрелковой тренировки как для тренера, так и для спортсмена. Основным показателем качества стрельбы является траектория «L». Он показывает путь, пройденный траекторией прицеливания за одну секунду до выстрела. Иначе можно определить «L» как устойчивость оружия на заключительной фазе выстрела. Чем меньше «L», тем выше устойчивость. Анализ тренировки стрелков высокого класса показал, что когда спортсмен находится в хорошей форме, его показатели «L» также имеют высокие стабильные значения.

Лучшие стрелки имеют следующие значения «L»:

— для малокалиберной винтовки, лежа = 20-30 мм;

— для малокалиберной винтовки, стоя = 40-50 мм.

Во время тренировки стрелок, контролируя «L», может решить следующие задачи:

— контроль устойчивости и ее улучшение;

— контроль степени утомления во время тренировки;

— подбор наиболее эффективной изготовки;

— выбор наилучшего баланса оружия.

Использование стрелкового тренажера «СКАТ» с обратной связью (одновременная регистрация комплекса показателей, в том чис-

ле отражающих величину физической нагрузки, оцениваемой по величине ЧСС, в совокупности с показателями устойчивости и колебаниями ствола оружия, временные параметры выполнения стрелкового упражнения: время изготовки, ритм стрельбы, общее время нахождения на огневом рубеже и результат каждого выстрела) обеспечивает объективную информацию об уровне стрелковой подготовленности спортсменов. Позволяет своевременно выявлять и исправлять ошибки и тем самым решать задачу более качественного управления обучением и совершенствованием в стрелковых упражнениях биатлонистов.

Итак, в предложенной технологии с принципиально новых позиций на основе личностно-деятельностного подхода рассматривается стрелковая подготовка юных биатлонистов как сложная интегративная система, ориентированная на обучение, воспитание и развитие спортсмена с учетом современных требований и специфики спортивной деятельности и его индивидуально-личностных особенностей.

Таким образом, основными задачами технологии психолого-педагогического сопровождения стрелковой подготовки юных биатлонистов на различных этапах спортивной подготовки являются: изучение индивидуально-личностных особенностей спортсменов; формирование позитивного настроя на учебно-тренировочную деятельность, предстоящее соревнование, старт, выстрел (свернутый вариант аутогенной и идеомоторной (траектория движения пули) тренировки); определение точности выполнения биатлонистами стрелковых упражнений и выявление типичных ошибок при стрельбе; индивидуальный подбор упражнений для устранения ошибок при стрельбе; целеполагание на основе смыслополагания и гибкой оценки возможных перспектив на весь сезон (приемы «маскировки цели», «отдаленной перспективы», «малых задач», техники «замещения», «переключения» и др.); составление индивидуальной программы (максимум и минимум) на предстоящий спортивный сезон, предстоящие соревнования; выполнение упражнений, направленных на устранение ошибок при стрельбе с концентрацией внимания на правильных действиях; отработка и совершенствование техники

идеомоторной тренировки, «локальных вдохов-выдохов»; индивидуализация методов саморегуляции, саморегуляция частоты дыхания и концентрации внимания (самонастрой, самоприказы, техника «локальных вдохов-выдохов»).

4.2. Из опыта подготовки биатлонистов

Идея описать фрагменты богатейшего опыта заслуженного тренера России по биатлону Леонида Александровича Гурьева пришла нам в 2007 году в период написания его ученицей, Анной Витальевной Халманских (Сорокиной), кандидатской диссертации под руководством доктора педагогических наук, профессора Ирины Владимировны Манжелей. Посоветовавшись и получив согласие Леонида Александровича, мы решили обобщить отдельные аспекты многолетнего труда одного из выдающихся тренеров современности при помощи метода «глубокого интервью», широко применяемого в социальной психологии [33].

Метод глубокого интервью — вербально-коммуникативный метод, заключающийся в проведении очного опроса (разговора) между психологом или социологом и субъектом по заранее разработанному плану.

В социологии и социальной психологии метод «глубокого интервью» служит для получения информации об особенностях социальных процессов и явлений, при этом по частоте применения во всем мире этот метод занимает лидирующее положение. В числе его достоинств следует указать:

— возможность получения глубинной информации о мнениях, мотивах, представлениях респондентов;

— вербальный характер общения устраняет проблему непоследовательного незапланированного восприятия вопросов, а ситуация интервьюирования, по форме близкая к обычному разговору, способствует возникновению непринужденной обстановки общения и повышению искренности ответов;

— возможность вести наблюдения за психологическими реакциями респондента, ситуацией интервью и в случае необходимости проводить корректировку соответственно возникающим переменам;

— общение интервьюера с респондентом, обладающее подчеркнуто личностным характером взаимодействия, обеспечивает более серьезное отношение респондента к опросу.

Надеемся, что наша работа поможет тренерам и спортсменам на разных этапах тренировочной и соревновательной деятельности.

Леонид Александрович Гурьев — заслуженный тренер России по биатлону (1989), кавалер ордена Дружбы (1999), отличник и заслуженный работник физической культуры (2010), воспитавший 4 олимпийские чемпионки, включая Анастасию (Кузьмину) Шипулину.

Его воспитанницами было завоевано более 450 медалей на различных международных стартах. Из них 13 медалей (5 золотых, 4 серебряные и 4 бронзовые) Олимпийских игр и 34 медали чемпионатов мира (12 золотых, 13 серебряных и 9 бронзовых).

Носкова Луиза — олимпийская чемпионка 1994 года, чемпионка мира 1989 года.

Куклева Галина — олимпийская чемпионка 1998 года, серебряный призер Олимпийских игр 1998 года, бронзовый призер Олимпийских игр 2002 года, трехкратная чемпионка мира.

Ахатова Альбина — олимпийская чемпионка 2006 года, серебряный призер Олимпийских игр 1998 года, бронзовый призер Олимпийских игр 2002 года, двукратный бронзовый призер Олимпийских игр 2006 года, четырехкратная чемпионка мира.

Мельник Ольга — серебряный призер Олимпийских игр 1998 года, серебряный призер чемпионата мира 1996 года.

Волкова Анна — чемпионка мира 1998 года.

Булыгина Анна — чемпионка мира 2009 года.

Макарова Юлия, Сорокина Анна, Кузнецова Анастасия, Максимова Ирина, Романова Анастасия, Садилова Мария, Аликина Александра — победители и призеры чемпионата Европы и мира.

Многолетняя профессиональная деятельность Леонида Александровича всегда отличалась порядком и дисциплиной внутри

коллектива. На сегодняшний день он является одним из немногих тренеров, которые придерживаются жестких рамок в своей работе. То же самое можно сказать о взаимоотношениях с коллегами и со спортсменами. Грамотный распорядок дня, самодисциплина и самоотдача, порядок во всем, начиная от тренировочного расписания и заканчивая отдыхом.

Описывая опыт Леонида Александровича, мы понимали, что изложить все невозможно, поэтому сделали акцент на наиболее важных моментах в работе тренера, а именно: на трудностях, с которыми приходится сталкиваться как начинающим, так и опытным специалистам, на том, что отличает «успешного» от «неуспешного» спортсмена, а также изложили факторы, влияющие на результативность соревновательной деятельности.

Пожелания начинающим тренерам. Тренер на периферии. Становление тренера как специалиста: трудности и способы их преодоления.

Спортивная деятельность Леонида Александровича как тренера начиналась в годы, когда биатлон еще не был олимпийским видом спорта. И если говорить о финансировании или поддержке, то возникали определенные трудности и тем самым приходилось искать выход зачастую из очень трудных ситуаций, так как были необходимы лыжи, палки, соответствующий инвентарь и многое другое. Естественно, вот тот опыт и борьба очень помогли в дальнейшем, т. е. помогли как тренеру, как специалисту пройти все эти трудности, созреть и понять, что ты многого можешь достичь. А дальше хочется большего, начинается понимание того, что уровень уже не тот, что ты сам как тренер вырос, хочется попробовать, что-то выше, серьезнее. Так и началось восхождение тренера как специалиста по карьерной лестнице. Сначала тренер в совхозе, затем тренер сборной команды области, сборной юниорской, молодежной команды и, наконец, тренер национальной сборной команды России по биатлону. Все те спортсменки, с которыми приходилось работать, росли вместе с ним как профессионалы, шли поэтапно от одной национальной сборной к другой. И в конечном итоге, находясь на крупнейших международ-

ных соревнованиях, пришло осознание того, что «ЭТО МОЕ», это мое любимое дело, моя работа, мое хобби.

Самые главные пожелания тренерам — это терпение, не форсировать подготовку, не пичкать юных спортсменов таблетками, допингом и прочим. Дать сформироваться детскому организму. Особенно в настоящее время идет погоня за грантами, призовыми. Уже начиная с юношеского возраста спортсмены, ставшие призерами и победителями международных соревнований, получают солидные денежные стипендии, это же относится к тренерам. Отсюда и идет стремление побыстрее выжать из спортсмена максимальный результат, а что будет дальше, что его ждет во взрослом спорте — уходит на второй план. Также если растить спортсмена до международного уровня, необходим четкий, грамотный анализ всех тренировок и соревнований, съемки выступлений, техники лыжного хода и стрельбы спортсменов высокого класса. Но если мы говорим о детях, необходимо, чтобы все было как в игре, чтобы у них был интерес к занятиям, было желание. И они тянулись к тренеру.

Этапы многолетней деятельности: какие были взлеты, падения, разочарования, надежды?

Если говорить про моменты непосредственно из тренерской работы, безусловно, бывают моменты, когда хочется все бросить — и работа не в радость, и со стороны спортсменов непонимание: **НО** откуда-то берутся силы, приходит полная мобилизация. То есть ты начинаешь понимать, что нашел свою любимую работу, а она нашла тебя. Оба довольны. Тренер должен быть примером во всем для спортсмена, если не будет той изюминки, которая заводит их, они просто остановятся, и ничего не будет — ни результатов, ни побед. Мы говорим «профессионал» — а что это такое? Все равно, кем бы спортсмен ни был, пусть даже и олимпийским чемпионом, с ним необходимо работать, носиться как с маленьким ребенком и постоянно держать в «ежовых рукавицах». Бывают моменты, когда как будто бы тренеру больше всего надо. А надо-то самому спортсмену.

Как приходилось работать? Тренер и функциональная подготовка спортсменок; тренер и стрельба; тренер и сервис; тренер

и массажист — все в одном лице. С чем приходилось сталкиваться и что преодолевать на пути к победам, какие возникали проблемы?

Если говорить про сегодняшний день, про настоящее, про хорошие условия: да, безусловно, это здорово, но, с другой стороны, тоже плохо. Если сравнивать, когда ничего не было — ни стрельбища, ни трасс, были трудности, — был результат, родились четыре олимпийские чемпионки. Как известно, трудности — они всегда заставляют мобилизоваться. Когда приходилось кататься по дорогам, в плане стрельбы спасал тир Сельскохозяйственного института. А сейчас результата такого нет. Очень много возможностей в плане подготовки. И спортсменов это расхолаживает, начинается перебирание. Скорее всего, произошел перехлест в тренировочном плане, т. е. много средств, тренажеров, и получилось, что где-то перебрали. Сейчас тяжело смотреть, когда не только спортсмены не понимают, что для них все создано, но и на тренеров, которые при таких условиях не хотят работать. Особенно в период между стартами. Есть еще расхождения в плане подготовки резерва, нет перехода из СДЮСШОР в ЦСП. Это плохо. Если мы сами не будем растить своих спортсменов, а будем брать, покупать их со стороны, то ничего хорошего из этого не получится.

Тонкости работы именно со спортсменками — тренер как психолог? Какие типы спортсменок Вы выделяли? Какие подходы применяли к разным типам спортсменок?

Леонид Александрович всегда придерживается мнения, что необходимо со всеми работать одинаково. Диктат, жесткий, правильный диктат. Только правильный! Исходя из своего многолетнего опыта, он знает, что если есть порядок, дисциплина, все жестко: подъем — отбой, то и результат не заставит себя ждать. Если спортсмен получил за что-то, то он знает, понимает за что. Он все равно тянется за тренером. А типы, характеры — это уже другое. Характер — это то, как ты выходишь на гонку, показываешь результат, т. е. реализовываешься. Но если более тонко подходить, то необходимо жить жизнью спортсмена. Это и замужество, и родители, и учеба, и результаты и многое другое.

Взаимоотношения внутри спортивного коллектива: микроклимат в команде; лидеры и ведомые; формальные и неформальные отношения в команде; иерархия и работа на результат.

Еще по сборной команде пришло понимание того, что чем больше обслуги, тем хуже. То есть если тренер один — спортсменам жаловаться некому, а в сборной ищут со стороны доктора, массажиста, поддержку. Были моменты, что по 3-5 раз за сбор спортсменки болели просто из-за того, что не хотели тренироваться или контрольную бежать. Да, естественно, когда работаешь один, есть и любимчики, но необходимо относиться ко всем одинаково. Тогда и будет результат. А если будет много советчиков, то будет как в басне «Лебедь, щука и рак». Когда очень большой коллектив обслуги, необходимо их всех объединить, т. е. работать на результат. Если нет понимания, желания, стремления помогать, то только все разваливается. Вся работа должна быть завязана, все должно крутиться, так чтобы спортсмена это подталкивало к достижению поставленной цели.

Взаимоотношения с иными субъектами: тренер и руководство; тренер и судьи; тренер и болельщики; тренер и родственники спортсменок.

Есть много примеров, когда спортсмены в себе сомневаются и приглашают своих родителей, все начинает разваливаться, становиться только хуже. Начинают искать поддержку, приглашать психологов. Леонид Александрович всегда был против этого. Если ты спортсмен высокого уровня, выходишь на международные старты, то ты прежде всего должен быть сам для себя психологом. Уметь разбираться в себе. Делать анализ любой ситуации. Никто — ни родители, ни психологи не побегут с тобой рядом по трассе. Особенно часто бывает, когда перед самым выходом на старт тебе вслед кто-нибудь кричит: «Ну ты сегодня всех порвешь!» или «Ну ты сегодня настреляешь!» — вот это отрывная точка. Ситуацию уже не изменишь. И никакой психолог тебе не поможет, потому что все это будет только у тебя в голове. И как ты с этим справишься — вот это самый главный вопрос. За многолетнюю карьеру приходилось сталкиваться со многими психологами, большинство только нервировали спорт-

сменов. Особенно когда ему хочется отдохнуть, побыть одному, они ходят и выпытывают, что же там произошло. Лезут в душу, что-то навязывают. Если мы говорим про результат, то не только тренер и спортсмен идут к нему. За ними стоит очень мощная поддержка. Закручена целая машина — это и руководство, и губернатор, и медицина и многое другое. Плюс совместимость тренер-спортсмен, особенно когда рождается олимпийский чемпион, — это же не просто так, взять и выиграть Олимпиаду. Здесь можно говорить о сильной совместимости, о понимании тренера спортсменом и наоборот. Они должны идти рядом. То же самое что отправка в космос на полгода. Летят люди иногда совсем не знакомые. Ситуации там такие, что страшнее, чем в тюрьме. Только полная совместимость может помочь. То же самое в спорте при таких сумасшедших нагрузках.

Взаимоотношения с Союзом биатлонистов России — спортивная этика и политика. Влияние этих взаимоотношений на результат выступления спортсменок в тех или иных соревнованиях.

Должна быть стена со стороны спортсмена в результатах, чтобы не возникало никаких вопросов. То есть тренер должен так подготовить спортсмена, чтобы он выступал достойно и без проблем проходил груз отбора, показывая высокий результат, а не претендуя на 5-6 места, где вероятность выступлений в соревнованиях высокого уровня очень низкая. Также необходимо проигрывать все ситуации по ходу соревнований, в плане подготовки трасс, подходу к стрельбищу, погодных условий, чтобы спортсмен, приехавший на Кубки мира или Олимпийские игры, не потерялся, а был готов внутренне к любой сложной ситуации.

«Успешный» и «неуспешный» спортсмен.

В ходе проведения «глубокого интервью» с тренерами сборных команд по биатлону, в том числе и с Леонидом Александровичем Гурьевым, нами был составлен условный портрет «успешного» и «неуспешного» спортсмена.

Во-первых, спортсмен является «успешным» благодаря физическим данным и отношению к самой работе, тренировочному процессу. Спортсмен и тренер должны дополнять друг друга в достижении

поставленной цели. Во-вторых, спортсмен должен знать себя очень хорошо. Четко ставить задачи на час, на день, на неделю. Уметь грамотно разложить ход предстоящей гонки.

С целью усиления этих достоинств необходимо общение с тренером. Должно быть понимание со стороны тренера, в некоторых ситуациях нужно идти на уступки по отношению к спортсмену.

В большей степени помехой в том, чтобы быть «успешным», является неуверенность в своих силах, особенно в стрелковом плане. Уверенность приходит с опытом, необходимо пройти через сеть крупных соревнований, со стороны тренера — не дать повода усомниться в силах спортсмена, способностях, готовности на данном этапе.

На конечный результат у успешных спортсменов физическая подготовка практически не влияет, на первое место выходит психология. С одной стороны, не должно быть опекунства, не нужно лезть в душу, следует направлять в нужное русло, но не быть нянькой. Наблюдать со стороны и вести мысленно. Необходимо оградить от прессы, от общения с посторонними людьми, постараться создать атмосферу тренировок, раскованность. А модель этих соревнований, груз ответственности (как на Олимпийских играх, чемпионатах мира) постараться создать на тренировках: выступать в коммерческих стартах, суперспринтах, где цена выстрела очень высока.

В данной ситуации необходимо работать над тем, чтобы не создавать тепличных условий, без наставлений, опекунства. Необходимо дать спортсмену больше самостоятельности, проиграть встречи с прессой, на тренировках использовать громкую музыку, создать атмосферу соревнований, выходить на старт с чувством уже проигранной гонки.

Помощь психолога состоит в том, чтобы разобраться в ситуации: что конкретно помешало спортсмену, вывести его из этого состояния, найти его проблему, провести беседу во время, до и после соревнований, убрать неуверенность в себе.

Успех в соревнованиях зависит от веры в себя — не самоуверенность, а уверенность, сила воли, характер. Спортсмена побуждает преодолевать трудности тренировок и соревнований, во-первых: цель, задачи, поэтапное выполнение, достижение этой цели, по дням, месяцам, годам. Настырность, характер, ответственность перед собой.

Во-вторых, со стороны тренера — настрой на данную нагрузку, обоснованность, необходимость приведения спортсмену фактов возможности выполнения им данной нагрузки, показать состояние спортсмена (ЭКГ, биохимия и т. д.), целесообразность данной нагрузки, показать его параметры.

«Неуспешным» спортсменам, по словам тренеров, не хватает терпения, силы воли, работы над собой, отсутствует конечная цель и поэтапные задачи. С такими спортсменами необходимо чаще проводить тренировки в сложных, тяжелых условиях, работать над собой с помощью тренера, спорттестера, компьютерного тренажа. Ставить четко конечную цель и поэтапные задачи по дням, неделям, месяцам, годам, вести дневника.

Тренер должен записать, зафиксировать ошибку и преподнести, разъяснить, в чем был срыв, найти истину.

Помощь психолога заключается в том, чтобы настроить на конкретное соревнование, тренировку. После неуспешного выступления грамотно разложить ход гонки, проанализировать поведение спортсмена во время соревнований, найти, где, в какой момент наступил срыв. А также тренер по функциональной или стрелковой подготовке может помочь в той или иной ситуации после жесткого анализа гонки.

Таким образом, спортсмен является «успешным» не только благодаря физическим данным, отношению к работе и тренировочному процессу, но и грамотному распределению сил, целеустремленности. Уверенности в своих силах, настырности, характера, ответственности перед собой. Тогда как «неуспешным» спортсменам в первую очередь не хватает уверенности в себе, терпения, силы воли, проявления характера в трудный момент. Нет четко поставленной цели и поэтапных задач по дням, неделям, месяцам.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Информационное общество предъявляет к дополнительному образованию как к социально-генетическому институту требования прогностичности и опережающего развития в целях подготовки человека к жизни в дне грядущем.

Сегодня образовательная организация (спортивная школа) стала многофункциональным, многопрофильным учреждением, а дополнительное образование превратилось из отрасли в широкую социальную сферу, выполняющую ряд функций: социально-адаптивную, личностно-развивающую, социальной защиты, трансляции и созидания спортивной культуры (культуротворческую), здоровьеформирования.

Хочется подчеркнуть, что спортивная школа — особая образовательная среда, призванная решать комплекс развивающих, обучающих, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с возрастными особенностями детей и этапом спортивной подготовки. Причем иерархия этих задач на определенном этапе подготовки для каждого ребенка будет особой. Воспитание, обучение, развитие — взаимосвязанные процессы, и все они невозможны без взаимодействия педагога-тренера, спортсмена, родителя, администрации и вспомогательного персонала в спортивной среде образовательной организации. И от того, как построена среда образовательной организации, зависит эффективность воспитательного процесса.

В приобщении детей и подростков к спортивной деятельности нет мелочей. Воспитывает все: техническое и санитарно-гигиеническое состояние спортсооружения, доброжелательность администрации и вспомогательного персонала, профессиональная компетентность, коммуникабельность, поведение тренера и его внешний вид.

А «успешный спортсмен — это тот, кто достигает поставленной цели (задачи), а не тот, кто лучше другого!» (Е. Е. Хвацкая).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алексеев, А. В. Себя преодолеть / А. В. Алексеев. — 3-е изд., перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.

2. Андреева, И. Р. Профессионально-важные качества личности тренера и пути их формирования / И. Р. Андреева, С. В. Бабинович, А. Ю. Скворцов // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. — 2014. — Т. 1, № 1. — С. 8-12.

3. Бальсевич, В. К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. — 2003. — № 5. — С. 19-22.

4. Выготский, Л. С. Моральные нарушения детей / Л. С. Выготский // Педагогическая психология / под ред. В. В. Давыдова. — М.: Педагогика, 1991. — С. 215-224.

5. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 208 с.

6. Загвязинский, В. И. Теория обучения: современная интерпретация: учеб. пособие для высш. пед. учеб. заведений / В. И. Загвязинский. — М.: Академия, 2001. — 192 с.

7. Иванова, Т. С. Психотехнические игры как средство воспитания внимания юных теннисистов / Т. С. Иванова // Сборник трудов ученых РГАФК. — М.: Физкультура, образование и наука, 2000. — С. 101-102.

8. Ильина, Н. Л. Психология тренера: учеб. пособие / Н. Л. Ильина. — СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 2016. — 109 с.

9. Исаев, А. А. Педагогическое мастерство организатора детского спорта / А. А. Исаев, А. А. Деркач. — М.: Радуга, 1986. — 387 с.

10. Иткис, М. А. Вопросы психологической подготовки / М. А. Иткис // Иткис М. А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. — М.: ДОСААФ, 1982. — С. 24-46.

11. Коруковец, А. П. Психолого-педагогический портрет тренера в современной системе спортивной подготовки / А. П. Коруковец,

Е. С. Замчевская, Н. Б. Кутергин // Культура физическая и здоровье. — 2019. — № 4. — С. 127-130.

12. Корх, А. Я. Тренер: деятельность и личность / А. Я. Корх. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 120 с.

13. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. — М.: Политиздат, 1975. — 173 с.

14. Лесгафт, П. Ф. Сборник педагогических сочинений: в 4 т. / П. Ф. Лесгафт. — М.: Физкультура и спорт, 1953. — Т. 4. — 346 с.

15. Лубышева, Л. И. Структура и содержание спортивной культуры личности / Л. И. Лубышева, А. И. Закревская // Теория и практика физической культуры. — 2013. — № 3. — С. 7-16.

16. Мальцева, А. А. Анализ уровня удовлетворенности трудом спортивных тренеров / А. А. Мальцева, И. Г. Юркова // Символ науки. — 2016. — № 5, ч. 3. — С. 239-241.

17. Манжелей, И. В. Взаимодействие субъектов физкультурно-спортивной деятельности: учеб.-метод. пособие / И. В. Манжелей, С. В. Дмитриева, О. В. Куманева. — Тюмень: ТОГИРРО, 2013. — 64 с.

18. Манжелей, И. В. Воспитательный потенциал спортивной среды школы олимпийского резерва / И. В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. — 2019. — № 1. — С. 94-96.

19. Манжелей, И. В. Средо-ориентированный подход в физическом воспитании: монография / И. В. Манжелей. — Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2005. — 208 с.

20. Манжелей, И. В. Субъекты и среда физического воспитания и спорта: монография / И. В. Манжелей, В. Н. Потапов. — М.: АНО НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2010. — 192 с.

21. Манжелей, И. В. Удовлетворенность профессиональной деятельностью руководителей спортивных школ / И. В. Манжелей, М. В. Базилевич, А. В. Петрушенко // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий

населения: сб. статей XVII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. — Сургут: Россиздат, 2019. — С. 248-253.

22. Назаров, В. Л. Компетенции в содержании труда менеджера в сфере физической культуры и спорта в современных условиях / В. Л. Назаров, Д. А. Обожина // Педагогическое образование в России. — 2014. — № 1. — С. 40-44.

23. Педагогический словарь: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. В. И. Загвязинского, А. Ф. Закировой. — М.: Академия, 2008. — 352 с.

24. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — 288 с.

25. Рубцов, В. В Основы социально-генетической психологии / В. В. Рубцов. — М.: Изд-во «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. — С. 369-370.

26. Смит, Н. Современные системы психологии / Н. Смит; пер. с англ. под общ. ред. А. А. Алексеева. — СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. — С. 192-208, 325-330.

27. Степанов, Е. Н. Педагогу о современных подходах и концепциях воспитания / Е. Н. Степанов, Л. М. Лузина. — М.: Сфера, 2020. — 160 с.

28. Степин, В. С. Философия науки и техники: учеб. пособие / В. С. Степин, В. Г. Горохов, М. А. Горохов. — М.: Гардарики, 1996. — 400 с.

29. Столяров, В. И. Теоретическая концепция спорта на основе диалектической методологии (к дискуссии о современном спорте) / В. И. Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2016. — № 5. — С. 5-9.

30. Тузов, В. Ф. Особенности подготовки биатлонистов в соревновательном периоде / В. Ф. Тузов // Научные основы физического воспитания студентов педагогических институтов. — Л., 1975. — Вып. 4. — С. 161-164.

31. Фомичева, И. Г. Модели педагогической деятельности: опыт систематизации: монография / И. Г. Фомичева. — Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 1997. — 256 с.

32. Хакунов, Н. Х. Профессионально значимые личностные качества спортивного педагога / Н. Х. Хакунов [и др.] // Вестник Адыгейского государственного университета. — 2013. — № 2. — С. 153-160.

33. Халманских, А. В. Стрелковая подготовка биатлонистов: монография / А. В. Халманских, Л. А. Гурьев, И. В. Манжелей. — Тюмень: ТОГИРРО, 2014. — 220 с.

34. Хвацкая, Е. Е. Обучение юных спортсменов психологическим умениям для реализации ими «двойной» карьеры / Е. Е. Хвацкая // Основные проблемы физического воспитания и спортивной подготовки: ежегодник. — Ереван: ГИФКСА, 2018. — С. 471-473.

35. Хвацкая, Е. Е. Реализация «двойной» карьеры высококвалифицированными спортсменами, обучающимися в вузе физкультурной направленности / Е. Е. Хвацкая, О. И. Юзова // Ананьевские чтения–2018: Психология личности: традиции и современность: материалы междунар. науч. конф. — СПб.: Айсинг, 2018. — С. 457-458.

36. Цзен, Н. В. Психотренинг: игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 282 с.

37. Шевандрин Н. И. Основы психологической диагностики: учебник для студ. высш. учеб. заведений: в 3 ч. / Н. И. Шевандрин. — М.: Владос, 2003. — Ч. 3. — 336 с.

38. Ясвин, В. А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В. А. Ясвин — М.: Смысл, 2001. — 365 с.

39. Barker, R. G. Stream of individual behavior. In Habitats, Environments, and Human Behavior: Studies in Ecological Psychology and Eco-Behavioral Science from the Midwest Psychological Field Station, 1947-1972, R. G. Barker and Associates. San Francisco: Jossey-Bass, 1978. P. 34-48.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ОПРОСНИК «ЯКОРЯ КАРЬЕРЫ» (Э. Шейн)

Отметьте, пожалуйста, насколько важным для Вас является каждое из предлагаемых ниже суждений по следующей шкале:

Совершенно неважно 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Исключительно важно

1. Строить свою карьеру в пределах конкретной научной или технической сферы.
2. Осуществлять наблюдение, влияние и контроль над людьми на всех уровнях.
3. Иметь возможность делать все по-своему и не быть стесненным правилами какой-либо организации.
4. Иметь постоянное место работы с гарантированным окладом и социальной защищенностью.
5. Употребить свое умение общаться на пользу людям, помогать другим.
6. Работать над проблемами, которые представляются почти неразрешимыми.
7. Вести такой образ жизни, чтобы интересы семьи и карьеры были взаимно уравновешены.
8. Создать и построить нечто, что будет всецело моим произведением или идеей.
9. Продолжать работу по своей специальности, чем получить более высокую должность, не связанную с моей специальностью.
10. Быть первым руководителем в организации.
11. Иметь работу, не связанную с режимом или другими организационными ограничениями.
12. Работать в организации, которая обеспечит мне стабильность на длительный период времени.
13. Употребить свое мнение и способности на то, чтобы сделать мир лучше.
14. Соревноваться и побеждать других.

15. Строить карьеру, которая позволит мне продолжать следовать моему образу жизни.
16. Создать новое коммерческое предприятие.
17. Посвятить свою жизнь избранной профессии.
18. Занять высокую руководящую должность.
19. Иметь работу, которая представляет максимум свободы и автономии в выборе характера занятий, времени выполнения и т. д.
20. Оставаться на одном месте жительства, чем переехать в связи с повышением.
21. Иметь возможность использовать свои умения и таланты для служения важной цели.
22. Единственная действительная цель моей карьеры — находить и решать трудные проблемы, независимо от того, в какой области они возникли.
23. Я всегда стремлюсь уделять одинаковое внимание моей семье и моей карьере.
24. Я всегда нахожусь в поиске идей, которые дают мне возможность начать и построить собственное дело.
25. Я соглашусь на руководящую должность только в том случае, если она находится в сфере моей профессиональной компетенции.
26. Я хотел бы достичь такого положения в организации, которое давало бы возможность наблюдать за работой других и интегрировать их деятельность.
27. В моей профессиональной деятельности я более всего заботился о своей свободе и автономии.
28. Для меня важнее остаться на нынешнем месте жительства, чем получить повышение или новую работу в другой местности.
29. Я всегда искал работу, на которой мог бы приносить пользу другим.
30. Соревнования и выигрыш — это наиболее важные и волнующие стороны моей карьеры.
31. Карьера имеет смысл только в том случае, если она позволяет мне вести жизнь, которая нравится.
32. Предпринимательская деятельность составляет центральную часть моей карьеры.
33. Я бы скорей ушел из организации, чем стал заниматься работой, не связанной с моей профессией.
34. Я буду считать, что достиг успеха в карьере только тогда, когда стану руководителем высокого уровня в солидной организации.

35. Я не хочу, чтобы меня стесняла какая-нибудь организация или мир бизнеса.
36. Я предпочел бы работать в организации, которая обеспечивает длительный контракт.
37. Я хотел бы посвятить свою карьеру достижению важной и полезной цели.
38. Я чувствую себя преуспевающим только тогда, когда я постоянно вовлечен в решение трудных проблем или в ситуацию соревнования.
39. Выбрать и поддерживать определенный образ жизни важнее, чем добиваться успеха в карьере.
40. Я всегда хотел основать и построить свой собственный бизнес.
41. Я предпочитаю работу, которая не связана с командировками.

Ключ к обработке результатов опросника

1-я шкала — функциональная ориентация. N утверждений — 1, 9, 17, 25, 33.

2-я шкала — управленческая ориентация. N утверждений — 2, 10, 18, 26, 34.

3-я шкала — ориентация на независимость. N утверждений — 3, 11, 19, 27, 35.

4-я шкала — ориентация на стабильность. N утверждений — 4, 12, 36 — стабильность работы, 20, 28, 41 — стабильность места жительства.

5-я шкала — ориентация на служение и преданность. N утверждений — 5, 13, 21, 29, 37.

6-я шкала — ориентация на вызов. N утверждений — 6, 14, 22, 30, 38.

7-я шкала — интеграция образа жизни. N утверждений — 7, 15, 23, 31, 39.

8-я шкала — ориентация на предпринимательство. N утверждений — 8, 16, 24, 32, 40.

По каждой карьерной ориентации подсчитывается количество баллов. Для этого баллы суммируются и делятся на количество вопросов — 5 (для ориентации «стабильность» — 3 и 3). Самый высокий показатель — 10, самый низкий — 1. Полученное значение свидетельствует о выраженности соответствующей карьерной ориентации. Обобщенный результат — среднее значение суммы баллов, полученных испытуемым по всем карьерным ориентациям, — может говорить о выраженности фактора профессиональной мотивации, о «напряженности» направленности на деятельность. Следует принимать во внимание также «перекос» в сторону какой-либо одной ориентации или баланс всех карьерных ориентаций.

Описание шкал

1. *Функциональная ориентация* — отражает стремление человека развивать свой профессиональный успех, быть первым в профессии, добиваться результатов в работе, развивать способности и умения, учиться, повышать квалификацию. Другими словами, эта ориентация отражает стремление быть профессионалом. Такая ориентация в значительной степени повышает эффективность работы в целом.

2. *Управленческая ориентация* — связана с доминирующей установкой и стремлением человека организовать работу группы, интегрировать усилия других, управлять их поведением. Это стремление развивать свое влияние на окружающих, усиливать свое воздействие на них. Такая ориентация связана с желанием быть лидером и выполнять работу по управлению финансами, производством продукции, разработками, умело организуя работу команды.

3. *Ориентация на независимость* — связана с потребностью освобождения от организационных правил и ограничений. Такая ориентация направлена на то, чтобы самостоятельно строить карьеру. Это значит, что человек работает комфортно и эффективно тогда, когда сам может решать, что ему делать, каким способом решать задачи и когда выполнять ту или иную работу. В большей степени такая ориентация соответствует профессии независимых консультантов-экспертов, руководителям самостоятельных подразделений и торговым представителям по широкому спектру деятельности.

С другой стороны, эффективность деятельности работников с такой ориентацией снижается при наличии организационных ограничений и жесткого руководителя, находящегося над ним. Такие люди, как правило, плохо уживаются с руководителями любого уровня, под чьим началом работают.

Основной вывод — специалисты рассматриваемого типа хорошо работают при предоставлении им определенной автономии.

4. *Ориентация на стабильность* — отражает потребность и стремление человека обеспечить себе надежные перспективы (финансовая надежность, постоянное место работы, место жительства и др.). Поэтому вся деятельность будет связана с обеспечением этой стабильности. Люди с такой ориентацией хорошо работают в стабильной перспективной организации. Для них главное — предсказуемость ситуации. Если Вы обеспечите такому сотруднику надежную работу, он покажет весьма эффективный результат.

5. *Ориентация на служение и преданность* — для работников этого типа основной задачей является достижение некоторой ценности (преданно работать в организации, приносить прибыль, создавать хорошие деловые отношения в коллективе и т. д.). При совпадении ценностных ориентаций такого человека с ценностями фирмы работник очень предан и надежен для фирмы.
6. *Ориентация на вызов* — предполагает наличие стремления преодолевать любые трудности к цели, во что бы то ни стало добиваться результата своей деятельности. По натуре такие люди игроки, которые постоянно ориентированы на выигрыш.
7. *Интеграция образа жизни* — представляет собой стремление соединить главные стороны жизни вместе. Это семья, ребенок, карьера, друзья и т. д. Главное для подобного типа людей — постоянное стремление поддерживать жизненный баланс, без доминирования какой-либо стороны жизни.
8. *Ориентация на предпринимательство* — предполагает прежде всего создать что-то новое. Такие люди очень сильно ориентированы на успех, готовы к риску и преодолению препятствий. Кроме того, они стремятся все делать самостоятельно. Как правило, такая ориентация обеспечивает успех руководителям самостоятельных фирм и организаций.
Определив, какие карьерные ориентации являются наиболее значимыми, мы очень часто понимаем, что не обращали внимание или упускали те возможности, которые позволили бы нам выстроить именно свою карьеру. А кто-то с удивлением поймет, что достиг очень высоких показателей в зоне своей приоритетной карьерной ориентации и не важно, что при этом не занимает высоких административных постов.

ОПРОСНИК «АНАЛИЗ СВОИХ ОГРАНИЧЕНИЙ» (М. Вудкок, Д. Френсис)

Ключ к обработке результатов опросника

Пол респондента: женский/мужской Педагогический стаж _____ лет

Ниже Вы найдете 120 утверждений, описывающих возможности, которые могут быть или отсутствовать у Вас в Вашей деятельности. Прочитайте каждое утверждение и выделите каким-либо значком квадраты с соответствующими номерами в таблице ответов, если Вы чувствуете, что оно справедливо по отношению к Вам.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108
	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
Сумма												
Ранг												

1. Я хорошо справлюсь с трудностями, свойственными моей работе.

2. Мне ясна моя позиция по принципиально важным вопросам.

3. Когда необходимо принимать важные решения о моей жизни, я действую решительно.

4. Я резервирую в начале рабочего дня время для планирования и подготовительной работы.

5. Я читаю преимущественно то, что необходимо мне для работы.

6. Я вкладываю значительные усилия в свое развитие.

7. Я способен эффективно решать проблемы.

8. Я часто экспериментирую с новыми идеями, испытывая их.

9. Мои взгляды обычно принимаются во внимание коллегами, и я часто влияю на то, какие решения они принимают.

10. Я считаю себя хорошим наставником для подчиненных.

11. Я умею поставить ясные конкретные цели перед людьми.

12. Я понимаю психологическую сущность конфликтной ситуации.

13. Я забочусь о своем здоровье.

14. Я иногда прошу других высказаться о моих основных подходах к жизни и работе.

15. Если бы меня спросили, я, безусловно, смог бы описать, что я хочу сделать в своей жизни.

16. Я поручаю ученикам все, что они могут сделать самостоятельно.

17. Изучая информацию, я использую методы рационального чтения.

18. Я обладаю значительным потенциалом для дальнейшего обучения и развития.

19. Мой подход к решению проблем систематизирован.

20. Обо мне можно сказать, что я нахожу удовольствие в переменах.

21. Я обычно успешно воздействую на других людей.

22. Я вкладываю много сил в свою работу.

23. Я умею обеспечить обстановку успеха в учебной деятельности детей.

24. В конфликтной ситуации я веду себя спокойно и рассудительно.

25. Я открыто выражаю свои эмоции.

26. Я редко предпочитаю более легкое решение тому, которое, как я знаю, является верным.

27. Моя работа и личные цели во многом взаимно дополняют друг друга.

28. Я письменно фиксирую задачи и цели с указанием сроков их реализации.

29. Перед чтением текста я обычно составляю список вопросов, которые необходимо выяснить.

30. Моя профессиональная деятельность часто сопровождается волнением.

31. Я регулярно пересматриваю цели моей работы.

32. Мне кажется, многие менее изобретательны, чем я.

33. Первое впечатление, которое я произвожу, обычно хорошее.

34. Я посвящаю достаточно времени оценке того, что нужно для развития подчиненных.

35. Я понимаю принципы, которые лежат в основе формирования коллектива.

36. Я считаю, что конструктивные конфликты закономерны и способствуют развитию.

37. Я, как правило, ежедневно делаю утреннюю зарядку.

38. Я обычно тверд в принципиальных вопросах.

39. При первой возможности я стараюсь объективно оценить свои достижения.

40. Каждое распоряжение я стараюсь выполнять сразу и окончательно.

41. Я обрабатываю тексты с помощью пометок и выписок.

42. Я постоянно стремлюсь к новому опыту.

43. Я оперативно собираю необходимую информацию для решения проблем.

44. Я готов пройти период с непредсказуемыми результатами ради испытания новой идеи.

45. Я бы описал себя как человека, уверенного в себе.

46. Я умею понимать мимику и жесты своих учеников.

47. Я работаю над созданием атмосферы открытости и доверия в коллективе.

48. Я убежден, что в возникновении конфликта всегда виноват старший.

49. Работа не оказывает негативного влияния на мою частную жизнь.

50. Я редко поступаю вразрез с моими убеждениями.

51. Моя работа вносит важный вклад в получение удовольствия от жизни.

52. Я веду картотеку нужной литературы.

53. Каждый день я составляю список предстоящих дел, упорядоченный по приоритетам важности.

54. Я постоянно стремлюсь к установлению обратной связи с окружающими по поводу моей работы и способностей.

55. Я хорошо составляю планы.

56. Я не теряюсь и не сдаюсь, если решение не находится сразу.

57. Мне относительно легко удается устанавливать взаимоотношения с окружающими.

58. Я умею правильно оценивать индивидуальные особенности человека и учитывать их в своей работе.

59. Между коллективом, с которым я работаю, и другими коллективами существуют отношения здорового сотрудничества.

60. Я умею предупреждать деструктивные конфликты, так как считаю, что их легче предупредить, чем потушить.

61. Я не позволяю себе перенапрягаться на работе.

62. Время от времени я тщательно пересматриваю свои личные ценности.

63. Для меня важно чувство успеха.

64. Свой рабочий день я пытаюсь по возможности освободить от незапланированных встреч, телефонных разговоров, неожиданно созываемых совещаний.

65. Я регулярно знакомлюсь с новыми изданиями по профилю специальности.

66. Я принимаю вызов с удовольствием.

67. Я регулярно оцениваю свою работу и успехи.

68. Я уверен в себе.

69. Я, в общем, влияю на поведение окружающих.

70. Я считаю, что важная часть работы учителя состоит в проведении консультаций для учащихся.

71. Я часто советуюсь со своими учениками по различным вопросам.

72. Для предупреждения конфликтов я открыто высказываю свои взгляды.

73. В интересах своего здоровья я контролирую то, что пью и ем.

74. Я почти всегда действую в соответствии со своими убеждениями.

75. Я умею ставить реальные коллективные цели.

76. Свою дневную нагрузку я стараюсь распределить в соответствии с графиком своей работоспособности.

77. При изучении литературы я пользуюсь системой маркировки текстов, разработанной мной.

78. Я часто думаю над тем, что не дает мне быть более эффективным в работе, и действую в соответствии со сделанными выводами.

79. Я сознательно использую окружающих для совместного решения проблем.

80. Мне нравятся учителя и ученики с высокими инновационными способностями.

81. Мое участие в собраниях обычно удачно.

82. Если я выступаю перед аудиторией, то меня все внимательно слушают.

83. В общении я поощряю открытость и искренность.

84. Я считаю, что одной из важнейших причин конфликтов является «зажим» критики.

85. В целом я чувствую себя энергичным и жизнерадостным.

86. Я изучал влияние моего развития на мои убеждения.

87. У меня имеется четкий план личной карьеры.

88. В моем плане предусмотрены «окна» для решения актуальных жизненных проблем.

89. Для изучения литературы я пользуюсь методиками быстрого чтения.

90. Я не сдаюсь, когда дела идут плохо.

91. Я уверенно чувствую себя, возглавляя занятия по решению проблем.

92. Для меня не составляет труда выработка новых идей.

93. Мое слово, как правило, не расходится с делом.

94. Я умею слушать других.

95. Я располагаю навыками, необходимыми для создания коллектива.

96. Я всегда распознаю и предупреждаю эмоционально-личностные конфликты.

97. Мои друзья подтвердят, что я слежу за своим благосостоянием.

98. Я рад возможности обсудить с окружающими свои убеждения.

99. Я обсуждаю с окружающими свои долгосрочные планы.

100. Я пытаюсь направлять свою активность таким образом, чтобы в первую очередь концентрироваться на немногих жизненно важных проблемах.

101. Я изучаю и тренирую свою память.

102. «Открытый и легко приспосабливающийся» — это хорошее описание моего характера.

103. Я придерживаюсь в целом последовательного подхода к решению проблем.

104. Я спокойно отношусь к своим ошибкам, не расстраиваясь из-за них.

105. Я умею расположить к себе даже не очень приятного мне человека.

106. Я способен давать хорошие советы.

107. Я постоянно стараюсь способствовать успехам своих учеников в коллективе.

108. Я всегда ищу причины конфликтов в своих недоработках.

109. Я владею различными формами психологической разрядки.

110. Я сопоставляю свои ценности с требованиями морали.

111. Я обычно достигаю того, к чему стремлюсь.

112. Я умею говорить «нет», когда на мое время хотят претендовать другие.

113. Я регулярно тренирую свою память с помощью различных приемов.

114. Я продолжаю развивать и наращивать свой потенциал.

115. У меня сейчас не больше проблем и они не более сложны, чем год назад.

116. В принципе, я ценю нешаблонное поведение на работе.

117. Люди серьезно относятся к моим взглядам.

118. Я умею установить контакт с учащимися в учебном процессе.

119. Я уверен, что в коллективе можно достичь большего, чем работая порознь.

120. Я не конфликтная личность.

Посчитайте количество положительных ответов в каждом столбце и занесите сумму в итоговую графу.

Присвойте ранг 1 — тому ограничению, которому соответствует минимальное количество баллов в итоговой строке, ранг 2 — следующему по баллам ограничению и т. д. Таким образом, Вы проведете ранжированную оценку Ваших ограничений, те из них, которые находятся на первых ранговых местах, являются наиболее актуальными для Вас.

Для конкретизации своих недостатков Вы можете вернуться к тем вопросам, на которые Вы ответили отрицательно (их номера остались не зачеркнутыми в таблице), они отражают те стороны ограничений, от которых Вам предстоит избавиться.

Краткие определения ограничений

A — неумение управлять собой. Неспособность в полной мере использовать свою физическую и психическую энергию, справляться со стрессом, пользоваться методами психологической защиты.

B — размытые личные ценности. Отсутствие ясного понимания собственного отношения к явлениям окружающей действительности, нечеткость взглядов, нетвердость убеждений.

C — нечеткие личные цели. Отсутствие ясности в вопросе о своих личных и профессиональных целях; наличие целей, несовместимых с условиями современной работы и жизни.

D — нерациональное использование времени. Неумение планировать свою деятельность, высокие временные потери.

E — неумение перерабатывать и запоминать информацию. Отсутствие навыков рационального чтения. Невладение способами совершенствования запоминания и воспроизведения информации.

F — остановленное саморазвитие. Отсутствие настроенности и восприимчивости к новым ситуациям и возможностям самосовершенствования.

G — слабый навык решать проблемы. Отсутствие стратегии, необходимой в принятии решения, а также способности решать современные проблемы.

H — отсутствие творческого подхода. Отсутствие способности генерировать новые идеи; неумение внедрять новые идеи в практику.

I — неумение оказывать влияние на людей. Недостаточная способность обеспечивать участие и помощь со стороны окружающих или влиять на их решения.

J — неумение обучать. Отсутствие способности формировать у учащихся систему знаний, умений и навыков; развивать их мышление и познавательный интерес.

K — низкая способность формировать коллектив. Неспособность содействовать развитию межличностных отношений, неумение организовывать решение коллективных задач.

L — неумение управлять конфликтами. Низкая способность распознавать и разрешать конфликтные ситуации.

ТЕСТ НА ВЫЯВЛЕНИЕ АКЦЕНТУАЦИЙ ХАРАКТЕРА (Л. Г. Горшенин)

Представленный тест для выявления акцентуированных черт личности по Л. Г. Горшенину более приемлем для использования в массовой практике как менее трудоемкий.

Прочитайте внимательно 100 вопросов. Дайте на каждый из них утвердительный (+) или отрицательный (-) ответ.

1. Люблю ярко одеваться.
2. Люблю поспать.
3. В детстве у меня было много мелких травм.
4. Нравится подражать известным актерам.
5. Я упрям.
6. Меня раздражают хмурые люди.
7. Я много времени трачу у зеркала.
8. Я нравлюсь противоположному полу.
9. Мне нравится, когда меня опекают.
10. Мне нравится черный цвет.
11. Я подозрителен.
12. Мне нравится ярко-красный цвет.
13. У меня плохое зрение.
14. Я больше откровенен с незнакомыми мне людьми.
15. Не люблю загадывать на будущее.
16. Я уверен в себе.
17. Могу заговорить и познакомиться с незнакомыми мне людьми.
18. Мне нравится серый цвет.
19. Мне нравится, когда меня знакомят с кем-либо.
20. Не люблю, когда меня критикуют.
21. Не люблю, когда критикуют мои организаторские способности.
22. Чаще я предпочитаю оставаться в тени.
23. Мне нравится, когда восхищаются моей одеждой.
24. Я часто влюбляюсь, но все проходит быстро.
25. Мне нравится коричневый цвет.
26. Люблю свободную одежду.
27. У меня хорошо получается руководить людьми.
28. Если мне кто-то мешает, то я стараюсь сразу уйти.
29. Не могу долго находиться в толпе людей.
30. Люблю одиночество.
31. Могу совмещать несколько занятий сразу.

32. Люблю появляться внезапно.
33. Я часто краснею.
34. Чаще всего меня раздражают близкие мне люди.
35. Большинство моих друзей старше меня.
36. Плохо запоминаю имена.
37. Я нетерпелив.
38. В отпуске я предпочитаю отдыхать в одном и том же месте.
39. Люблю путешествовать.
40. Я нерешителен.
41. Я увлекаюсь одним видом спорта.
42. Я сменил много мест работы.
43. Я увлекался многими видами спорта, но ни на одном из них не остановился.
44. Меня раздражают многословные люди.
45. Когда я увлекаюсь, то часто повторяю слова.
46. Плохо запоминаю названия улиц.
47. У меня плохая память на имена.
48. Хорошо запоминаю, кто во что одет.
49. Я мечтателен.
50. Закрыв глаза, могу ярко представить какую-либо сцену.
51. У меня был друг, с которым дружил много лет, но вдруг мы расстались.
52. В детстве я был очень непослушным.
53. Мне часто говорили, чтобы я был более спокойным.
54. Если я иду куда-либо, то предпочитаю брать кого-либо из друзей.
55. У меня хорошие художественные способности.
56. В первой половине дня я более работоспособен.
57. Мне нравится наблюдать за людьми со стороны.
58. Люблю спорить.
59. Не люблю читать.
60. Вечером я более работоспособен.
61. В последнее время я очень раздражителен.
62. Мне кажется, меня плохо понимают.
63. У меня частые конфликты с соседями.
64. В юности мне часто делали замечания за неряшливую одежду.
65. Люблю гулять по улицам без цели.
66. Я сентиментален.
67. Я усидчив.
68. Люблю возиться с малышами.

69. Я хорошо чувствую, когда нравлюсь кому-либо.
70. В детстве я часто плакал.
71. Мне нравится яркий макияж.
72. Нравится петь с друзьями.
73. Люблю танцевать с друзьями.
74. Люблю ходить в гости.
75. Меня часто посещает страх.
76. Я не уверен в себе.
77. Люблю громко включать музыку.
78. Мне говорили, что у меня хорошая реакция.
79. Мне нравится надевать значки, броши и т. д.
80. Мне нравится, когда на меня обращают внимание.
81. У меня всегда хорошие отношения с родителями.
82. Я предпочитаю не говорить людям о неприятных для них вещах.
83. Мне трудно выступать перед людьми.
84. Я предпочитаю избегать ссор.
85. Мне говорили, что я фантазер.
86. У меня лучше получается работа с бумагами, чем с людьми.
87. Всю жизнь меня преследуют травмы.
88. Мне нравится тишина.
89. У меня лучше получается работа с людьми, чем с бумагами.
90. После нескольких минут спора я начинаю кричать.
91. У меня очень много друзей, и я хотел бы организовать их встречу.
92. Люблю говорить.
93. Мне нравится приглашать гостей.
94. Мне говорили, что я хвастун.
95. Мне нравится комбинировать.
96. У меня часто были конфликты в общественных местах.
97. Я хотел стать актером, художником и т. д.
98. Мне нравится подчинять себе людей.
99. Даже после ссоры я готов найти общий язык.
100. Мне нравится, когда за мной наблюдают.

I. 1, 4, 6, 7, 8, 23, 24, 48, 49, 50, 55, 69, 71, 73, 79, 80, 85, 94, 97, 100.
II. 9, 10, 13, 28, 29, 30, 40, 56, 57, 66, 67, 70, 75, 76, 81, 82, 83, 84, 86, 88.
III. 17, 21, 25, 26, 27, 31, 39, 47, 54, 58, 60, 68, 72, 89, 91, 92, 93, 95, 98, 99.
IV. 3, 12, 15, 37, 42, 43, 52, 53, 59, 61, 62, 63, 64, 65, 74, 77, 78, 87, 90, 96.
V. 2, 5, 11, 14, 16, 18, 19, 20, 22, 32, 33, 34, 35, 36, 38, 41, 44, 45, 46, 51.

Тестируемый отвечает на вопросы: да — «плюс», нет — «минус». Потом он выполняет следующее задание. В конце теста указаны номера вопросов, каждый из которых относится к одной из пяти римских цифр (I, II, III, IV, V). Испытуемый выбирает все положительные ответы (+) и отмечает соответствующие номера. После этого складываются плюсы под каждой цифрой, полученная сумма умножается на 5. В результате Вы имеете процентное содержание акцентуированных признаков. Отметим, что означает каждая римская цифра:

I — истероидность (И),

II — астения (А),

III — гипертимность (Г),

IV — эмоционально-неустойчивость (Э/Н),

V — эпилептоидность (Э).

Таким образом, формула акцентуированной личности тестируемого условно может выглядеть следующим образом: Г Э Н Э/Н А

80 70 60 40 20

(Каждая акцентуация стремится к 100 %.)

Все буквенные значения акцентуаций располагаются в порядке убывания. На первом месте стоят акцентуации, чье процентное содержание самое большое. Их можно принять за доминанту. При этом остальные будут служить акцентуированным фоном.

Классификация типов характера

1. *Гипертимный тип.* Для данного типа характера в качестве отличительных особенностей выступают: очень хорошее, приподнятое настроение, прекрасное самочувствие; переоценка собственных способностей, непереносимость критических замечаний в свой адрес; невысокая аккуратность. Для гипертимов характерны частые конфликты в силу развитого чувства эмансипации, неразборчивость в знакомствах, а также тяготение к компаниям и лидерству в них. Они обладают творческими способностями, деловиты, энергичны и инициативны, но зачастую бросают начатое дело, не доводя его до конца. Конкретизация внимания у гипертимов невелика, но объем запоминаемой информации значителен. Их речь характеризуется быстротой и импровизацией, скачкообразностью мыслей при длительной беседе. Слабым местом у гипертимов является непереносимость однообразной, монотонной обстановки и деятельности.

2. *Астеничный тип*. Для людей с таким типом характера присуща сильно выраженная склонность к невротическим реакциям, а также повышенная утомляемость при физических, эмоциональных и умственных напряжениях. Астеники плохо переносят такой метод организации их деятельности, как соревновательный. Для них характерны раздражительность, приводящая зачастую к внезапным аффективным вспышкам, и склонность к ипохондрии, или к необоснованной тревоге.

3. *Эпилептоидный тип*. К отличительным чертам эпилептоидов следует отнести напряженность инстинктивной сферы, вязкость и инертность мышления. Высокая целеустремленность эпилептоидов способствует формированию у них сверхидеи на довольно продолжительное время, которая приводит нередко к злобно-тоскливому, подавленному настроению с крайней раздражительностью, склонностью к агрессии и тесно связанной с ней аффективной взрывчатостью, если есть на ком сорвать зло. В группе эпилептоид, как правило, чувствует себя лидером и устанавливает правила поведения, выгодные ему, хотя может и угодничать, если лидерство принадлежит другому. Он отличается изощренной мстительностью и коварством. Обстановку эпилептоиды оценивают довольно объективно. Для них характерны работоспособность, аккуратность, переходящая зачастую в допекающий педантизм — своеобразный способ компенсации тугоподвижности и инертности мышления. В качестве увлечений выступают азартные игры, коллекционирование с целью обогащения, спорт и различные поделки с материальной выгодой. Эпилептоид уделяет значительное внимание своему здоровью. Слабое звено у него — ущемление его интересов, предоставление возможности проявления авторитарной власти и опьянение, ведущее часто к полной потере контроля со стороны сознания.

4. *Истероидный тип*. Главная черта — это сильно выраженный эгоцентризм, жажда постоянного внимания к себе, восхищения, почитания и сочувствия. У истероидов привязанности непрочны, интересы неглубоки, выражено стремление к эффекту, используя при этом зачастую лесть и обман. От природы они наделены неплохими артистическими способностями. В общении истероиды избирательны: контактируют с теми, кому они нравятся. В общении они претендуют на лидерство, но без истинного соблюдения обязанностей лидера. Речь истероида образна, красива, он хорошо вживается в образ. В качестве увлечения у него будет выступать все, что способствует вниманию окружающих к нему. Самооценка истероида далека от объективности. Слабое место у него — все, что наносит удар по его эгоцентризму.

5. *Э-Неустойчивый тип.* Э-неустойчивые по характеру люди отличаются слабоволием, неустойчивостью эмоций, нарушением влечений, большой трудностью выработки стойкого жизненного стереотипа. Они непослушны, непоседливы, трусливы, бояться наказаний. Их отличают невыдержанность и нетерпеливость и, как следствие, плохая управляемость. Их отличает нежелание работать и учиться, как следствие, они ведут праздный образ жизни, предпочитая в качестве хобби азартные игры и поверхностное общение. В группе легко подчиняются силе, поэтому становятся послушным орудием лидеров группы. Предпочитают группы асоциального характера. Предрасположены к алкоголизации и делинквентному поведению. В то же время неустойчивые обладают обостренной потребностью в откровенности. Самооценка у них далека от объективности. Слабое звено неустойчивых — быть предоставленным самому себе, отсутствие контроля.

Каждый тип характера предполагает учет его специфических особенностей в процессе коррекции поведения человека, обладающего данным характером. Одной из важнейших психопедагогических закономерностей в коррекции поведения того или иного человека является установление со стороны оппонента соответствующего контакта с ним. Во многом способы установления такого рода контакта определяются особенностями характера человека:

Гипертимный характер. Установление психологического контакта с гипертимом не представляет особой трудности, поскольку в нем заложено из-за экстравертированности темперамента стремление к общению. При этом необходимо лишь соблюдение следующего условия: отнестись к нему доброжелательно и выказать заинтересованное отношение к тому, что он предпринимает. Для гипертима большое значение имеет ближайшее окружение, коллектив. При этом социальная группа, коллектив должны быть достаточно большими по составу. Гипертим предпочитает разнообразную по характеру работу, смену обстановки и возможность проявить инициативу. В то же время он плохо переносит учреждения закрытого типа, монотонный и длительный труд, а также неусыпный контроль за своим поведением, фамильярность и равенство отношений. У гипертима хорошо складываются отношения с лабильными, в то же время он недолюбливает шизоидов, психастеников и сенситивников в силу их природной предрасположенности к порядку, дисциплине и т. д.

Астеничный характер. Человек с данным типом характера отличается склонностью к невротическим реакциям, низкой работоспособностью и большой утомляемостью. Поэтому к нему должно быть особо внимательное отношение, а также четкое, щадящее дозирование нагрузки. В частности, в отношении применения соревновательного метода, который астеники плохо переносят.

Эпилептоидный характер. В целом у эпилептоида выражена потребность в общении. Но установление контакта с ним должно быть вне периода аффективного напряжения, когда эпилептоид ищет «жертву» для сброса данного напряжения. Для установления контакта с ним необходим доверительный, даже участливый тон разговора, прежде всего беседа о наиболее актуальных для эпилептоида проблемах: о состоянии его здоровья и благополучия в целом. Когда он «клюнет» на это, необходимо дать эпилептоиду выговориться. Далее, для предотвращения или разрешения какой-либо конфликтной ситуации следует отметить положительные моменты его деятельности или черты характера, проявляемые в данной ситуации (например, аккуратность, трезвость расчетов и т. п.), и лишь потом, когда эпилептоид «душевно размякнет», попытаться осторожно нейтрализовать его негативные черты и поступки.

Истероидный характер. В силу своего эгоцентризма истероид сам легко устанавливает контакты, и с ним не бывает трудностей в этом отношении. Правда, при этом следует соблюсти следующее условие: выказать интерес к нему как личности. Нужно сразу отметить, что истероид — трудный объект для коррекции его поведения. «Обходной маневр» для этого — вовлечение истероида в такие виды деятельности, которые, во-первых, по своему содержанию являются социально полезными и, во-вторых, что немаловажно, предоставляют возможность ему проявить свой эгоцентризм. Как правило, истероид для проявления эгоцентрических устремлений может совершать демонстративные отрицательные поступки. В этом случае следует проявить спокойное отрицательное отношении к данным поступкам: не оставлять без внимания (в целях профилактики возможных в будущем поступков такого рода) и не преувеличивать внимание, иначе истероид добьется своей цели — привлечение к себе внимания. Следует отметить также, что истероид предпочитает устанавливать контакты с лабильными, циклоидами и психастениками.

Э-Неустойчивый характер. Предпочтительный тип отношений с э-неустойчивым — это властный стиль руководства, «силовое» доминирование в отношениях с ним. В соответствии с этим в отношениях с неустойчивым должен быть установлен строгий контроль за его поступками и действиями. В силу большой подвижности нервных процессов многие навыки социально приемлемого поведения у неустойчивых формируются через «тренаж», поэтому важна организация четкого режима деятельности. Возможно использование страха за неизбежность наказания за те или иные проступки. В целом для неустойчивых желательны учреждения закрытого типа в случае явно выраженных черт характера.

МЕТОДИКА САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ (С. А. Будасси, Ю. Я. Киселев)

Прочтите внимательно все слова, характеризующие качества личности. Рассмотрите эти качества с точки зрения полезности, социальной значимости, желательности. Оцените каждое из них в пределах от 20 до 1 балла. Оценку «20» проставьте в графе «N» бланка слева от того качества, которое, по Вашему мнению, является самым желанным, значимым, полезным в окружающих Вас людях. Оценку «1» — слева от качества, которое менее всех желательно, полезно, значимо. А оценки от «2» до «19» расположите в соответствии с Вашим отношением ко всем остальным качествам. Помните, ни одна оценка не должна повториться.

В графе «N1» отметьте оценкой «20» качество, которое, по Вашему мнению, присуще Вам в наибольшей степени. Оценкой «19» — качество, присущее Вам несколько менее, и т. д. Наконец, оценкой «1» — качество, характерное для Вас в наименьшей степени.

Анкета «Самооценка личности»

N	*Качества*	*N1*	*d*	d^2
	Уступчивость Смелость Вспыльчивость Настойчивость Нервозность Терпеливость Увлекаемость Пассивность Холодность Энтузиазм Осторожность Капризность Медлительность Нерешительность Энергичность Жизнерадостность Мнительность Упрямство Беспечность Застенчивость			
$r = 1 - 0{,}00075 \times \sum d^2$				$\sum d^2$

Определение самооценки и интерпретация результатов тестирования.

1. Отогните левую часть бланка.

2. Начиная с верхней строки, из оценки, стоящей слева, вычтите оценку, стоящую справа. Результат запишите в графе *d.* Возведите его в квадрат и второй результат запишите в графе d^2.

3. Сложите все значения d^2 и запишите внизу полученную сумму.

4. Помножьте эту сумму на 0,00075.

5. Из единицы вычтите полученное произведение.

В конечном итоге Вы определите коэффициент ранговой корреляции *r*, который может иметь значение от +1 до -1. Он выражает характер и тесноту связи между отношением человека к качествам, названным в бланке, и самооценкой тех же качеств у самого себя. Чем ближе коэффициент к +1, тем выше самооценка личности. Для спортсменов, например, характерны высокие самооценки, выражающиеся значениями коэффициента корреляции 0,62-0,85. Значение *r*, превышающее 0,85, может свидетельствовать о завышенной самооценке, о некритическом отношении к себе.

Спортсмены с низкой самооценкой ставят перед собой более низкие цели, чем те, которых могут достичь, преувеличивают значение неудач. Им свойственны такие черты, как нерешительность, боязнь, обидчивость, придирчивость, чрезмерная совестливость, конфликтность.

Спортсмены с завышенной самооценкой ставят перед собой более высокие цели, чем те, которых они могут достичь. Уровень их притязаний превышает реальные возможности. К себе они не критичны. Считают себя самыми хорошими людьми, умными, добрыми. К окружающим пренебрежительны. С оценкой, которую им ставят окружающие, не соглашаются, часто бывают причиной конфликтных ситуаций в коллективе. Чертами их характера становятся зазнайство, высокомерие, стремление к превосходству, неуважительное, грубое отношение к окружающим.

Адекватная самооценка спортсменом своих способностей и возможностей обеспечивает и соответствующий адекватный уровень притязаний, трезвое отношение к успехам и неудачам, одобрению и неодобрению.

МЕТОД ТОНКОГО ИНТЕРВЬЮ
(Е. Л. Доценко)

Интервью с тренером

ФИО. Дата проведения интервью

Психолог: Вспомните (возьмите) самого успешного своего воспитанника. Скажите о нем несколько слов. Расскажите, в чем его самые главные достоинства.

1. Благодаря чему он является столь успешным?
2. Что он делает, чтобы быть успешным?
3. Как ему можно усилить эти достоинства?
4. Что ему мешает быть более успешным?
5. Чего недостает? Чего не хватает спортсмену для того, чтобы приходить на финиш первым?
6. Над чем, по-Вашему мнению, в данной ситуации нужно работать?
7. Чем бы мог психолог помочь в этой ситуации?
8. Если не психолог, то какой другой специалист способен решить данную проблему? Как бы Вы сформулировали ему заказ?
9. От чего зависит успех биатлониста в соревновании? Какая составляющая личности биатлониста определяет его успешность?
10. Что побуждает спортсмена преодолевать трудности тренировок и соревнований?
11. С помощью каких необходимых сил, запасов биатлонист приходит к финишу первым, выигрывает ответственные соревнования? С помощью каких усилий спортсмен сможет перенести максимальные нагрузки?

Психолог: Вспомните своего самого проблемного воспитанника. Скажите о нем несколько слов. Расскажите, в чем его особенности.

12. Почему он является неуспешным?
13. Чего ему недостает?
14. Как это ему можно было бы дать?
15. Чем может помочь психолог?
16. Если не психолог, то какой другой специалист может помочь в этом?
17. Какие ошибки при стрельбе чаще всего делают Ваши воспитанники?

Интервью со спортсменом

ФИО. Дата проведения интервью

Психолог: Представь, что завтра у тебя очень ответственные соревнования. В каком физическом и психическом состоянии ты хотел(а) бы выйти на старт? Расскажи об этом состоянии, вспоминая свои звездные часы в спорте (лучшие старты-финиши).

1. О чем ты думаешь?

1.1. Накануне соревнований?

1.2. Перед стартом?

1.3. На дистанции?

1.4. Перед рубежом?

1.5. После соревнований?

2. Когда ты бежишь по дистанции...

2.1. Какие у тебя должны быть ноги, чтобы бежалось легко и быстро?

2.2. Какие у тебя должны быть руки? А теплые, это как? Что ты при этом ощущаешь? А на что похожа рука, что она напоминает?

2.3. Какое у тебя должно быть тело?

2.4. О чем ты думаешь?

2.5. С кем ты можешь сравнить себя?

3. Когда ты выполняешь выстрел...

3.1. Какая картинка перед тобой вырисовывается, что у тебя в поле зрения, какой образ?

3.2. На чем ты концентрируешь особое внимание?

3.3. А какие ощущения при этом в ногах и руках?

3.4. Какое должно быть при этом тело?

3.5. О чем ты думаешь?

3.6. На кого ты похож(а)?

4. В каком состоянии (настроении) у тебя все получается: лучше всего бежится? Высокая точность в стрельбе («пруха» — «удача прет»)? Насколько оно приподнятое, мера? А боевое, это как? Где находится это ощущение? Покажите рукой местоположение, в какой части тела находится это тепло?

5. Кто и что лучше всего тебя стимулирует?

5.1. Тренер (поддержка, похвала не в значительной степени, нарекания, приказы, угрозы).

5.2. Товарищи по команде (поддержка, сопереживание, соперничество, конкуренция).

5.3. Я сам(а) (самоприказы, спортивная злость, желание самоутвердиться, привычка бороться до конца, чувство долга перед командой).

5.4. Близкие люди (родственники, друзья, любимые), поддержка, вера, надежда, любовь.

5.5. Еще кто-то.

6. Какие ошибки чаще всего ты совершаешь при стрельбе?

Приложение 2

АНКЕТА РУКОВОДИТЕЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

1. Укажите свои данные.

2. Какие задачи Вашей профессиональной деятельности лучше всего у Вас удаются и вызывают трудности? Отметьте знаком «+» один из вариантов ответов по каждой задаче.

Задачи	*Варианты ответов*		
	Лучше всего удаются	*Типичные задачи*	*Вызывают трудности*
Определяю стратегию, цели и задачи развития школы (клуба)			
Обеспечиваю учебно-воспитательную работу			
Организую хозяйственную работу			
Обеспечиваю оценку качества образования			
Создаю условия для инновационной деятельности			
Осуществляю контроль за контингентом занимающихся			
Решаю кадровые вопросы			
Обеспечиваю учет, сохранность и пополнение учебно-материальной базы			
Обеспечиваю соблюдение санитарно-гигиенических правил и охрану труда			
Обеспечиваю привлечение для осуществления деятельности, предусмотренной уставом, дополнительных источников финансовых и материальных средств			
Организую меры по повышению мотивации работников к качественному труду			
В пределах установленных средств формирую фонд оплаты труда			
Разбираюсь с жалобами родителей			

Разбираю конфликты между тренерами			
Обеспечиваю учет и хранение документации			
Занимаюсь сплочением коллектива работников школы (клуба)			

3. Ответьте, пожалуйста, на вопрос удовлетворены ли Вы?

Компоненты деятельности	*Да*	*Нет*	*Не знаю*
Своей профессией			
Достигнутыми результатами в профессии			
Взаимоотношениями с руководством департамента			
Взаимоотношениями с коллегами			
Взаимоотношениями с подчиненными			
Взаимоотношениями с воспитанниками			
Взаимоотношениями с родителями воспитанников			
Отношением тренеров к своей работе			
Отношением учебно-вспомогательного персонала к своей работе			
Отношением департамента к Вашей спортивной школе (клубу)			
Своей профессиональной подготовкой в целом			
Своей подготовкой как менеджера			
Своей психологической подготовкой			
Материально-технической базой спортивной школы (клуба)			
Местом работы			
Заработной платой			

4. Какими качествами, на Ваш взгляд, должен обладать идеальный директор спортивной школы (клуба)? Прочитайте внимательно список из 20-ти качеств. Поставьте каждому баллы от 1 до 10 в зависимости от их значимости.

Качества	*Балл*	*Качества*	*Балл*
Добросовестность		Управленческая компетентность	
Ответственность		Патриотизм (школа, город, страна)	
Трудолюбие		Физическая подготовленность	
Аккуратность (внешний вид)		Справедливость	
Самоконтроль, сдержанность		Инициативность и оперативность	

Интерес к людям, доброжелательность		Коммуникабельность	
Эрудиция и широкий кругозор		Открытость новому знанию и опыту	
Дисциплинированность		Целеустремленность и честолюбие	
Настойчивость		Психологическая компетентность	
Оптимизм и уверенность в себе		Склонность к анализу	
Способность быть лидером команды		Харизматичность	

5. Что, на Ваш взгляд, чаще всего становится причиной конфликтов с родителями спортсменов? Отметьте знаком «+» один из наиболее важных, на Ваш взгляд, вариантов ответов по каждой причине.

Причины конфликтов	*Варианты ответов*		
	Совершенно верно	*Пожалуй, так*	*Исключено*
Завышенные требования родителей к условиям работы школы			
Отсутствие профилактической работы			
Некорректное поведение тренера по отношению к родителю			
Завышенные требования родителя к администрации			
Психологическая несовместимость конфликтантов			
Завышенные требования родителя к тренеру			
Некорректное поведение тренера по отношению к ребенку			
Эмоциональная неуравновешенность родителей			
Некорректное поведение родителя по отношению к тренеру			
Эмоциональная неуравновешенность тренера			
Завышенные требования тренера по отношению к ребенку			
Попустительство со стороны администрации			

6. Какими качествами, на Ваш взгляд, должен обладать идеальный детский тренер? Прочитайте внимательно список из 20-ти качеств. Поставьте каждому баллы от 1 до 10 в зависимости от их значимости.

Качества	*Балл*	*Качества*	*Балл*
Добросовестность		Методическая компетентность	
Ответственность		Патриотизм (клуб, город, страна)	
Трудолюбие		Физическая подготовленность	
Аккуратность (внешний вид)		Справедливость	
Самоконтроль, сдержанность		Решительность	
Технико-тактическая компетентность		Коммуникабельность	
Широкий кругозор		Открытость новому опыту	
Дисциплинированность		Целеустремленность	
Настойчивость		Психологическая компетентность	
Инициативность		Доброжелательность	

7. Какие мероприятия, на Ваш взгляд, будут в большей мере способствовать совершенствованию процесса подготовки юных спортсменов? Отметьте знаком «+» один из наиболее подходящих для Вас вариантов ответов по каждому суждению.

Суждения	*Варианты ответов*		
	Совершенно верно	*Пожалуй, так*	*Исключено*
Проведение открытых занятий тренером			
Участие родителей в жизни спортивной команды			
Введение кодекса спортсмена			
Семейные мероприятия в стенах организации			
Приглашение выдающихся спортсменов			
Организация музея спортивной славы			
Запрет присутствия родителей на тренировках			
Введение кодекса родителя юного спортсмена			
Улучшение информированности (сайт, чаты, стенды, др.)			
Организация психологического консультирования			
Организация лекториев и спортивного всеобуча			

8. Насколько Вы согласны со следующими утверждениями? Отметьте один из вариантов ответов по каждому суждению.

Утверждения	*Варианты ответов*		
	Совершенно верно	*Пожалуй, так*	*Исключено*
Допинг широко распространен в спорте			
Допинг помогает повысить спортивные результаты			
Допинг — это, прежде всего, нарушение правил честной борьбы, а не возможность повысить спортивный результат			
Допинг плохо влияет на здоровье спортсменов			
Допинг недопустим, так как является обманом			
Спорт важен и интересен только тогда, когда он свободен от допинга			
Спортсмену необходимо больше знать о запрещенных препаратах (допинге)			

9. Напишите, что бы Вы сделали, если бы стали директором департамента?

АНКЕТА ТРЕНЕРА

1. Укажите свои данные.

2. Какие задачи Вы чаще всего решаете в процессе подготовки юного спортсмена? Отметьте знаком «+» один из наиболее присущих для Вас вариантов ответов по каждой задаче. Отметьте задачи, которые у Вас удается решать лучше всего, и те, что вызывают у Вас трудности.

Задачи	*Варианты ответов*				
	Постоянно	*Иногда*	*Никогда*	*Лучше удается*	*Возникают трудности*
Привлечение родителей к воспитательному процессу					
Формирование технических умений и навыков					
Индивидуальный подход к каждому спортсмену					
Развитие познавательных процессов (внимания, памяти)					
Популяризация занятий спортом и набор новых членов команды					

Формирование осознанной мотивации занятий					
Решение организационных вопросов					
Воспитание нравственно-волевых качеств					
Формирование стрессоустойчивости					
Формирование патриотизма					
Создание благоприятного климата в команде					
Предупреждение конфликтов с родителями занимающихся					
Индивидуальная работа с семьей					
Развитие традиций команды					
Формирование тактических умений и навыков					
Формирование оперативно-тактического мышления					
Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса					
Развитие физических качеств					
Формирование боевого духа команды					
Формирование установки на достижение успеха					

3. Ответьте, пожалуйста, на вопрос удовлетворены ли Вы?

Компоненты деятельности	*Да*	*Нет*	*Не знаю*
Своей профессией			
Достигнутыми результатами в профессии			
Взаимоотношениями с администрацией спортивной школы (клуба)			
Взаимоотношениями с коллегами			
Взаимоотношениями с воспитанниками			
Взаимоотношениями с родителями воспитанников			
Отношением родителей к занятиям спортом детей			
Отношением к тренировкам воспитанников			
Своей профессиональной подготовкой в целом			
Своей методической подготовкой			
Своей психологической подготовкой			
Материально-технической базой спортивной школы (клуба)			
Местом работы			
Заработной платой			

4. Какими качествами, на Ваш взгляд, должен обладать идеальный детский тренер? Прочитайте внимательно список из 20-ти качеств. Поставьте каждому баллы от 1 до 10 в зависимости от их значимости.

Качества	*Балл*	*Качества*	*Балл*
Добросовестность		Методическая компетентность	

Ответственность		Патриотизм (клуб, город, страна)	
Трудолюбие		Физическая подготовленность	
Аккуратность (внешний вид)		Справедливость	
Самоконтроль, сдержанность		Решительность	
Технико-тактическая компетентность		Коммуникабельность	
Широкий кругозор		Открытость новому опыту	
Дисциплинированность		Целеустремленность	
Настойчивость		Психологическая компетентность	
Инициативность		Доброжелательность	

5. Что, на Ваш взгляд, побуждает детей заниматься спортом? Отметьте знаком «+» один из наиболее значимых, на Ваш взгляд, вариантов ответов по каждому мотиву.

Мотивы занятий	*Варианты ответов*		
	Совершенно верно	*Пожалуй, так*	*Исключено*
Это модно			
Желание подвигаться			
Желание добиться высоких спортивных результатов			
Желание укрепить здоровье			
Стремление воспитать характер			
Желание расширить круг общения			
Желание добиться признания и славы			
Желание повысить физическую подготовленность			
Познание нового, неизвестного ранее			
Желание ощутить превосходство над другими			
Желание получить опыт преодоления трудностей, необходимый для дальнейшей жизни			

6. Какими качествами, на Ваш взгляд, должен обладать успешный спортсмен-подросток? Прочитайте внимательно список из 20-ти качеств. Поставьте каждому баллы от 1 до 10 в зависимости от их значимости.

Качества	*Балл*	*Качества*	*Балл*
Добросовестность		Методическая компетентность	
Ответственность		Патриотизм (клуб, город, страна)	
Трудолюбие		Физическая подготовленность	

Аккуратность (внешний вид)		Справедливость	
Самокритичность		Решительность	
Технико-тактическая компетентность		Коммуникабельность	
Широкий кругозор		Открытость новому опыту	
Дисциплинированность		Целеустремленность	
Настойчивость		Психологическая компетентность	
Самостоятельность		Доброжелательность	

7. Какие мероприятия, на Ваш взгляд, будут в большей мере способствовать совершенствованию процесса подготовки юных спортсменов? Отметьте знаком «+» один из наиболее важных для Вас вариантов ответов по каждому суждению.

Суждения	*Варианты ответов*		
	Совершенно верно	*Пожалуй, так*	*Исключено*
Проведение открытых занятий тренером			
Участие родителей в жизни спортивной команды			
Введение кодекса спортсмена			
Семейные мероприятия в стенах организации			
Приглашение выдающихся спортсменов			
Организация музея спортивной славы			
Запрет присутствия родителей на тренировках			
Введение кодекса родителя юного спортсмена			
Улучшение информированности (сайт, чаты, стенды, др.)			
Организация психологического консультирования			
Организация лекториев и спортивного всеобуча			

8. Насколько Вы согласны со следующими утверждениями? Отметьте один из вариантов ответов по каждому суждению.

Утверждения	*Варианты ответов*		
	Совершенно верно	*Пожалуй, так*	*Исключено*
Допинг широко распространен в спорте			
Допинг помогает повысить спортивные результаты			

Допинг — это, прежде всего, нарушение правил честной борьбы, а не возможность повысить спортивный результат			
Допинг плохо влияет на здоровье спортсменов			
Допинг недопустим, так как является обманом			
Спорт важен и интересен только тогда, когда он свободен от допинга			
Спортсмену необходимо больше знать о запрещенных препаратах (допинге)			

9. Напишите, что бы Вы сделали, если бы стали директором своей спортивной школы (клуба)?

АНКЕТА СПОРТСМЕНА

1. Укажите свои данные.

2. Вам необходимо согласиться или не согласиться с каждым из 24 суждений, поставив плюс «+» или минус «-» напротив номера, соответствующего определенному суждению.

1. Тренер умеет точно предсказывать результаты своих учеников.
2. Мне трудно ладить с тренером.
3. Тренер — справедливый человек.
4. Тренер умело подводит меня к соревнованиям.
5. Тренеру явно не хватает чуткости в отношении с людьми.
6. Слово тренера для меня — закон.
7. Тренер тщательно планирует тренировочную работу со мной.
8. Я вполне доволен тренером.
9. Тренер недостаточно требователен ко мне.
10. Тренер всегда может дать разумный совет.
11. Я полностью доверяю тренеру.
12. Оценка тренером очень важна для меня.
13. Тренер в основном работает по шаблону.
14. Работать с тренером — одно удовольствие.
15. Тренер уделяет мне мало внимания.
16. Тренер, как правило, не учитывает моих индивидуальных особенностей.
17. Тренер плохо чувствует мое настроение.

18. Тренер всегда выслушивает мое мнение.

19. У меня нет сомнений в правильности методов, которые применяет тренер.

20. Я не стану делиться с тренером своими мыслями.

21. Тренер наказывает меня за малейший проступок.

22. Тренер хорошо знает мои слабые и сильные стороны.

23. Я хотел бы стать похожим на тренера.

24. У меня с тренером чисто деловые отношения.

3. Какими качествами, на Ваш взгляд, должен обладать идеальный детский тренер? Прочитайте внимательно список из 20-ти качеств. Поставьте каждому баллы от 1 до 10 в зависимости от их значимости.

Качества	*Балл*	*Качества*	*Балл*
Добросовестность		Методическая компетентность	
Ответственность		Патриотизм (клуб, город, страна)	
Трудолюбие		Физическая подготовленность	
Аккуратность (внешний вид)		Справедливость	
Самокритичность		Решительность	
Технико-тактическая компетентность		Коммуникабельность	
Широкий кругозор		Открытость новому опыту	
Дисциплинированность		Целеустремленность	
Настойчивость		Психологическая компетентность	
Инициативность		Доброжелательность	

4. Что побуждает Вас заниматься спортом? Отметьте знаком «+» один из наиболее важных для Вас вариантов ответов по каждому предполагаемому мотиву.

Мотивы занятий	*Варианты ответов*		
	Совершенно верно	*Пожалуй, так*	*Исключено*
Это модно			
Желание подвигаться			
Желание добиться высоких спортивных результатов			
Желание укрепить здоровье			
Стремление воспитать характер			

Желание расширить круг общения			
Желание добиться признания и славы			
Желание повысить физическую подготовленность			
Желание познавать новое, неизвестное ранее			
Желание ощутить превосходство над другими			
Желание получить опыт преодоления трудностей, необходимый для дальнейшей жизни			

5. Какими качествами, на Ваш взгляд, должен обладать перспективный спортсмен-подросток? Прочитайте внимательно список из 20-ти качеств. Поставьте каждому баллы от 1 до 10 в зависимости от их значимости.

Качества	*Балл*	*Качества*	*Балл*
Добросовестность		Психологическая подготовленность	
Ответственность		Патриотизм (клуб, город, страна)	
Трудолюбие		Физическая подготовленность	
Аккуратность (внешний вид)		Справедливость	
Самокритичность		Решительность	
Технико-тактическая подготовленность		Коммуникабельность	
Широкий кругозор		Открытость новому опыту	
Дисциплинированность		Целеустремленность	
Настойчивость		Самоконтроль, сдержанность	
Самостоятельность		Доброжелательность	

6. Что чаще всего бывает причинами Ваших неудач на соревнованиях? Отметьте один из вариантов ответов по каждому суждению.

Причины	*Варианты ответов*		
	Совершенно верно	*Пожалуй, так*	*Исключено*
Недостаточная физическая подготовленность			
Отсутствие дисциплины на тренировках			
Отсутствие соревновательного опыта			
Недостаточная психологическая готовность			
Недостаточная техническая подготовленность			
Отсутствие поддержки со стороны партнеров по команде			

Плохое качество инвентаря			
Недостаточная мотивация			
Боязнь неудачи на соревнованиях			
Частые травмы			
Боязнь нареканий со стороны тренера			
Отсутствие понимания поставленной задачи			
Боязнь нареканий со стороны родителей			
Перетренированность			
Не хватает поддержки со стороны тренера			
Мешают болельщики			
Накаленная атмосфера в команде			

7. Считаете ли Вы себя патриотом?

Масштаб	*Варианты ответов*		
	Да	*Нет*	*Не знаю*
Страны			
Населенного пункта			
Учебного заведения			
Семьи			

8. Насколько Вы согласны со следующими утверждениями? Отметьте один из вариантов ответов по каждому суждению.

Утверждения	*Варианты ответов*		
	Совершенно верно	*Пожалуй, так*	*Исключено*
Допинг широко распространен в спорте			
Допинг помогает повысить спортивные результаты			
Допинг — это, прежде всего, нарушение правил честной борьбы, а не возможность повысить спортивный результат			
Допинг плохо влияет на здоровье спортсменов			
Допинг недопустим, так как является обманом			
Спорт важен и интересен только тогда, когда он свободен от допинга			
Спортсмену необходимо больше знать о запрещенных препаратах (допинге)			

9. Напишите, что бы Вы сделали, если бы стали директором своей спортивной школы (клуба)?

АНКЕТА РОДИТЕЛЯ СПОРТСМЕНА

1. Укажите свои данные.

2. Вам необходимо согласиться или не согласиться с каждым из 24 суждений, поставив плюс «+» или минус «-» напротив номера, соответствующего определенному суждению.

1. Тренер умеет точно предсказывать результаты своих учеников.
2. Мне трудно ладить с тренером.
3. Тренер — справедливый человек.
4. Тренер умело подводит моего ребенка к соревнованиям.
5. Тренеру явно не хватает чуткости в отношениях с людьми.
6. Слово тренера для меня значимо.
7. Тренер тщательно планирует тренировочную работу с моим ребенком.
8. Я вполне доволен тренером.
9. Тренер недостаточно требователен к моему ребенку.
10. Тренер всегда может дать разумный совет.
11. Я полностью доверяю тренеру.
12. Оценка тренера очень важна для меня.
13. Тренер в основном работает по шаблону.
14. Работать с тренером — одно удовольствие.
15. Тренер уделяет моему ребенку мало внимания.
16. Тренер, как правило, не учитывает индивидуальных особенностей моего ребенка.
17. Тренер плохо чувствует настроение моего ребенка.
18. Тренер всегда выслушивает мое мнение.
19. У меня нет сомнений в правильности методов и средств, которые применяет тренер.
20. Мой ребенок не станет делиться с тренером своими мыслями.
21. Тренер наказывает моего ребенка за малейший проступок.
22. Тренер хорошо знает слабые и сильные стороны моего ребенка.
23. Мой ребенок хотел бы стать похожим на тренера.
24. У нас с тренером чисто деловые отношения.

3. Какими качествами, на Ваш взгляд, должен обладать идеальный детский тренер? Прочитайте внимательно список из 20-ти качеств. Поставьте каждому баллы от 1 до 10 в зависимости от их значимости.

Качества	*Балл*	*Качества*	*Балл*
Добросовестность		Методическая компетентность	
Ответственность		Патриотизм (клуб, город, страна)	
Трудолюбие		Физическая подготовленность	
Аккуратность (внешний вид)		Справедливость	
Самоконтроль, сдержанность		Решительность	
Технико-тактическая компетентность		Коммуникабельность	
Широкий кругозор		Открытость новому опыту	
Дисциплинированность		Целеустремленность	
Настойчивость		Психологическая компетентность	
Инициативность		Доброжелательность	

4. Как Вы оцениваете качество физкультурно-спортивных услуг, предоставляемых в Вашей спортивной школе (клубе)? Отметьте знаком «+» нужное.

Показатели	*Варианты ответов*		
	Хорошее	*Удовлетворительное*	*Оставляет желать лучшего*
Информационное сопровождение деятельности клуба			
Санитарно-гигиенические условия			
Доброжелательность вспомогательного персонала			
Профессионализм и коммуникабельность тренеров			
Возможность выбора параллельных занятий для себя			
Гибкость и доступность ценовой политики			
Открытость и доброжелательность администрации			

5. Считаете ли Вы себя патриотом?

Масштаб	*Варианты ответов*		
	Да	*Нет*	*Не знаю*
Страны			
Населенного пункта			
Учебного заведения			
Семьи			

6. Что побуждает Вас поддерживать занятия спортом Вашего ребенка? Отметьте знаком «+» один из наиболее присущих для Вас вариантов ответов по каждому предполагаемому мотиву.

Мотивы занятий	*Варианты ответов*		
	Совершенно верно	*Пожалуй, так*	*Исключено*
Это модно			
Желание организовать досуг			
Желание добиться высоких спортивных результатов			
Желание укрепить здоровье			
Стремление воспитать характер			
Желание расширить круг общения			
Желание добиться признания и славы			
Желание повысить физическую подготовленность			
Развитие, познание нового, неизвестного ранее			
Желание ощутить превосходство над другими			
Благодаря занятиям спортом получить опыт преодоления трудностей, необходимый для жизни			

7. Какими качествами, на Ваш взгляд, должен обладать перспективный спортсмен-подросток? Прочитайте внимательно список из 20-ти качеств. Поставьте каждому баллы от 1 до 10 в зависимости от их значимости.

Качества	*Балл*	*Качества*	*Балл*
Добросовестность		Психологическая подготовленность	
Ответственность		Патриотизм (клуб, город, страна)	
Трудолюбие		Физическая подготовленность	
Аккуратность (внешний вид)		Справедливость	
Самокритичность		Решительность	
Технико-тактическая подготовленность		Коммуникабельность	
Широкий кругозор		Открытость новому опыту	
Дисциплинированность		Целеустремленность	
Настойчивость		Самоконтроль, сдержанность	
Самостоятельность		Доброжелательность	

8. Какие мероприятия, на Ваш взгляд, будут в большей мере способствовать совершенствованию процесса подготовки юных спортсменов? Отметьте знаком «+» один из наиболее подходящих для Вас вариантов ответов по каждому суждению.

Суждения	*Варианты ответов*		
	Совершенно верно	*Пожалуй, так*	*Исключено*
Проведение открытых занятий тренером			
Участие родителей в жизни спортивной команды			
Введение кодекса спортсмена			
Семейные мероприятия в стенах организации			
Приглашение выдающихся спортсменов			
Организация музея спортивной славы			
Запрет присутствия родителей на тренировках			
Введение кодекса родителя юного спортсмена			
Улучшение информированности (сайт, чаты, стенды, др.)			
Организация психологического консультирования			
Организация лекториев и спортивного всеобуча			

9. Насколько Вы согласны со следующими утверждениями? Отметьте один из вариантов ответов по каждому суждению.

Утверждения	*Варианты ответов*		
	Совершенно верно	*Пожалуй, так*	*Исключено*
Допинг широко распространен в спорте			
Допинг помогает повысить спортивные результаты			
Допинг — это, прежде всего, нарушение правил честной борьбы, а не возможность повысить спортивный результат			
Допинг плохо влияет на здоровье спортсменов			
Допинг недопустим, так как является обманом			
Спорт важен и интересен только тогда, когда он свободен от допинга			
Спортсмену необходимо больше знать о запрещенных препаратах (допинге)			

10. Напишите, что бы Вы сделали, если бы стали директором своей спортивной школы (клуба)?

Приложение 3

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОРЕГУЛЯЦИИ

Эффекты саморегуляции

— Эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности).

— Эффект восстановления (ослабление проявлений утомления).

— Эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

— Эффект «надежды» (проявления уверенности в успехе).

Способы и приемы саморегуляции

Вербальные: чтение стихов; мурлыкание песен, юмор, высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так, размышление о хорошем и приятном, самоподдержки и самоприказы и др. («Хочешь поддержать себя, поддержи кого-нибудь»).

Визуальные: рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей; «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах; мысленное умывание и др.

Кинестетические: различные движения типа медленной ходьбы, покачивания, потягивания, расслабления мышц; вдыхание свежего воздуха; смех, улыбка и др.

Интегративные: релаксация, психомышечная и психоругулирующая тренировки, аутотренинг, ментальная уборка и др.

Правила словесных формул

Формулы должны быть краткими и лаконичными.

Формулы должны быть позитивными и утвердительными, т. е. не должны содержать отрицания «не» («Я уверен в своих возможностях», а не «Я не боюсь, что мне не хватит времени»).

Вербальные способы саморегуляции

Самоподдержка	*Самоодобрения*	*Самоприказ*	*Самопрограммирование*
Убеждение себя в том, что вы сможете достичь желаемого, с фиксацией на позитивном опыте: *Я все смогу, у меня это прекрасно получается… Я хорошо подготовлен, предыдущий успех подтверждает это…*	Выражение мысленной похвалы в свой адрес, даже в случае незначительных успехов: *«Молодец! Умница! Здорово получилось!»* Находите возможность хвалить себя в течение дня не менее 3-5 раз.	Короткие, отрывистые распоряжения, данные самому себе: *«Разговаривать спокойно!»; «Молчать, молчать!»; «Я должен!»; «Я обязан!»*	Мысленное программирование своего поведения. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями. Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»: *«Именно сегодня у меня все получится»; «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»; «Именно сегодня я буду находчивой и уверенной».* Мысленно повторите его несколько раз.

Упражнение «Пушинка»

Цель: научиться управлять дыханием.

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка.

Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхнулась.

Упражнение «Расслабление»

Цель: научиться управлять тонусом мышц.

Сядьте удобно, если есть возможность закройте глаза:

— дышите глубоко и медленно;

— пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног и найдите места наибольшего напряжения;

— постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;

— прочувствуйте это напряжение;

— резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;

— сделайте так несколько раз.

Упражнение «Ментальная уборка»

Цель: замещение.

1. После неудачи, говорите себе: «стерто, стерто, стерто».
2. Мысленно представляйте во всех подробностях ситуацию «максимального успеха» или «мечты».
3. Проигрывание, видение себя в ситуации, которая еще не произошла, — прием, помогающий строить реальность.

Приложение 4

ПСИХОТЕХНИЧЕКИЕ ИГРЫ (Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов)

ВНИМАНИЕ И САМОКОНТРОЛЬ

Упражнение «ПАЛЬЦЫ»

Участники группы удобно располагаются в креслах или на стульях, образуя круг.

Переплести пальцы положенных на колени рук, оставив большие пальцы свободными. По команде «Начали», медленно вращать большие пальцы, один вокруг другого, с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга. Сосредоточить внимание на этом движении. По команде «Стоп!» прекратить упражнение. Длительность 5-15 минут. Упражнение позволяет проследить работу в «чистом виде» благодаря бессмысленности верчения пальцев. Если участник быстро засыпает во время упражнения (ни в коем случае не мешайте ему и не позволяйте мешать другим!), то в будущем этот прием можно будет использовать для успокоения. Некоторые участники будут испытывать необычные ощущения: увеличение или отчужденность пальцев, кажущееся изменение направления их движения. Вероятно, они окажутся способными к самовнушению. Кто-то будет чувствовать сильное раздражение или беспокойство. Постарайтесь понять причину этих явлений. Практически она всегда находится за пределами этих занятий. Если участнику становится смешно, и он не может нормально работать, позвольте ему смеяться столько, сколько угодно: смех защищает от тревоги. При выполнении упражнения требуется одно, а происходит обычно другое.

Нужно сосредоточиться на выполнении движений, но в какой-то момент участник вдруг застает себя за посторонними мыслями. Или обнаруживает, что забыл об инструкции: перестал следить за пальцами, взгляд прилип к яркой майке соседа.

Упражнение «ФОКУСИРОВКА»

Участвующие в этом упражнении удобно располагаются в креслах. Глаза открыты или закрыты. По команде ведущего «Тело!» участники сосредоточивают внимание на своем теле, по команде «Рука!» — на правой

руке. Затем идет последовательное сосредоточение на кисти правой руки — по команде «Кисть!», на указательном пальце правой руки — по команде «Палец!» и, наконец, на кончике пальца — по команде «Кончик пальца!». Команды подаются с интервалом 10-120 секунд.

Если после окончания игры само собой не завязывается обсуждение, ведущему следует расспросить участников о том, справился ли каждый из них с заданием, как им это удалось и с какими трудностями они столкнулись. Игра будет полезной участникам в их работе над укрощением внимания, над развитием способности оперативно регулировать его объем. Кроме того, «фокусировка» позволяет освоить навыки концентрации на различных частях тела, являющиеся базовыми при овладении техниками саморегуляции.

Читая эту строку, вы не замечаете слов, лежащих строкой ниже, хотя они и находятся в поле вашего зрения. Но вот вы дошли до следующей строки, и она сразу же попала в фокус вашего внимания. А вот строку, лежащую выше той, на которой вы сейчас находитесь, вы уже не видите. В данном случае мы имеем дело с переключением внимания, необходимым нам для того, чтобы продолжать чтение. Легкость переключения у разных людей различна. Переключаемость определяется в психологии как гибкость в управлении вниманием, способность быстро менять объект концентрации.

Упражнение «МУХА»

Для этого упражнения требуются доска с расчерченным на ней девятиклеточным игровым полем 3 х 3 и небольшая присоска (или кусочек пластилина). Присоска выполняет здесь роль «дрессированной мухи». Доска ставится вертикально, и ведущий разъясняет участникам, что перемещение «мухи» с одной клетки на другую происходит посредством подачи ей команд, которые она послушно выполняет. По одной из четырех возможных команд («Вверх!», «Вниз!», «Вправо!» или «Влево!») «муха» перемещается соответственно команде на соседнюю клетку. Исходное положение «мухи» — центральная клетка игрового поля. Команды подаются участниками по очереди. Играющие должны, неотступно следя за перемещениями «мухи», не допустить ее выхода за пределы игрового поля. После всех этих разъяснений начинается сама игра. Она проводится на воображаемом поле, которое каждый из участников представляет перед собой. Если кто-то теряет нить игры или видит, что «муха» покинула поле, он дает команду «Стоп!» и, вернув «муху» на центральную клетку, начинает игру сначала.

«Муха» требует от играющих постоянной сосредоточенности: стоит кому-то из них хоть на мгновение отвлечься или подумать о чем-нибудь постороннем, и он тут же потеряет нить игры и вынужден будет ее остановить.

Обычно игра проходит оживленно, возбуждает интерес и стимулирует участников к дальнейшей работе. Некоторые спортсмены склонны к переоценке своей внимательности. Психотехническое упражнение «Муха» может быть особенно полезно тренеру в том случае, когда требуется развеять эту иллюзию.

В группах, не имеющих достаточного опыта работы с вниманием, длительное наблюдение за перемещающейся «мухой» приводит обычно к напряжению и усталости. Участники все чаще начинают соскальзывать с предмета своего сосредоточения, сбиваться и в конце концов прерывают игру. Поэтому ведущий должен следить за состоянием игроков и заканчивать упражнение до того, как в группе начнет нарастать раздражение и падать интерес. Работа «на измор» оправдана лишь в тех случаях, когда участники группы ставят перед собой специальную задачу: проверить и потренировать устойчивость своего внимания, т. е. способность к длительной концентрации на предмете.

Важной характеристикой внимания является его объем — широта той области, на которую оно может быть одномоментно распространено. Когда, разглядывая свой парадный костюм, вы вдруг замечаете проеденную молью дырку, область внимания мгновенно суживается до размеров обнаруженного дефекта. Это происходит как бы само собой. Но мы можем и произвольно регулировать широту зоны своего внимания.

Упражнение «СОН НАЯВУ»

Чем бы мы ни занимались, мы постоянно отвлекаемся. Читая книгу, мы задумываемся о чем-то своем и пропускаем абзац; беседуя с человеком, мы теряем нить его мысли; выходя из комнаты, забываем выключить свет. Обычно наши отвлечения не приводят ни к каким серьезным неприятностям: абзац можно перечитать, приятеля переспросить, а лампочку выключить через час.

Мы привыкли относиться к своей рассеянности и невнимательности снисходительно. Но для человека, пришедшего в спорт, эта привычка превращается в серьезное препятствие: стоит лишь на миг расслабиться, выпустить из рук нить контроля — и вот!.. Пистолет выстреливает сам по себе и в самое неподходящее для этого время. Волейболист провожает глазами

упущенный мяч. А получивший укол фехтовальщик не сразу и понимает, что же все-таки произошло. Прежде чем приступить к отработке навыков борьбы с отвлечениями внимания, необходимо развить способность к их наблюдению. Сначала нужно замечать отвлечения, а потом избавляться от них. Упражнения, специально посвященные «психологии невнимательности», позволят спортсмену проникнуть во внутреннюю механику отклонений внимания.

Упражнение «ЛЕНТЯЙ И ТРУЖЕНИК»

Участникам следует удобно расположиться в креслах. Расслабить мышцы лба, брови, губы, слегка приоткрыть рот. Достичь расслабления мышц лица, придав ему сонное (пьяное) выражение. По команде «Начали!» участники приступают к выполнению одного из упражнений на внимание (больше всего подходят упражнения «Пальцы» и «Фокусировка»), сохраняя при этом расслабленность мышц лица. Работа продолжается до тех пор, пока не последует команда «Стоп!». После этого упражнение нужно повторить, предварительно нахмурив брови, крепко сжав губы, стиснув челюсти. Сохранять напряжение лица в течение всего времени работы.

Во время обсуждения предложите сравнить два варианта сосредоточения — расслабленный и напряженный. Не навязывайте своего представления о лучшем способе: свободная дискуссия создает возможность сравнения и выбора, в то время как внушение принятой вами точки зрения делает выводы спортсмена поспешными и незрелыми. Следите за тем, чтобы расслабление и напряжение лица поддерживались в течение всего времени.

Упражнение «СВЕРХВНИМАНИЕ»

Участники разбиваются на две группы: «мешающих» и «внимательных». «Внимательные» расставляются ведущим по периметру зала лицом к центру и получают отличительные знаки (нарукавные повязки, косынки или шапочки). Им дается инструкция: «Ваша задача — изобразить, сыграть, словно актер, войти в роль человека, полностью сосредоточенного на какой-то внутренней работе и не замечающего окружающего. (Ведущий показывает выражение лица человека с пустым, отсутствующим взглядом.) Вы должны вжиться в эту роль и, стоя с открытыми глазами и не закрывая ушей, не замечать того, что делают другие. Чтобы вам

было легче справиться с заданием, попытайтесь ярко представить себе, будто вы смотрите увлекательный кинофильм или участвуете в опасном путешествии. Будьте последовательны в своей роли: когда закончится упражнение (т. е. после моей команды «Стоп!») и вас будут расспрашивать, утверждайте и убеждайте других в том, что вы действительно были полностью поглощены своими мыслями и ничего не видели и не слышали. Ясно? «Мешающие» получат задание во время упражнения. Готовы? Начали!» Упражнение длится 5-15 минут. За это время ведущий вместе с «мешающими» организуют серию провокационных действий. Они скандируют: «Петя — гений внимания!», разыгрывают в лицах анекдоты, инсценируют окончание занятий и уход из зала, изображают животных, просят у «внимательных» милостыню и прочее. При этом ведущий следит за тем, чтобы действия «мешающих» не оказались слишком эффективными. Он запрещает касаться «внимательных» и в критические моменты помогает им удержаться в своей роли. Затем следует команда «Стоп!», начинается обсуждение.

Парадоксальность этого упражнения состоит в том, что действие инструкции продолжается после команды «Стоп!». Вероятно, «внимательный» иногда отвлекался от выполнения задания, но правила игры запрещают ему в этом сознаться. Он вынужден убеждать своих партнеров в том, что был абсолютно внимателен и ни разу не отвлекся. Недоверие и сомнения других участников занятия вынуждают «внимательного» прибегать ко все более веским аргументам и незаметно для самого себя все тверже убеждаться в несокрушимости своей концентрации. Игра предоставляет замечательную возможность поверить в свои силы, убедить себя, убеждая других.

В этом упражнении многое зависит от искусства ведущего занятия. Он должен бдительно следить за тем, чтобы очарование игры не было разрушено ни слишком активными действиями «мешающих», ни осознанием игрового обмана «внимательных». Ведущий искусно пользуется своей властью во время упражнения, останавливая тех, кто своим неуместным скепсисом («Смотрите! Да ведь он вздрагивает от хлопка!») причиняет вред развитию игры. Он должен мгновенно реагировать на подобные уклонения, поскольку критическое отношение может распространиться со скоростью цепной реакции и разрушить игровую атмосферу. Более того, во многих случаях ведущему желательно своими репликами и поведением поощрять проявления актерских способностей участников.

Упражнение не следует использовать в группах, внутри которых еще не созрели отношения взаимного доверия и дух творческой увлеченности. Удача упражнения «Сверхвнимание» намного продвигает группу вперед, в то время как неуспех может поставить под сомнение занятия в целом.

Упражнение «ДЫХАНИЕ»

Удобно устроиться в креслах или на стульях, расставленных по окружности. Расслабиться и закрыть глаза. По команде «Начали!» мягко следить за дыханием. Не управлять дыханием и не нарушать его естественный рисунок. Через 5-15 минут по команде «Стоп!» прекратить упражнение. Перейти к обсуждению.

Соль этого упражнения в том, что сконцентрировать внимание на чем-то и не вмешиваться в это невозможно, если сохранять жесткий стиль сосредоточения. А дыхание является очень чутким индикатором нашего напряжения: любые колебания психических состояний отражаются на способе дышать. Подобно тому как желание исполнить движение на соревнованиях «как можно лучше» приводит к разрушению сложившейся техники, желание сохранить естественный рисунок дыхания посредством активной работы должно нарушить его. Выходом из соревновательного затруднения для многих спортсменов является полная сосредоточенность на элементах техники и отрешение от конечного результата. Это действенный способ, но не панацея: мысли о результате могут просочиться в сознание и испортить все. Поэтому спортсмен не должен останавливаться на формуле «углубись в процесс и забудь о результате». Упражнение «Дыхание» ставит участника перед парадоксом, разрешение которого лежит за пределами привычных психических стереотипов. По своему психологическому содержанию оно является миниатюрной копией одного из аспектов соревнований. Найдя решение на простой модели, можно попытаться перенести его и в более жесткие условия.

ВООБРАЖЕНИЕ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ

В последнее время в спорте все шире применяется идеомоторная тренировка: проигрывание движений и действий в воображении. Методы идеомоторной тренировки прочно вошли в арсенал подготовки гимнастов, горнолыжников, прыгунов в воду. Они хорошо зарекомендовали себя на начальных этапах освоения сложных технических элементов, а также при

восстановлении навыков, утраченных в результате длительного перерыва в тренировках. Однако идеомоторная тренировка, как правило, малоэффективна в тех случаях, когда из поля зрения тренера выпадает очевидный факт: целесообразность использования идеомоторных упражнений при подготовке к соревнованиям в значительной мере зависит от психологической индивидуальности спортсмена. Прежде всего — от особенностей его воображения.

По способам ориентировки в пространстве людей можно условно разделить на две категории. Для одних решающее значение имеют зрительные ориентиры, для других — мышечные ощущения и чувство направления силы тяжести. Первые при мысленном выполнении действий опираются в основном на зрительные представления, в то время как вторые — на двигательную память и воображаемые ощущения движений. Естественно, что у спортсменов с различным типом ориентировки в пространстве особенности применения идеомоторной тренировки будут существенно отличаться.

Предлагаемые игры-упражнения помогут тренеру не только разобраться в особенностях воображения каждого из участников, но и развить в своих подопечных эту ценную способность.

Упражнение «ЛАБИРИНТ»

Группа разбивается на пары. В каждой паре один из участников с помощью устных указаний-команд «заводит» своего партнера в воображаемый лабиринт, схему которого в виде ломаной линии с прямыми углами он держит перед собой, но не показывает своему «ведомому». Всего используется три команды. Первая, обозначающая вход в лабиринт, — «Прямо!». Далее, в зависимости от формы лабиринта, следуют команды «Направо!» или «Налево!», после которых идущий по воображаемому лабиринту должен повернуть соответственно в правую или левую сторону. Пройдя лабиринт, «ведомый» должен развернуться на 180 градусов и мысленно выйти из него, вслух сообщая обо всех своих перемещениях (посредством тех же трех команд). В это время «заводящий» по своей схеме контролирует путь партнера. Если «ведомый» справился с заданием успешно, то ему предлагается лабиринт с большим количеством поворотов и так далее. Затем напарники меняются ролями.

В некоторых случаях с «Лабиринтом» лучше работать не парами, а всей группой. При этом часть сидящих в кругу участников (четные) будет заводить в лабиринт, а оставшаяся часть — выводить из лабиринта. Тогда каждому как из «заводящих», так и из «выводящих» достается лишь часть общего пути.

В ходе обсуждения результатов тренеру следует обратить особое внимание на то, каким образом каждый спортсмен в качестве «ведомого» справлялся со своим заданием. Участники, у которых преобладает зрительная ориентировка в пространстве, используют обычно воображаемого человечка, который, послушно выполняя команды, идет по лабиринту. Тем же, у кого преобладает двигательный тип, этого бывает недостаточно. Для того чтобы определить, где же это «налево», а где «направо», они вынуждены каждый раз представлять себя самого на месте «человечка», мысленно влезать внутрь лабиринта и проделывать там воображаемые повороты. Представляя себе различные движения, люди с двигательным типом ориентировки не столько видят эти движения, сколько чувствуют их своим телом, ощущают себя выполняющими их. Обладая такой особенностью, спортсмен может продуктивно использовать идеомоторную тренировку для овладения новыми для него движениями и совершенствования своей двигательной координации. Спортсмену же со зрительным типом ориентировки идеомоторная тренировка может помочь преимущественно при запоминании сложных комбинаций уже знакомых ему движений.

Оценивая работу участников, тренер может исходить из следующих нормативов: прохождение лабиринтов в 6-8 колен — «удовлетворительно», 9-12 — «хорошо», свыше 12 — «отлично». Опыт показывает, что большинство людей при известном старании достигают отличного результата.

КЛЮЧИ ОТ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО МЕХАНИЗМА

Многие отправления человеческого тела протекают автоматически и недоступны волевому контролю. Зрачок сужается при ярком свете, в жару расширяются кровеносные сосуды, а мы если и знаем об этом, то только из учебников физиологии. Первые техники произвольной регуляции исходно непроизвольных функций — мышечная релаксация, самогипноз, аутогенная тренировка — были созданы медиками. Сегодня методы саморегуляции применяются не только для борьбы с болезненными явлениями, но и в целях более гибкого и полного использования резервов здорового организма. Они позволяют регулировать уровень бодрствования, управлять процессом восстановления и мобилизации сил. Именно с внедрением в спортивную практику приемов саморегуляции связывают современные тренеры свои надежды на решение таких проблем, как повышение психологической надежности спортсмена, подведение его к состоянию наивысшей результативности в момент ответственного старта, реабилитации после неудачного выступления. Не чужды современному спорту и медико-профилактические задачи. Ведь даже у самых здоровых людей — спортсменов — в психо-

логически напряженных ситуациях довольно часто возникают болезненные реакции. Это и страхи перед ответственным выступлением, и хандра, и упадок сил после неудачи на соревнованиях. Зачастую нежелательные последствия предстартовых напряжений проявляются в апатии, мышечной слабости, расстройстве координации и других снижающих спортивную форму нарушениях. Произвольная регуляция «человеческого механизма» и здесь позволяет компенсировать последствия нервных перегрузок.

В основе большинства приемов саморегуляции лежит умение расслаблять мышцы тела. Глубокое мышечное расслабление снижает уровень бодрствования, перестраивает режим работы нервной системы и делает организм более пластичным, более чутким к мысленным самоприказам. Открывается возможность управлять недоступными прежде рычагами человеческого тела и психики. Вместе с тем установлено, что глубокое мышечное расслабление (релаксация) само по себе является высокоэффективным средством восстановления физических сил и душевного равновесия.

В спорте умение быстро и глубоко расслабиться — это неоценимый дар. Искусство мгновенного отдыха позволяет спортсмену максимально использовать короткие перерывы между раундами, секундные передышки на игровом поле. Он оказывается в состоянии сбрасывать усталость и в миг полета над беговой дорожкой, и в промежутках между крутыми поворотами на скоростной лыжне. Классические приемы мышечной релаксации общеизвестны, и мы не будем на них останавливаться. Приведенные ниже групповые упражнения могут быть использованы тренером или спортивным психологом в качестве игрового дополнения к систематическому курсу занятий аутогенной тренировкой.

Каждый, кто знаком с аутогенной тренировкой, знает, что субъективно расслабленная мышца ощущается как более теплая и тяжелая. Этому ощущению соответствуют и объективные сдвиги: расслабленные части тела действительно несколько теплеют и утяжеляются за счет усиленного кровоснабжения. Вот как можно «обыграть» это небезынтересное явление.

Упражнение «ТЕРМОМЕТР»

Участники разбиваются на пары. Один из пары закрывает глаза и пытается вызвать ощущение тепла в своей правой или левой (по указанию ведущего) руке. По истечении некоторого времени партнер внимательно ощупывает обе его руки и пытается определить, какая из них теплее. После каждой такой попытки происходит смена ролей в парах или смена партнеров.

Как правило, участники, в достаточной мере овладевшие основами аутогенной тренировки, успешно справляются с этим заданием. Более уверенно и легко происходит отгадывание при нагревании правой руки (у правшей).

Первое правильное угадывание обычно действует на игроков ошеломляюще и подстегивает их интерес к дальнейшему практическому изучению приемов саморегуляции. В группе более опытных участников могут использоваться усложненные варианты упражнений: определение «более тяжелой» или «пульсирующей» руки.

При обучении релаксации большую роль играет способность человека чувствовать различные части своего тела. Известно, например, что глубокое расслабление может быть вызвано уже самой концентрацией внимания на соответствующей группе мышц. Познакомиться с этим фактом на практике участникам поможет следующее упражнение.

Упражнение «ПУЛЬС»

Группа удобно рассаживается в креслах. Ведущий предлагает всем участникам сосредоточить свое внимание на определенной части тела (например, на кисти правой руки) и постараться ощутить в ней толчки своего пульса. Как только это удалось, каждый начинает вслух подсчитывать удары. Каждые 2-3 минуты ведущий подает команды, «перемещающие» источник пульсации из одной части тела в другую. Например: «Левая кисть — правая стопа — лицо — солнечное сплетение».

Это упражнение напоминает упражнение «Фокусировка». Его цель — научить участников тонко ощущать свое тело и свободно перемещать внимание из одной его части в другую. Но в данном случае, поскольку частота пульса у всех разная и при счете вслух играющие отвлекают друг друга, тренировка происходит в условиях интенсивных слуховых помех. «Помехоустойчивость» на занятиях аутогенной тренировкой — чрезвычайно ценное качество для спортсмена, так как оно помогает ему проводить релаксацию и самовнушение не только в тепличных условиях, но и в раздевалке, на стадионе, в транспорте.

Нередко в ходе работы над упражнением участники сами обращают внимание на то, что наиболее «пульсирующая» часть тела всегда и наиболее расслабленная. По мере продвижения участников в освоении приемов релаксации ведущий может предлагать им переходить к концентрации на все более трудных для «ментального контакта» частях тела (кончик носа, пальцы ног, строго определенные группы мышц и небольшие участки поверхности кожи).

Один из важнейших секретов управления своим телом заключается в том, что оно не любит прямолинейности, грубого нажима. За счет одного только желания или усилия воли очень трудно, например, ускорить частоту сокращений своего сердца или сразу же выделить большое количество слюны. Однако при воспоминании о какой-нибудь острой ситуации из недавно пережитых, будь то предстартовое волнение, или особенно напряженный момент в ходе борьбы, или бурное объяснение с кем-то из близких, пульс учащается сам по себе (да еще как!). А яркое представление разрезанного, истекающего соком лимона тут же вызывает обильное слюноотделение. Оказывается, в обращении с самим собой нужны своя дипломатия и свой особый язык — язык образов. Там, где не достигает цели волевой самоприказ, более действенными оказываются яркие воображаемые картины. И овладение различными техниками саморегуляции во многих случаях будет успешно лишь в той мере, в какой у человека развито воображение.

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ТАКТИЛЬНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

Упражнение «КАНЦЕЛЯРСКАЯ КНОПКА»

С целью устранения ошибок при стрельбе, особенно при обработке спускового крючка, для освоения навыка плавного нажатия, в многолетней практике биатлонистов используется обычная канцелярская кнопка. Тренеру-педагогу необходимо прикрепить кнопку на спусковой механизм в районе положения пальца. Начинать необходимо с тренажа и плавно переходить на работу с патроном.

Упражнение «ВСПОМНИ ОЩУЩЕНИЕ»

Нужно касаться руки ребенка разными предметами, называя свойства предмета и ощущения от прикосновения: перышком, игрушкой, варежкой, мочалкой и пр. А потом повторить прикосновения, но только при закрытых глазах. Задача ребенка вспомнить ощущение и назвать предмет, которым оно вызвано.

Упражнение «УЗНАЙ ФИГУРУ»

На столе раскладывают геометрические фигуры, одинаковые с теми, которые лежат в мешочке. Педагог показывает любую фигуру и просит ребенка достать из мешочка такую же.

Можно также в небольшой мешочек положить различные предметы, желательно разной формы и разной фактуры, а именно: орех, бархотку,

пластмассовую букву, стеклянный пузырек, бусины, резиновый шарик и т. п. Ребенку предлагают вытащить какой-либо предмет с закрытыми глазами, определить и назвать его (желательно описать его свойства, характеристики).

Упражнение «НАЙДИ ПАРУ»

Игру нетрудно сделать самим. Главное набрать как можно больше пар образцов различных на ощупь — кусочки ткани, губка, обратная сторона губки и т. п. Играть можно несколькими способами. Например, можно просить ребенка (с открытыми глазами) найти колючий или бархатистый предмет (кусочек ткани), можно так играть с закрытыми глазами. А можно брать один предмет, а потом на ощупь искать такой же. Когда игра начнет постепенно надоедать, ее можно будет усложнить, добавив еще дополнительные признаки для поиска, например круглая большая пуговица или маленькая квадратная и т. п.

Приложение 5

АНКЕТА
на выявление факторов, негативно влияющих на качество стрельбы в биатлоне

Внимательно прочитайте вопросы и выберите один вариант ответа, поставив «+» в соответствующей клеточке.

Факторы, негативно влияющие на стрельбу	*Постоянно*	*Иногда*	*Никогда*
При подготовке и выполнении стрельбы не учитываю направление ветра			
Не провожу корректировку с помощью регулятора диоптра при воздействии солнца			
Неудовлетворительная экипировка спортсмена			
Не соответствующий требованиям стандарта огневой рубеж			
Мешают зрители (шум, крики, оценки)			
Объявление информации судьи, комментатора по стадиону			
Мешают высказывания со стороны судей, технических делегатов			
Качественные недостатки оружия, в том числе патронов:			
Износ ствола (старый ствол, большой разброс пробоин при стрельбе, плохая работа затвора)			
Блики частей оружия — мушки, прицела, ствола			
Невысокое качество патронов			
Снижение скорости подхода к огневому рубежу по сравнению с тренировками			
Нарушение последовательности и временных характеристик действий в подготовке стрельбы			
Излишние действия при подготовке к стрельбе (суетливость)			

Стрельба лежа:			
Туловище: скованная позиция изготовки, постоянно изменяющаяся позиция изготовки			
Неправильное закрепление поддерживающего ремня, слабое натяжение ремня			
Искривление позвоночного столба при стрельбе			
При прицеливании левая рука находится далеко влево или вправо			
При прицеливании угол поддерживающей руки (левой) слишком острый — слишком тупой			
При прицеливании оружие отклонено от плоскости прицеливания влево — вправо (завал оружия), вверх — вниз			
Ошибочная позиция правой руки в изготовке (рука слишком поджата или далеко наружу)			
Затыльник приклада неправильно вставлен в ямку плеча (высоко — низко)			
Правый локоть скользит во время серии выстрелов в сторону			
Стрельба стоя:			
Ошибочная постановка ног, слишком узкое — широкое положение ног			
Неравномерный перенос веса тела, ошибочное положение туловища			
Верхняя часть туловища слишком прямая			
Таз недостаточно смещен вперед, неправильная позиция поддерживающей руки			
Ошибочная позиция левой руки, левый локоть слабо прилегает к туловищу, нет фиксации предплечья			
Неправильная позиция правой руки (правая рука слишком высоко поднята, слишком свободная)			
Голова при прицеливании слишком наклонена вперед			
Голова (щека) прилегает с большим давлением к ложе, чтобы достичь правильной позиции при прицеливании			
Положение глаза слишком близко — слишком далеко от диоптра			

Правая рука чрезмерно сильно обхватывает рукоятку оружия			
Рывок спускового крючка			
Предварительный выжим спускового крючка проводится недостаточным усилием			
Колебание усилий, прилагаемых на спусковой крючок при прицеливании			
Нестабильность изготовки и оружия при физической нагрузке и в состоянии покоя			
Остановка дыхания при прицеливании происходит в состоянии сильного вдоха или выдоха			

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Манжелей Ирина Владимировна — доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры технологий физкультурно-спортивной деятельности Института физической культуры Тюменского государственного университета

Колунин Евгений Тимофеевич — кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой технологий физкультурно-спортивной деятельности, директор Института физической культуры Тюменского государственного университета

Халманских Анна Витальевна — кандидат педагогических наук, мастер спорта России международного класса по биатлону, аналитик по зимним видам спорта государственного автономного учреждения Тюменской области «Центр спортивной подготовки»

Носкова Луиза Николаевна — заслуженный мастер спорта России по биатлону, директор государственного автономного учреждения Тюменской области «Областная спортивная школа олимпийского резерва по лыжным гонкам и биатлону Л. Н. Носковой», президент региональной общественной организации «Олимпийский совет Тюменской области»

Дмитриева Светлана Валерьевна — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры технологий физкультурно-спортивной деятельности Института физической культуры Тюменского государственного университета

Учебно-методическое издание

ВОСПИТАНИЕ В СПОРТИВНОЙ СРЕДЕ

Учебное пособие и методические рекомендации

Редактор	*Л. А. Шмакова*
Верстка	*И. А. Штоль*
Обложка	*Е. Г. Шмакова*
Печать	*А. В. Башкиров*

Подписано в печать 28.12.2020. Формат 60×84/16.
Усл. печ. л. 8,84. Тираж 500 экз. Заказ 462.

Издательство Тюменского государственного университета
625003, г. Тюмень, ул. Семакова, 10
Тел./факс: (3452) 59-74-68, 59-74-81
E-mail: izdatelstvo@utmn.ru