



# МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**В ПОМОЩЬ ТРЕНЕРУ  
ПО РАБОТЕ С ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ И ИХ РОДИТЕЛЯМИ**

ИЖЕВСК, 2019

## Содержание

Введение .....	2 стр.
Виды спортивной подготовки .....	2 стр.
Система спортивной подготовки и ее особенности .....	4 стр.
Средства спортивной подготовки .....	5 стр.
Принципы спортивной подготовки .....	5 стр.
Роль тренера в подготовке спортсменов .....	7 стр.
Особенности работы тренера с юными спортсменами .....	8 стр.
Мотивирование детей к занятиям физической культурой и спортом .....	11 стр.
Практические рекомендации для тренеров, работающих с детьми .....	12 стр.
Взаимоотношения тренера и родителей .....	14 стр.
Рекомендации для родителей спортсменов .....	15 стр.
Заключение .....	18 стр.
Рекомендуемая литература .....	19 стр.

## Введение

Современный спорт – это сложное явление социальной жизни общества. Спорт окружает нас практически с самого рождения, в детском саду, школе, институте. Многие выбирают его в качестве своей профессии.

И сейчас, когда спорт развивается достаточно стремительно, направление спортивной подготовки шагает в двух направлениях – массовый спорт и спорт высших достижений.

Целью массового спорта можно определить общее укрепление здоровья и улучшение физического состояния. В то время как целью спорта высших достижений является получение максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

Но, и там и там, структура спортивной подготовки включает в себя элементы физической и психологической подготовки, основы тактики, приемы техники выполнения упражнений.

Рассмотрим подробнее особенности спортивной подготовки.

### Виды спортивной подготовки

Термин «тренировка» происходит от англ. слова «упражнение». **Спортивная тренировка** - это подготовка к спортивным состязаниям, построенная в виде системы упражнений и представляющая собой педагогически организованный процесс управления развитием и подготовки спортсмена.

Совершенствование подготовленности спортсмена включает четыре вида подготовки: техническую, физическую, тактическую и психологическую.

*Под технической подготовкой* следует понимать степень освоения спортсменом техники системы движений конкретного вида спорта. Она тесно связана с физическими, психическими и тактическими возможностями спортсмена, а также с условиями внешней среды. Изменения правил соревнований, использование иного спортивного инвентаря заметно влияет на содержание технической подготовленности спортсменов. В структуре технической подготовленности всегда присутствуют так называемые базовые и дополнительные движения.

К базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащённости данного вида спорта. Освоение

базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в данном виде спорта.

К дополнительным относятся второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые не нарушают его рациональность и в то же время характерны для индивидуальных особенностей данного спортсмена.

**Физическая подготовка** - это возможность функциональных систем организма. Она отражает необходимый уровень развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта.

**Тактическая подготовка** спортсмена зависит от того, насколько он овладеет средствами спортивной тактики (например, техническими приемами, необходимыми для реализации выбранной тактики), ее видами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, групповой, командной).

Тактические задачи могут носить перспективный характер (например, участие в серии соревнований, где одно из них главное в сезоне) и локальный, т.е. связанный с участием в отдельном соревновании, конкретном поединке, схватке, заезде, заплыве, игре. При разработке тактического плана учитываются не только собственные технико-тактические возможности, но и возможности партнеров по команде и соперников.

**Психологическая подготовка** необходима для формирования у спортсмена психической готовности к конкретным соревнованиям и тренировкам.

Термин **психологическая подготовка** используется для обозначения обширного круга действий тренеров, спортсменов, спортивных психологов и менеджеров, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях.

Под **психической готовностью** спортсмена подразумевается состояние спортсмена, приобретенное в результате подготовки (в том числе и психологической) и позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности.

По своей структуре психическая подготовленность неоднородна. В ней можно выделить две относительно

самостоятельные и одновременно взаимосвязанные стороны: **волевою и специальную** психическую подготовленность.

<b>Волевая подготовка</b>	<b>Специальная подготовка</b>
- целеустремленность (ясное видение перспективной цели)	- устойчивость к стрессу на тренировках и соревнованиях
- решительность и смелость (склонность к разумному риску в сочетании с обдуманностью решений)	- совершенство восприятий параметров движений, окружающей среды
- настойчивость и упорство (способность мобилизовать функциональные резервы, активность в достижении цели)	- обеспечение эффективной мышечной координации
- выдержка и самообладание (способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения)	- способность перерабатывать информацию при дефиците времени
- самостоятельность и инициативность	- способность предвидеть реальные действия

### **Система спортивной подготовки и ее особенности**

Система спортивной подготовки представляет собой комплекс основных средств и методов обеспечения подготовленности спортсмена к достижению спортивных результатов.

Включает в себя:

- **Систему спортивной подготовки** – основное слагаемое успешной подготовки спортсмена, которая строится на основе системного использования методов упражнений.

- **Систему отбора**, которая основана на комплексе методов педагогического, психологического, медицинского и социального характера, позволяющая определить степень одаренности спортсмена к тому или иному виду спорта.

- **Систему спортивных соревнований** – ряд соревнований, которые организуются в соответствии с закономерностями функционирования спорта. Благодаря этому определяются цели и направленность спортивной подготовки.

- **Систему дополнительных факторов спортивной подготовки** – средства и условия оптимизации спортивной дееспособности, такие как, специализированное питание, или разновидности массажа.

### **Средства спортивной подготовки**

Средства спортивной подготовки это разнообразие физических упражнений, которые прямо или опосредованно влияют на повышение мастерства спортсменов. Их можно разделить на три группы:

- **Общеподготовительные** - это упражнения, преимущественно, общей подготовки. Однако именно эти упражнения предупреждают повышенный травматизм при тренировках. Общая физическая подготовка является основой специальной тренированности.

- **Специально-подготовительные** - это упражнения, включающие элементы соревновательных действий. Например, гимнастами отрабатывается выполнение отдельных элементов и их связок.

- **Избранные соревновательные** - это совокупность двигательных действий, являющихся средством ведения спортивной борьбы, в отдельно взятом виде спорта.

### **Принципы спортивной подготовки**

Закономерности спорта, выраженные в его соревновательном начале, выдвигают в качестве одного из специфических принципов спортивной тренировки **направленность к высшим достижениям**. Устремленностью к высшим достижениям в значительной мере предопределяются все отличительные черты спортивной тренировки: ее целевая направленность и задачи, состав средств и методов, соревновательная деятельность и т.д. Именно этот принцип предопределяет и постоянное улучшение спортивного инвентаря и оборудования, условий мест проведения

соревнований, совершенствование правил соревнований, т.е. деятельность в направлениях, которые существенным образом влияют на результативность тренировочной и соревновательной деятельности.

**Принцип непрерывности тренировочного процесса** характеризуется тем, что:

- спортивная тренировка строится как многолетний и круглогодичный процесс;

- воздействия каждого последующего тренировочного занятия, микроцикла, этапа как бы наслаиваются на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их;

- работа и отдых в процессе спортивной тренировки организуются так, чтобы обеспечить оптимальное развитие качеств и особенностей, определяющих уровень спортивного мастерства в конкретном виде спорта;

- интервалы между тренировочными занятиями выдерживаются в пределах, гарантирующих в общей тенденции спортивной подготовленности неуклонное развитие тренированности.

Суть данного принципа заключается в необходимости построения тренировочного процесса таким образом, чтобы в наибольшей степени обеспечивать преемственность положительного эффекта тренировочных занятий.

**Принцип волнообразности и вариативности нагрузок.** Волнообразное изменение тренировочных нагрузок позволяет избежать противоречий между объемом и интенсивностью тренировочной работы, процессами утомления и восстановления и, таким образом, является инструментом реализации в тренировочном процессе ряда важнейших закономерностей спортивной тренировки.

Вариативность нагрузок позволяет обеспечить всестороннее развитие качеств, определяющих уровень спортивных достижений, а также их отдельных компонентов и способствует повышению работоспособности при выполнении отдельных упражнений, программ занятий и микроциклов, увеличению суммарного объема работы, а также профилактике явлений переутомления и перенапряжения функциональных систем.

**Принцип цикличности тренировочного процесса.** В форме циклов строится весь тренировочный процесс. В зависимости от

масштабов времени, в пределах которых строится тренировочный процесс, различают микро-, мезо - и макроциклы. Все они составляют неотъемлемую систему рационального построения тренировочного процесса.

**Принцип постепенности увеличения нагрузки и тенденция к максимальным нагрузкам.** Постепенность в тенденции к максимальным нагрузкам немаловажный фактор достижения спортивных результатов. Повышение нагрузок, а соответственно, и получение более высоких результатов, должно быть сопряжено с возможностями организма спортсмена.

### **Роль тренера в подготовке спортсменов**

Роль тренера очень важна в подготовке спортсменов, т.к. успех спортсмена во многом обусловлен стилем руководства со стороны тренера. Уровень знаний, навыков и умений, авторитет, любовь к своему виду спорта и умение воспитать настойчивость в спортсмене являются основными чертами хорошего тренера.

Тренер должен быть требовательным и принципиальным в первую очередь к самому себе. Он должен быть новатором, уметь видеть все передовое в методике и тактике. Только тогда он будет пользоваться доверием своих учеников.

Тренер должен всегда поддерживать своих воспитанников, особенно во время прохождения соревнований. Ведь именно во время соревнований спортсмен испытывает наибольшее волнение, так как он чувствует ответственность перед тренером и командой за своё выступление.

Тренер должен не только учить своих воспитанников новым умениям, показывать наилучшую тактику, но также должен воспитывать моральный дух спортсмена, должен вкладывать все свои умения, навыки, всю свою душу и любовь в своих воспитанников, тем самым не только обучая их чему-то новому, но и делая их лучше.

Тренер должен всегда помнить, что в основе процесса формирования морально-волевых качеств у спортсмена, должны лежать принципы морали нашего общества. Несоблюдение этого принципа может привести к формированию у молодежи отрицательных черт характера: индивидуализма, эгоизма, себялюбия, зазнайства, пренебрежения к коллективу и т.п.



Тренер обладает высоким доверием: он воспитывает молодежь. Но, чтобы воспитывать, нужно самому быть высоконравственным человеком. Быть настоящим тренером – это значит относиться к себе с большой требовательностью, обладать высокими моральными качествами, постоянно работать над повышением своего мировоззренческого и культурного уровня, над расширением своих общих и специальных знаний.

Большие требования, предъявляемые к спортивным достижениям, обязывают тренера непрерывно повышать свои знания. Тренер должен владеть не только методикой обучения и тренировки в своей спортивной специальности, но и хорошо знать смежные дисциплины: физиологию, педагогику, психологию.

Роль тренера имеет огромное значение в жизни спортсмена.

### **Особенности работы тренера с юными спортсменами**

Развитие волевых качеств спортсменов закладывается на ранних стадиях. Дети приходят в спорт очень рано, в 5-6 лет, поэтому педагогические знания тренеров, знания детской психологии и физиологии выходят на первый план.

Говоря о психологической подготовке юных спортсменов, необходимо понимать, что у каждого возраста есть свои определенные особенности, которые нужно учитывать. Ребенок (подросток) находится в постоянном развитии, и у этого развития есть определенные этапы и объективные закономерности. Понимание этих закономерностей, во-первых, позволит тренеру получить более объективную картину текущего психологического состояния спортсмена, т.е. насколько те или иные проявления соответствуют возрасту, а во-вторых, сделать процесс формирования личности спортсмена более осознанным и планомерным, и в конечном итоге более эффективным.

**Младший школьный возраст (6-11 лет)** характеризуется тем, что ведущей деятельностью становится - учеба. Это должен знать каждый тренер, так как в этот период у ребенка расширяется сфера деятельности, появляются новые авторитеты. Младший школьник учится делать то, что надо, а не то, что ему хотелось бы, обучается в определенной степени управлять своим поведением.

Для работы с младшими школьниками тренер должен понимать, что для ребенка спортивная тренировка является средством психической разгрузки, и не следует «давить» на детей и требовать от них высоких результатов. Для тренера важнее всего будет сформировать у детей чувство «нужности» физического воспитания, заинтересовать их в систематических занятиях спортом. В этом возрасте ребенок ищет ответы на вопрос «что для меня спорт?». Пытается проявить себя, отразить в деятельности свою индивидуальность, особенность, неповторимость. Ребенок может быть нацелен как на процесс, так и на результат деятельности.

### **Цели детей в занятии спортом**

Каждый тренер-педагог должен понимать, почему дети хотят заниматься спортом. Спортивные психологи выделяют 3 основные цели занятия спортом у детей:

- заниматься любимым делом;
- достичь совершенства в избранном виде спортивной деятельности;
- стать известным спортсменом.

Любая из представленных целей должна пройти внутреннюю идентификацию. Только через внутренние переживания юного спортсмена, ощущение его личной нужды и насущной необходимости развивается цель, рожденная быть достигнутой. Тренер может ставить массу целей, но если они не трогают души ребенка, то остаются лозунгами на бумаге.

**Подростковый возраст (11-16 лет)** является самым сложным периодом в жизни ребенка. Переход от детства к взрослости протекает с 11 до 21 года, особенно важны первые пять лет с 11 до 16, то есть период подросткового возраста.

Подростковый возраст характеризуется следующими особенностями:

- интенсивное половое созревание;
- бурная физиологическая перестройка организма;
- неустойчивая эмоциональная сфера;
- всплески и неуправляемость эмоций и настроений.

Подростковый возраст самый сложный в деле формирования мотивов для занятий спортом. Именно в этот период чаще всего происходит «переоценка ценностей», и юноша или девушка

покидают спортивную секцию или спортивную школу. Важной причиной ухода является неудавшаяся «спортивная карьера», отсутствие способностей к достижению высокого спортивного результата.

Ведущей деятельностью у детей подросткового возраста становится общение со сверстниками. В этот период ребенок может отвергать те идеалы, которые у него были в детском возрасте. Для многих детей этого возраста идеалом становится сверстник, или какой-то кумир, например, из спорта. Подросток понимает, что взрослеет, и начинает протестовать против излишнего сюсюканья и контроля со стороны взрослых, хочет, чтобы взрослые относились к нему, как к равному. При этом подростку остается нужна и важна поддержка родителей и вера в него.

Поэтому занятия спортом в этот период жизни очень важны для формирования правильных идеалов и норм поведения. Учебно-тренировочную, тренировочную деятельность нужно строить на воспитании у юного спортсмена этих идеалов и норм посредством физических упражнений.

### **Цели подростков в занятии спортом**

Главной целью у детей подросткового периода является достижение более высоких спортивных результатов. На этом этапе развития ребенка тренер должен уделять большее внимание психологическим особенностям личности, так как юный спортсмен в ряду своего возраста может потерять всякий интерес к спорту, например из-за поражения, или неудовлетворённости своими спортивными результатами.

Также немаловажную роль играет работа с родителями спортсмена. Спортсмен и его семья, это две важные составляющие успеха его деятельности. Подростки часто сталкиваются с проблемами в общении с родителями из-за формирующегося в этом возрасте «чувства взрослости» у ребенка. Тренер-педагог должен пояснить подростку «хоть ты и стал взрослым, родители это то, что даст тебе успех в твоей карьере». И если ты по-настоящему хочешь добиться чего-то в этой жизни, ты должен разобраться в себе, а не перекидывать свои проблемы на других.

## **Мотивирование детей к занятиям физической культурой и спортом**

На сегодняшний день достаточно остро стоит проблема низкой психологической мотивации юных спортсменов. А для начала занятия спортом мотив является важным фактором.

Мотив - динамический процесс физиологического и психологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость.

Рассмотрим основные мотивы занятия спортом юных спортсменов до 11 лет:

- получение удовольствия от процесса;
- повышение мастерства;
- выполнение того, в чем я силен (сильна);
- приятное чувство возбуждения, обусловленное соревновательной деятельностью;
- желание овладеть новыми умениями и навыками;
- возможность посоревноваться;
- желание выступать на более высоком уровне;
- обретение новых друзей.

На это следует обратить внимание тренеру для более успешного мотивирования детей.

Мотивы сотрудничества и коллективной работы широко присутствуют у младших школьников, но пока в самом общем проявлении. Интенсивно развивается в этом возрасте целеполагание в учении. Младший школьник учится понимать и принимать цели, исходящие от учителя, удерживает эти цели в течение длительного времени, выполняет все действия по инструкции.

Мотивация подростков имеет ряд отличий. В целом мотивацию спортивной деятельности спортсменов-подростков можно разделить на две составляющие, это непосредственные мотивы и опосредованные мотивы деятельности:

К непосредственным мотивам спортивной деятельности относится:

- потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности;

- потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью, быстротой, гибкостью, ловкостью;
- стремление проявить себя в трудных, даже экстремальных ситуациях;
- стремление добиться рекордных результатов, доказать свое спортивное мастерство и добиться победы;
- потребность в самовыражении, самоутверждении, стремление к общественному признанию, славе.

#### Опосредованные мотивы спортивной деятельности:

- стремление стать сильным, здоровым;
- стремление через спортивную деятельность подготовить себя к практической жизни;
- чувство долга;
- потребность в занятиях спортом через осознание социальной важности спортивной деятельности.

Стадия спортивного мастерства. Здесь основные мотивы выражаются в стремлении:

- поддержать свое спортивное мастерство на высоком уровне и добиться еще больших успехов;
- служить своими спортивными достижениями стране, заниматься общественно значимой деятельностью;
- содействовать развитию данного вида спорта, потребности передать свой опыт.

### **Практические рекомендации для тренеров, работающих с детьми**

1. Обращайте внимание на правильное выполнение деталей задания и не скупитесь на похвалу и поощрения молодых спортсменов. Используйте такие подбадривания и поощрения, как похлопывание по спине и дружеская улыбка.

2. Хвалите детей искренне. Неискренняя похвала или поощрение – неэффективны, они уничтожают доверие к тренеру. Признавайте неудачное выступление своего подопечного например, обнимите его и скажите: «Да, это действительно трудная

ситуация», вместе с тем подбадривая его: «В следующий раз у тебя все получится».

3. Выработывайте реальные ожидания, соответствующие возрасту ребенка и уровню его способностей, позволяющие тренеру обеспечить искреннее подбадривание. Нельзя ожидать от 11-летнего спортсмена того, что можно ожидать от 16-летнего.

4. Поощряйте усилия в такой же степени, как и результат. Легко продемонстрировать хорошее отношение, когда все идет хорошо. К сожалению, спортсмены не всегда выигрывают и не всегда демонстрируют хорошую игру. Однако, если молодой спортсмен полностью выложился, чего еще от него можно требовать.

5. Обращайте внимание на усвоение и отработку умений и навыков. Молодые спортсмены должны видеть улучшение своих физических качеств. Используйте разнообразные виды физической активности и разнообразные упражнения. Ваши инструкции должны быть простыми и лаконичными. Широко используйте демонстрацию различных элементов под разными углами. Обеспечивайте максимальное использование тренировочных средств.

6. Меняйте виды деятельности. Главная цель состоит в том, чтобы дети испытывали успех. Приводите физическую активность в соответствие с потребностями ребенка, а не наоборот.

7. Поощряйте правильное выполнение действий, а не просто результат. Типичная ошибка тренеров молодых спортсменов состоит в том, что они поощряют результат выполнения действия, даже если само действие было выполнено неправильно. Очень важно поощрять и стимулировать правильные технические действия независимо от результата.

8. Обеспечьте окружающие условия, которые бы снижали страх перед изучением новых элементов. Ошибки - естественная составная часть процесса усвоения.

Для успешной работы с детьми тренер должен знать не только специфику своей работы, но также должен быть первоклассным педагогом и психологом, а главное обращать внимание на особенности каждого ребенка. Вдохновляйте детей. Они хорошо реагируют на положительную, стимулирующую атмосферу. Улыбайтесь, взаимодействуйте и прислушивайтесь!

### **Взаимоотношения тренера и родителей**

Детский тренер работает не только с детьми, но и с родителями. Именно от родителей зависит очень многое. Взаимоотношения «Тренер – спортсмен» в случае с ребенком или юношей трансформируются во взаимоотношения «Тренер – Родитель – Спортсмен». Не учитывать влияние родителей на ребенка нельзя. Поэтому тренеру необходимо учитывать интересы и желания родителей касательно спортивных результатов ребенка. Но часто приходится корректировать эти желания и направлять их в правильном направлении.

Что можно с этим сделать? Как создать по-настоящему достойные и взаимовыгодные доверительные отношения между тренером и родителями?

Первым шагом в этой ситуации, как для тренера, так и для родителей, является обоюдное соглашение, что целью всей программы тренировок является всестороннее развитие личностного потенциала ребенка.

Вторым шагом для родителей может быть честное признание, что тренер делает все возможное для достижения этой цели. В этом случае исчезнет мелочная критика действий тренера в спорных вопросах, таких как, кому участвовать в соревнованиях или кто войдет в состав эстафеты, потому что осознание общей цели сведет на нет желание выяснять отношения.

Основная и главная задача тренера - сделать родителей своими союзниками, единомышленниками, создать демократичный стиль отношений, тренер должен обладать большим терпением и тактом.

Совместная деятельность тренера, родителей и детей может быть успешной, если:

- дети, родители, тренеры положительно настроены на совместную работу, желают действовать сообща, осознают ее цели и находят в ней личностный смысл;

- осуществляется совместное планирование, организация и подведение итогов деятельности, с учетом желаний и возможностей участников работы, распределены роли, функции, сферы деятельности;

- создаются ситуации свободного выбора участниками различных видов, способов, форм и своей позиции в совместной работе;

- отсутствует навязывание, давление на детей и родителей, действия, стиль тренера способствуют самореализации и самовыражению участников деятельности.

### **Рекомендации для родителей спортсменов**

Родители будущих звезд спорта играют ключевую роль в спортивном становлении и развитии своих детей. При этом им важно знать, что нужно говорить своим детям и как это делать до, во время и после спортивных мероприятий.

О том, как мамам и папам правильно поощрять занятия своих детей, чтобы лучше раскрыть потенциал молодого спортсмена и наилучшим образом помогать им в достижении спортивных целей, представляем советы ведущих спортивных психологов.

**1. Общение.** Ваше общение с ребенком играет большую роль в развитии его спортивных навыков. Поэтому важно сохранять с ним устойчивые и ровные взаимоотношения.

- **Разговоры:** говорите с ребенком, используя открытые вопросы: «Ну, Иван, как, по-твоему, прошла сегодняшняя игра?».
- **Активное слушание:** пересказывайте слова ребенка, чтобы убедиться в своем правильном понимании и чтобы показать, что вы внимательно слушаете его.
- **Понимание:** если вы понимаете, что ваш ребенок говорит о своих достижениях или их отсутствии («Из-за моего удара слева я теряю очки»), значит, ваша способность сосредоточиться на истинных потребностях вашего ребенка повышается.



**2. Пересмотрите вашу мотивацию.** Родителям важно анализировать причины того, почему они хотят, чтобы их ребенок занимался спортом. Не следует путать свои собственные желания с желаниями вашего ребенка! Ребенок должен заниматься спортом со страстью и удовольствием, а не воплощать ваши личные мечты. Пересмотрите собственные реакции на его спортивные успехи и постарайтесь осознать, каким образом ваши реакции могут влиять на ребенка («Катя, ты получила сегодня удовольствие от игры?»).

**3. Разбирайтесь в спорте.** Вам необходимо приобрести глубокие знания о выбранном виде спорта вашего ребенка и как можно больше общаться с профессионалами, чтобы еще сильнее развивать свои знания и навыки. Как говорится, если вы делаете то, что делали всегда, вы получите то, что всегда получали.

**4. Принципы постановки целей.** Постановка цели – это процесс разделения достижения итоговой цели на более мелкие, выполнимые этапы. Родителям важно определять цели для юного атлета вместе с ним; это позволит лучше узнать ребенка, реалистично относиться к его способностям, укреплять его сильные стороны и развивать слабые. Эти цели должны планироваться на долгосрочную перспективу и время от времени пересматриваться. Необходимо помнить, что цели должны быть сложными, серьезными, но выполнимыми, т.к. слишком нереалистичные цели настраивают ребенка на неудачу.

**5. Негатив против позитива.** Спортивные результаты всегда зависят от приобретенного мастерства. Пытаясь поддержать ребенка, родители часто совершают ошибки, и одна из них заключается в общении с ним в негативном, а не позитивном ключе. Любой отзыв родителей о результатах ребенка чрезвычайно важен для него. Для того, чтобы научить ребенка самостоятельно и критически анализировать свои спортивные выступления и двигаться вперед старайтесь видеть что-то положительное в любой сложной ситуации, а позитивные, поддерживающие фразы помогают улучшать результаты.

- Негативный отзыв: «Вася, ты сегодня отвратительно отдавал пас».

- **Позитивный отзыв:** «Вася, важно, чтобы ты лучше наблюдал за позициями игроков на поле, тогда твои пасы будут более точными».

**6. Неудачи.** И родители, и дети должны рассматривать неудачи как одну из форм обратной связи, замечаний и предложений. Неудачи показывают, как и в чем необходимо улучшить спортивные навыки, чтобы продолжать двигаться вперед. Спортивные неудачи можно рассматривать как позитивный аспект обучения, потому, благодаря им ребенок лучше и больше узнает о том, что он еще не умеет («Этот пас было очень трудно поймать, но, по крайней мере, в следующий раз ты будешь контролировать свою скорость»).

**7. Подвергайте сомнению негативные утверждения.** Молодые спортсмены сомневаются в своих способностях, критикуют собственные выступления и чувствительны к мнению других людей. Поэтому родителям важно подвергать сомнению негативные заявления своих детей, такие как «я не могу...».

- Ребенок: «Я не могу, у меня не получится играть против более крупных игроков».
- Родители: «Трудно играть против людей, которые физически крупнее тебя, но ты быстрее и проворнее, чем они».

**8. Анализ по результатам выступления.** Анализ результатов – полезный инструмент проверки достижения ранее установленных целей, ориентиров и задач. Такой анализ помогает корректировать планы развития («Анна, как, по-твоему, ты выступила сегодня?», «Что конкретно ты сделала хорошо, а что можешь улучшить к следующей неделе?»).

**9. Ребенку необходимо чувствовать сопричастность к процессу.** Родителям важно направлять ребенка и руководить им. Однако не менее важно дать ему возможность взять на себя ответственность за процесс и почувствовать сопричастность к нему («Итак, Степан, как ты планируешь тренироваться на следующей неделе?»).

**10. Позитивное воспитание.** Ваши отзывы ребенок считает самыми авторитетными, поэтому конструктивная обратная связь, оценка усилий могут быть очень полезными для становления юного

спортсмена. Позитивный подход поможет развить самооценку ребенка, которая, в свою очередь, будет подкреплять его уверенность в собственных способностях («Дима, ты хорошо постарался сегодня на тренировке. Ты выкладывался на полную, и это было очень заметно»).

### **Заключение**

Подводя итог всему вышесказанному можно отметить, что многообразная и сложная система спортивной подготовки реализуется по своим законам, которые нуждаются в управлении. Подготовка спортсменов и повышение их мастерства определяется многими факторами и условиями, которые должны соответствовать индивидуальным особенностям спортсмена. Сегодня для получения наивысших спортивных результатов со спортсменами работает большое количество специалистов: тренеры, врачи, массажисты, а также психологи, т.к. возрастающие требования современного спорта предполагают высокий уровень развитости не только технико-тактических действий, общей и специальной физической готовности, но и психической готовности к соревновательной деятельности. Чтобы соответствовать современным требованиям спортивной подготовки существует необходимость психологического сопровождения и спортсмена и тренировочного процесса в целом.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. – Киев: Здоровье, 2008. – 27 стр.
2. Выдрин В.М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры: учебное пособие. – СПб.: СПбАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. – 74 стр.
3. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 288 стр.
4. Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 256 стр.
5. Камышов В.Я. Управление подготовкой юных спортсменов. – Волгоград: Волгоградский ГИФК, 2013. – 147 стр.
6. Кузнецова З.И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников. – М.: Просвещение, 2008.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2012. – 122 стр.
8. Станкин М.И. Спорт и воспитание подростков. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 104 стр.
9. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 255 стр.

**Для заметок**