

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГА-ТРЕНЕРА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

М.Д. Пугачев
Витебск, ВГУ

Тренерская работа для достижения высокого спортивного результата требует от спортсменов высокой степени психологической подготовки, особенно это сказывается в спортивных играх. Поэтому огромное значение сегодня приобретают подготовка и повышение квалификации педагогов-тренеров, способных творчески совершенствовать систему психологической подготовки и реализации на этой основе рациональных режимов тренировки с использованием различных заданий.

Целью данной работы является изучение психологического климата спортсменов-волейболисток в ДЮСШ-4 I и II разрядов в количестве 12 человек.

Для выявления психологического климата в команде по волейболу применялся тест «экспресс-методика по изучению социально-психологического климата в спортивном коллективе».

Тестовый материал.

Инструкция: Просим Вас принять участие в исследовании, целью которого является совершенствование психологического климата в Вашем коллективе, для ответа на предлагаемые вопросы необходимо поставить знак «+» в пустой клеточке против выбранного ответа.

Вопросы:

1. Отметьте, пожалуйста, с какими из приведенных ниже утверждений Вы больше всего согласны:
 - а) Большинство членов нашего коллектива симпатичные люди;
 - б) В нашем коллективе всякие люди;
 - в) Большинство членов нашего коллектива – люди малопрятные.
2. Считаете ли Вы, что было бы хорошо, если бы члены Вашего коллектива жили близко друг от друга:
 - а) Нет, конечно;
 - б) Не знаю, не задумывалась об этом;
 - в) Да, конечно.
3. Если бы у Вас возникла возможность провести отпуск вместе с членами Вашего коллектива, то как бы Вы к этому отнеслись?
 - а) Это меня бы вполне устроило;
 - б) Не знаю, не думала об этом;
 - в) Это меня совершенно не устроило бы.
4. Могли бы Вы с достаточной уверенностью сказать о большинстве членов Вашего коллектива, с кем охотно общаются по деловым вопросам:
 - а) Нет, не могла бы;
 - б) Не могу сказать, не задумывалась об этом;
 - в) Да, могла бы.
5. Как Вы думаете, если бы Вы вышли на «пенсию» или долго не тренировались по какой-либо причине, стремились бы Вы встречаться с членами Вашего коллектива?
 - а) Да, конечно;
 - б) Скорее да, чем нет;
 - в) Затрудняюсь ответить;
 - г) Скорее нет, чем да;

д) Нет, конечно.

Результаты исследования.

Из принятого теста по изучению психологического климата в спортивном коллективе мы пытались выявить три компонента: эмоциональный, когнитивный и поведенческий, т.к. они составляют психологический климат исследуемого спортивного коллектива.

Эмоциональный компонент – выявлен как противоречивый.

Когнитивный компонент – выявлен как неудовлетворительный.

Поведенческий компонент – выявлен как благоприятный.

Различные проявления психологического климата весьма существенны в спортивном коллективе. Психологический климат является важным компонентом, с которым в спорте нельзя не считаться. Он определяет как качественное своеобразие спортивного коллектива, так и уровень достижений в условиях взаимодействия. Поэтому следует обязательно учитывать тренером особенности спортивного коллектива, правильно строить взаимосвязь состояния психологического климата в данном коллективе.

Выводы и предложения:

1. Психологический климат в исследуемом коллективе оценивается как неопределенный, т.е. имеются факторы, мешающие эмоционально положительным проявлениям и свободному общению.
2. Для стабильного и успешного выступления команды необходима своевременная диагностика и регуляция предсоревновательного состояния волейболисток с введением и приближением их к зоне индивидуальных оптимумов.
3. Замечено, что тревожность у девушек можно объяснить особенностями психофизиологического развития этого возраста и их подверженностью воздействию различных внешних факторов.
4. В работе с волейболистками важное приобретение – динамический характер деловых и межличностных отношений между тренером и спортсменами.

Исходя из полученных выводов мы можем порекомендовать тренеру команды вводить в тренировочный процесс:

- 1) мероприятия, сплачивающие коллектив;
- 2) беседы, диспуты по различной молодежной тематике;
- 3) более тщательную индивидуальную работу со спортсменами.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В БОРЬБЕ С УСТАЛОСТЬЮ И СТРЕССАМИ

Д.В. Росляк
Витебск, ВГУ

Современного человека, избавленного цивилизацией от традиционных опасностей агрессивного природного окружения, подстерегают болезни психосоматического характера, обусловленные стрессогенной социальной средой. Эти болезни поражают в развитых странах самый богатый урожай на ниве человеческих жизней. Дефицит двигательной активности людей сегодня многими специалистами называется главной причиной лидирующих на этой ниве сердечно-сосудистых заболеваний.

Именно поэтому нами проводились исследования по определению места и роли физической культуры и спорта в жизни современного студента, для чего были разработаны специальные анкеты.