

Педагогика и психология фитнеса

Автор:

Иерусалимцева Ольга Васильевна,

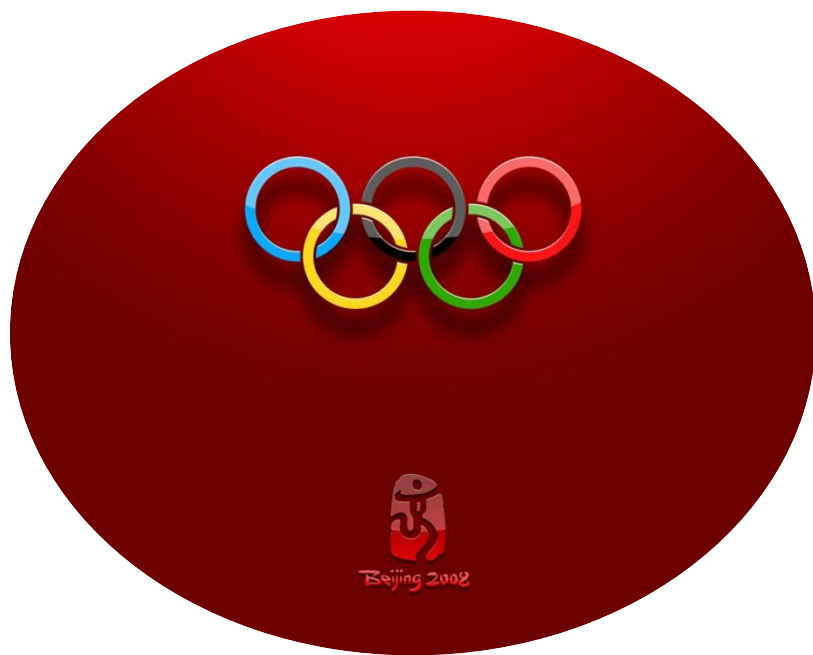
старший преподаватель кафедры физической культуры
и безопасности жизнедеятельности ГАУ ДПО ЯО ИРО

*Надо непременно
встряхивать себя
физически, чтобы быть
здоровым нравственно.*

Л.Н. Толстой



Психология спорта



Психология спорта

принадлежит к числу очень молодых прикладных отраслей психологической науки.

Понятие «психология спорта»

впервые появилось в статьях Пьера де Кубертена – основателя Олимпийских игр современности.

Психология спорта изучает закономерности психической деятельности людей в условиях тренировок и соревнований.

История психологии спорта

- ▶ 1965г. – в Риме организовано Международное общество психологии спорта,
- ▶ 1967г. – появилось Североамериканское общество психологии спорта,
- ▶ 1969г.- организована Европейская ассоциация психологии спорта,
- ▶ 1970 г. – издание «Международного журнала психологии спорта»

В дальнейшие годы аналогичные организации были открыты в Японии, Англии, ФРГ, Франции, Австралии, Бразилии, т.д.

Цели и задачи психологии спорта

- Изучение психологических закономерностей формирования у спортсменов и команд спортивного мастерства качеств, необходимых для участия в соревнованиях
- Разработка психологически обоснованных методов тренировки и подготовки к соревнованиям.



Фронт изучения психологией спорта

- ▶ Изучение спортсменов по индивидуальным характеристикам, мотивации спортсменов,
- ▶ Изучение возможностей и способностей спортсмена действовать в условиях стресса, способов увеличения эффективности тренировок,
- ▶ Разработка тренировочных комплексов для повышения психической и физической тренированности спортсменов

Фронт изучения психологией спорта

- ▶ Изучение узкоспециализированных восприятий спортсменов: чувства дистанции и времени, колебания скорости движущегося объекта, чувства «мяча», «ВОДЫ», т.д.,
- ▶ Изучение развития способов воображения, улучшения наблюдательности, тактического и стратегического мышления, качественного взаимодействия в группе.

Работа практического психолога в спорте

Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации

Психодиагностики

Психологическую подготовку

и



Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена

Психодиагностика в спорте – это использование методов психологии для оценки тех психических процессов, состояний и качеств спортсменов, от которых зависит успех спортивной деятельности.



Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации могут относиться к отбору учеников для занятия определенным видом спорта, определенному тренировочному занятию или циклу, соревнованиям или определенному соревнованию и спортивному режиму.





**Главный критерий
деятельности
практического
спортивного психолога
– быть полезным
спортсмену и тренеру,
своим
непосредственным
участием в повышении
росту спортивных
результатов и
совершенствованию
личности спортсмена.**

Специфика спорта -

в зрелищности, привлекающей на стадионы и другие спортивные сооружения, к телеэкранам, в кинозалы многомиллионные массы людей, переживающих и активно выражающих свои симпатии и антипатии спортсменам и командам.

Эти зрелища несут в себе могучий эмоциональный заряд, влияющих на эмоциональную жизнь болельщиков.

Возникла и оформилась социальная спортивная психология – отрасль спортивной психологии, изучающая

социальную специфику психического отражения в спортивной деятельности.



Практический психолог в спорте

Перед психологом в сфере физического воспитания и спорта стоят вполне конкретные задачи, определяющие его практическую деятельность. Структурно их можно представить в виде нескольких достаточно условных блоков.

Профессиональные знания

- Знание общих черт, особенностей и конкретики своей профессиональной деятельности, ее структуры, содержания и практики

Профессиональные умения

- Действия и «техники» психолога, выступающие исходными элементами

Профессиональная позиция

- Устойчивая система отношений спортивного психолога, включающая конкретные

Акмеологические инварианты

- Устойчивая система отношений спортивного психолога, включающая конкретные

- Творческий потенциал, включающий в себя предвидение,

Психология физического воспитания и спорта

это та область психологической науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психология спорта исследует закономерности психической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и соревнований с помощью специальных психологических методов и средств сделать процесс подготовки и участие спортсменов в спортивной борьбе оптимальным и продуктивным.

ФИТНЕС

=

ЗДОРОВЬЕ

=

КРАСОТА

=

УСПЕХ

Предмет педагогики и психологии фитнеса

выявление закономерностей
проявления и формирования
психологических механизмов
при двигательной деятельности людей
занимающихся физической
активностью

Задачи

- ▶ Повышение эффективности тренировки за счет формирования двигательных навыков;
- ▶ Создание психологических условий для достижения высоких показателей силы, выносливости, ловкости движений;
- ▶ Развитие специализированных видов восприятия (чувства времени, дистанции, напряжения);
- ▶ Произвольная психическая регуляция, во время тренировок;
- ▶ Формирование личности тренирующегося, при общении с инструктором (тренером).

- Цель
- Побуждения
- Мотивация

(амбиции)

Мотивация

совокупность внутренних и внешних движущих сил (мотивов), побуждающих человека к деятельности для достижения поставленных целей

Мотив – находится «внутри» человека

- ▶ Имеет индивидуальный характер и зависит от множества внешних и внутренних факторов
- ▶ Определяет, что и как надо делать для удовлетворения возникшей потребности

Мотивы в спортивной

деятельности

Г. Мюррей (1951 г.)

- ▶ Потребность в престиже, самосовершенствовании, признании, достижениях, честолюбии, стремлении показать себя
- ▶ Потребность в достижении успеха и избегание неудач
- ▶ Потребность проявить власть над другими, доминировать или подчиняться другим
- ▶ Потребность в аффилиации (потребность в общении, установлении эмоциональных связей с другими)
- ▶ Потребность участия в познавательном процессе, желание удовлетворить свою любознательность

Мотивирование

- ▶ Это процесс воздействия на человека с целью осуществления им определенных действий путем пробуждения в нем тех или иных мотивов.
- ▶ Это некий динамичный процесс
- ▶ Можно мотивировать цель и мотивировать процессом

Конкретность и измеримость целью

- ▶ Уменьшить жировую массу на%
- ▶ Уменьшить мышечную массу на...кг
- ▶ Увеличить или уменьшить обхватные размеры на....см
- ▶ Изменить вес тела на...кг
- ▶ Снизить уровень холестерина ЛВР

Исследование мотивации занятий в фитнес-клубе Германия (2 360 человек)

- ▶ «фитнес-здоровье» 40,6%
- ▶ «внешний вид» 31,2%
- ▶ «психологический» 8,5%
- ▶ «познавательный» 7,4%
- ▶ «прикладной» 0,6%

Классификация мотивов спортивной деятельности

По направленности и на процесс или результат деятельности	По степени устойчивости	По связи с целями спортивной деятельности	По месту в системе «Другие Я»	По доминирующей установке
Процессуальные мотивы (интерес, удовольствие)	Ситуативные (кратковременные, проходящие)	Смыслообразующие (прямо связанные с целью)	Индивидуальные (мотивы личного самоутверждения)	Мотивация достижения успеха
Результативные мотивы (ожидание, награды, победы)	Устойчивые (долговременные, часто многолетние)	Стимулы (например, материальные стимулы)	Групповые	Мотивация избегание неудач

Проблема мотивации с точки зрения спортсмена

- ▶ Отсутствие желания
- ▶ Недостаточная воля к победе
- ▶ Плохой настрой на тренировки
- ▶ Недостаточное умение выстоять до конца
- ▶ Завышенные требования, предъявляемые к самому себе
- ▶ Завышение и занижение целевой установки
- ▶ Низкая готовность к риску
- ▶ Эйфория после победы
- ▶ Зависимость от внешних раздражителей
- ▶ Страх за возможную собственную несостоятельность
- ▶ Ухудшение в спортивной форме
- ▶ Роль фаворита

Проблемы мотивации с точки зрения спортсмена на тренера

- ▶ Некомпетентность
- ▶ Ярко выражено чувство тщеславия
- ▶ Недостаточная обязательность
- ▶ Одностороннее ориентирование на результативность
- ▶ Тренер принуждает спортсмена к победе
- ▶ Слишком далеко идущие планы
- ▶ Недостаточная вера в собственных воспитанников
- ▶ Несоизмеримые условия установки
- ▶ Нет ориентира на возможную неудачу
- ▶ Превалирование ориентировки на успех
- ▶ Страх перед определенным соперником
- ▶ Необоснованное объяснение причин
- ▶ Частое смена настроения
- ▶ Доминирование авторитарного стиля управления

Мотивированная

снижается если:

- ▶ Монотонная и скучная тренировка
- ▶ Тренировка по шаблону
- ▶ Стереотипные занятия
- ▶ Бессмысленные задания
- ▶ Слишком легкие и трудные упражнения
- ▶ Односторонняя организация тренировочных занятий
- ▶ Отсутствие вариативности и привлекательности в тренировках
- ▶ Плохой психологический климат на тренировках
- ▶ Перетренированность (слишком высокие нагрузки)

Инструктор (тренер)

- ▶ Обеспечивает поддержку
- ▶ Обеспечивает помощь
- ▶ Мотивирует
- ▶ Воодушевляет
- ▶ Указывает пути к достижению здорового образа жизни
- ▶ Формирует новый жизненный стиль

Установки для инструктора

- ▶ Оставайся самим собой, сумей доработать и улучшить полученные и накопленные знания;
- ▶ Если чувствуешь усталость и «застой», увеличивай зоны действия: проигрывай другие «роли» в сфере фитнес-технологий. Будь разным, интересуйся многим, расширяй интересы и увлечения;
- ▶ Стаж и особенно возраст инструктора (тренера) это ваше «золотое время» - когда «умеешь», владея знаниями, превратить свою работу в удовольствие и наслаждение;
- ▶ Будь свободным в педагогическом творчестве: однотипность в рабочем стиле убивает интерес клиента; и останавливает ваш совместный прогресс;
- ▶ Не привязывайся к плодам своего труда;
- ▶ Будь готов всегда начать с начала;
- ▶ Не проси взамен похвалы, не жди благодарности, не ощущай себя «Великим»

«Тренинг мозга»

Эффективным и долговременным методом трансформации сознания является «Тренинг мозга».

- ▶ Установка реально достижимых целей
- ▶ Усиление мотивации тренирующегося
- ▶ Самоорганизация деятельности
- ▶ Предоставление методов, с помощью которых можно сменить старые привычки новыми моделями поведения, связанными с фитнесом и здоровьем

7 упражнений, включающие мозг



1. Упражнение «Святоша»

Данное упражнение — идеальный способ расслабиться после работы.

В положении сидя (можно и стоя, и лежа) расположить ноги параллельно, не скрещивая их. Расположить кисти у груди и соединить кончики пальцев попарно, словно пытаешься обхватить шар ладонями. Глаза смотрят вниз, язык зажат между зубами. Находиться в таком положении несколько минут, пока не наступит чувство достаточности или же до появления зевоты.

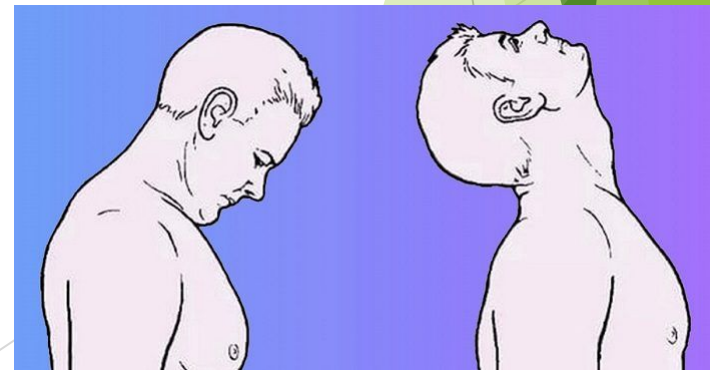
Данное упражнение снимает мышечное и психическое напряжение, успокаивает и улучшает отдельную работу правого и левого полушарий мозга.

7 упражнений, включающие мозг

2. Упражнение «Энергетизатор»

Данное упражнение поможет расслабить мышцы плечевого пояса и шеи, увеличить уровень кислорода в крови и активизировать вестибулярный аппарат. Предназначено всем, кто работает сидя, да еще и за компьютером!

Положить скрещенные руки перед собой на стол. Подбородок прижать к груди. Почувствуйте, как расслабляются плечи и растягивается спина. Глубоко вдохнуть и запрокинуть голову назад, прогибая спину и раскрывая грудную клетку. На выдохе вернуться в исходное положение.



7 упражнений, включающие мозг

3. Лобно-затылочная коррекция

Данное упражнение направлено на снижение тревоги, волнения, неуверенности или даже стресса!

Одну ладонь положить на затылок, а вторую — на лоб. Дышать ровно, глубоко, сконцентрироваться. Теперь спокойно озвучь свою проблему. Можно проговорить ее, а можно подумать. Если хочется зевать, значит тело избавляется от негативного напряжения. Когда рука касается лба, кровь циркулирует лучше в лобных долях. Именно там происходит осознание, анализ и поиск решений той или иной проблемы. А на затылке расположена зрительная зона, воспринимающая образы, которые хранит наша память.



7 упражнений, включающие мозг

4. Упражнение «Слон»

Данное упражнение активизирует всю целостную систему организма и концентрирует внимание. «Слон» позволит расширить границы возможностей мозга.

Ухо плотно прижать к плечу, вытянуть одну руку перед собой, словно хобот слона, и нарисовать горизонтальную восьмерку. Движение начинать от центра зрительного поля, и далее вверх против часовой стрелки. Во время выполнения упражнения следить за кончиками пальцев. Поменять руку. Выполнять упражнение медленно и вдумчиво, 4–5 раз для каждой руки.



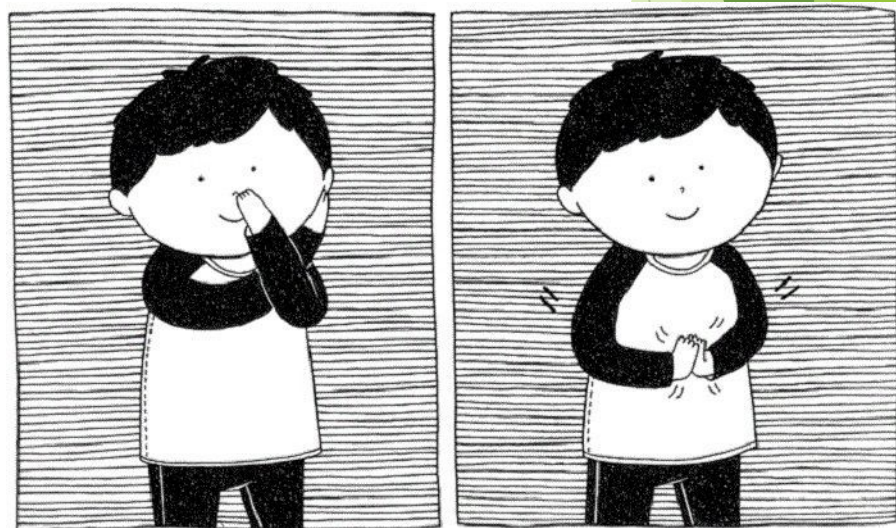
7 упражнений, включающие мозг

5. «Ухо-нос»

Данное упражнение активизирует новые контакты между клетками мозга.

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой - за левое ухо. Одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук на противоположное.

Повторить такое действие несколько раз.



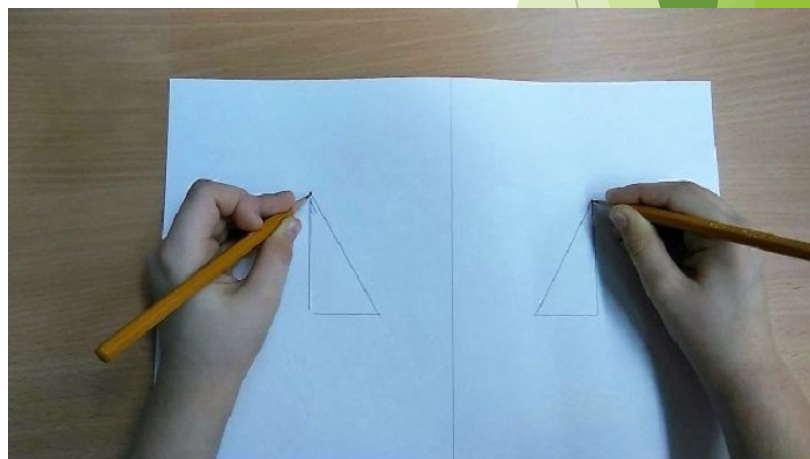
7 упражнений, включающие мозг

6. Зеркальное рисование

Для выполнения данного упражнения понадобится лист бумаги и два карандаша.

Начинать рисовать обеими руками зеркальные симметричные фигуры, цифры или буквы.

Данное упражнение позволяет прекрасно расслабить глаза и руки. А синхронная деятельность левого и правого полушарий увеличивает эффективность работы головного мозга.



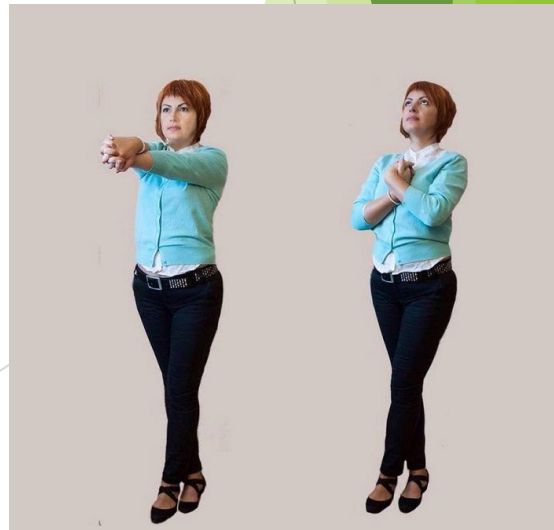
7 упражнений, включающие мозг

7. Упражнение «Крюки»

Данное упражнение направлено на снятия нервного напряжения, помогает сосредоточиться и быстро восстановить психоэмоциональное равновесие.

Сесть на стул, скрестив ноги и уложив лодыжку левой ноги на правую. Скрестить руки. Запястье правой руки находится на запястье левой. Соединить пальцы в замок таким образом, чтобы большой палец правой руки оказался над левым.

Вывернуть руки «наизнанку» перед грудью, пальцы направлены кверху. Голова прямая, взгляд направлен вверх, язык прижат к нёбу. Находиться в таком положении 3–5 минут до появления зевка или чувства достаточности.



*Психологические
особенности
тренера*

Что такое

«тренерская культура»?

1 точка зрения:

Высокий уровень тренерского образования

2 точка зрения:

Этико-педагогические качества личности тренера (педагогический такт, уважение к личности спортсмена)

3 точка зрения:

Тренерское мастерство

Культура речи

тренера-преподавателя

Кто владеет культурой речи, тот при прочих равных условиях – уровне знаний и методическом мастерстве – достигает большего авторитета и больших успехов в учебно-воспитательной работе.

Компоненты культуры речи тренера-преподавателя

1. Грамотность построения фраз.
2. Простота и ясность изложения.
3. Выразительность.
4. Грамотное произношение слов из обыденной речи.
5. Правильное использование специальной терминологии.
6. Немногословие.
7. Речедвигательная координация.

Профессионально важные качества

- ▶ Интерес и любовь к занимающимся (клиентам) как отражение потребности в педагогической деятельности
- ▶ Справедливость
- ▶ Педагогическая зоркость и наблюдательность
- ▶ Педагогический такт
- ▶ Педагогическое воображение
- ▶ Общительность
- ▶ Требовательность, настойчивость, целеустремленность
- ▶ Организаторские способности
- ▶ Уравновешенность, выдержка
- ▶ Профессиональная работоспособность

Педагогическое творчество – важное и заметное слагаемое педагогического мастерства.

Педагогический стиль – это совокупность своеобразных мыслей и действий педагогов .

Аттракция – способность педагога обладать притягательной силой, очаровывать окружающих людей, быть обаятельным, открытым.

Эмпатия – это умение педагога точно чувствовать другого человека, его переживания, мотивы поступков и реакций на внешнюю среду; это понимание душевно-эмоционального состояния ближнего, сопереживание этого состояния вместе с ним.

Рефлексия – это способность педагога осознавать себя, свои психические состояния, видеть себя со стороны и чувствовать, как тебя оценивают другие люди.

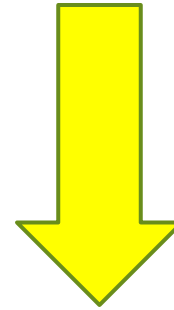
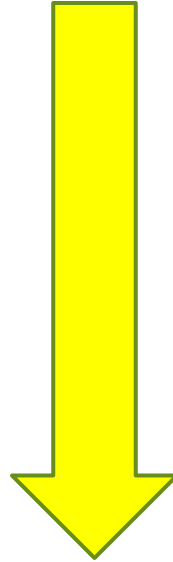
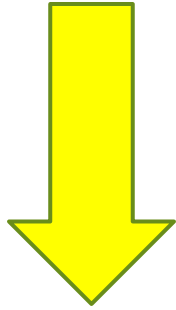
Стиль педагогического общения

- это устойчивое единство способов и средств деятельности педагога и обучаемых, их субъект-субъектного взаимодействия.

В стиле педагогического общения находят выражение особенности коммуникативных возможностей педагога, сложившийся характер взаимоотношений педагога и воспитанников, творческая индивидуальность педагога; особенности учащихся. Стиль общения неизбежно отражает общую и педагогическую культуру учителя и его профессионализм.

Стили общения

тренера-преподавателя



Характеристика стилей общения

Характеристика общения	Стиль общения	
	авторитарный	демократический
Вид воздействия	Инструктаж, команда, приказ, указание	Предложение, совет, обсуждение
Форма выражения воздействия	Категорическая, резкая, неодобрительная, раздраженная	Спокойная, дружелюбная, одобрительная
Широта общения с учащимися	С избранным кругом	Со всеми учащимися

Личность тренера

- ▶ **Личность идеального тренера** (открытый, общительный и эмоционально устойчивый, способный, когда это нужно, управлять спортсменом и контролировать соревновательную ситуацию)
- ▶ **Авторитарность – демократичность тренера**

Причины авторитарности тренеров в своей деятельности:

1. Особенность восприятия тренером своей роли основана на авторитете и поведении, отражающем авторитарность.
2. Высокая потребность управлять действиями других была причиной тому, что они выбрали спортивную деятельность для удовлетворения этой потребности.
3. Лидерство и руководство в стрессовых ситуациях, характерные для спортивной деятельности, требуют, достаточно жесткого контроля за поведением спортсменов как в командных, так и в индивидуальных видах спорта.
4. Некоторые спортсмены, привыкшие подчиняться авторитету, ожидают от тренера доминирующего поведения, поэтому тренеры нередко ведут себя именно так, чтобы удовлетворить потребности спортсменов.

Личность тренера

Можно отметить следующие преимущества доминирующего поведения тренера:

1. Неуверенный в себе спортсмен будет чувствовать себя увереннее и спокойнее в стрессовых ситуациях.
2. Агрессивность, вызванная авторитарностью, направлена не на тренера, а на борьбу с соперниками или способствует более активным действиям спортсмена (например, быстрее бежит, дальше метает).
3. Авторитарное поведение тренера может действительно соответствовать потребностям спортсмена, и в этом случае он выступит лучше обычного.

Стиль педагогического общения

- 1. Авторитарный стиль**, когда в отношениях руководителя с подчиненными преобладают строгость, жесткие методы руководства.
 - 1. Особенности взаимоотношений и общая характеристика коммуникативной деятельности.* Взаимоотношения с занимающимися построены на основе подавления самостоятельности и инициативы. Почти не допускают свободы обсуждения заданий и поручений. Слабо прислушиваются к мнению группы. Чаще имеет деловой авторитет, реже – личностный. Активно организует деловые взаимоотношения занимающихся и недостаточно вникает в их межличностные отношения.
 - 2. Особенности речевого общения.* Чаще обращается к отдельным учащимся, чем к группе в целом. Выделяет преимущественно слабых в техническом отношении занимающихся. Часто использует резкую и ироническую интонацию. Манера обращения неадекватна ситуации обращения.
 - 3. Особенности личностных качеств.* Самоуверен, принципиален, требователен к людям, не сдержан, отсутствует добродушие, шумлив.

Характеристика конкретного тренера авторитарного стиля.

Держится уверенно, смотрит на учащихся несколько свысока. Держит в поле зрения всю группу, видит все ошибки и неточности, удачные и неудачные действия. Среди методов оценки преобладают неодобрение с некоторой насмешкой.

Некоторые замечания не отличаются тактичностью. Тренер не скупится в выборе выражений по отношению к занимающемуся, неправильно выполнившему действие.

Стиль педагогического общения

2. **Демократический** стиль, особенностью которого является участие каждого члена коллектива в обсуждении задач, стоящих перед коллективом, и совместном принятии каких-либо решений. В действиях руководителя сочетаются убеждение с требовательностью к подчиненным.
1. Особенности взаимоотношений и общая характеристика коммуникативной деятельности. Взаимоотношения строит на основе уважения личности. В достаточной степени допускает свободу обсуждения заданий и поручений. В большой степени допускает свободу к мнению отдельных занимающихся. Вникает в межличностные отношения занимающихся.
2. Особенности речевого общения. По сравнению с другими стилями преобладает воспитательная информация. Руководит в форме просьбы, совета, указания. Интонация чаще всего ровная, но в целях воспитательного воздействия используются и ирония, и шутка, и дружелюбная интонация.
3. Особенности личностных качеств. Личностные качества характеризуются целостностью, требовательностью к себе и другим людям, прямоотой, тактичностью.

Характеристика конкретного тренера авторитарного стиля.

Держится уверенно, но приветливо. Следит за всей группой, замечает промахи каждого. Исправляет чаще в форме конкретных указаний, например «Выше руки!». Интонация спокойная, деловая, доброжелательная.

Эмоциональность и увлеченность своим делом проявляется в живых беседах с занимающимися, которые проводятся в перерывах между упражнениями и после занятий.

Личность тренера

Причины успеха тренеров с демократичным стилем поведения:

1. Более доступен спортсменам. Его воспитанники свободно чувствуют себя с ним и охотнее общаются, поэтому тренер сможет лучше знать об их опасениях, проблемах и возможных разочарованиях и тем самым предотвратить раскол в команде.
2. Спортсмены имеют возможность проявлять инициативу и самостоятельность, достичь определенной независимости в стрессовых ситуациях.
3. Если тренеру удастся передать часть ответственности за принимаемые решения спортсменам, и они начинают чувствовать свой авторитет, то это способствует формированию у них более эмоционально зрелого поведения.
4. Спортсмены, действия которых чрезмерно не ограничивает авторитарный тренер, могут принимать более гибкие тактические решения.
5. Авторитарного тренера отличает большая нетерпеливость и фанатизм. Более гибкий тренер готов принять других людей такими, какие они на самом деле, оценить их положительные и отрицательные стороны, уважать свое и чужое мнение.

Стиль педагогического общения

3. Либеральный стиль

1. Особенности взаимоотношений и общая характеристика коммуникативной деятельности.

В большей степени допускает свободу в выборе упражнений и нагрузки. Старается представлять спортсменам максимальную самостоятельность; часто идет у них на поводу. Слабо ориентируется в межличностных отношениях. Прислушивается к мнению авторитетных занимающихся.

2. Особенности речевого общения. На занятиях объектом обращения избирает сильных в техническом отношении занимающихся. По сравнению с другими стилями почти в два раза больше организационной информации. Из форм обращения преобладают одобрения и замечания. Любит пользоваться приветливой интонаций.

3. Особенности личностных качеств. Для этого стиля характерны: участливость, сдержанность, необидчивость, тактичность, добродушие, простота в обращении.

Характеристика конкретного тренера авторитарного стиля.

Держится внешне уверенно, очень приветливо. Следит за группой, исправляет ошибки, обращается уменьшительно-ласкательно.

Эмоциональность проявляется в бесконечных оценках приветливой и спокойной интонации, а увлеченность – в показе упражнений и в откровенном любовании хорошим исполнением упражнения кем-либо из занимающихся.

Стиль педагогического общения, как довольно устойчивая характеристика личности, складывается, в основном, в первые годы непосредственно профессиональной деятельности.

Формы вмешательства, помогающие спортсмену

- ▶ *Когнитивно-поведенческая терапия* (изменение мышления и коррекция поведения)
- ▶ *Самоинструкции* (инструкция, которую человек создает для самого себя)
- ▶ *Когнитивное реструктурирование* (процесс обучения идентифицировать, оценивать и изменять пагубные или иррациональные мысли, которые отрицательно влияют на их поведение; пр. самоаргументация)
- ▶ *Остановка мыслей* (метод для устранения навязчивых или вызывающих тревогу мыслей)

Формы вмешательства, помогающие спортсмену

- ▶ *Визуализация* (процесс представления абстрактных деловых или научных данных в виде изображений, которые могут помочь в понимании смысла данных)
- ▶ *Медитации* (процесс, с помощью которого человек переходит в состояние транса, используя для этого определенные методики)
- ▶ *Тренинг контроля внимания* (развитие концентрации внимания – умение сосредотачиваться на конкретном занятии)
- ▶ *Постановка целей* (определение человеком того, что ему нужно, и оформление этого понимания в ясную, четкую картинку или мотивирующую формулировку)



**СОВЕТЫ
ТРЕНЕРАМ-
ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ**

Чтобы владеть культурой общения, быть интересным собеседником, тренер должен:

1. Развивать чувство эмпатии, которое заключается в умении понять, что чувствует и переживает юный спортсмен, посмотреть на мир его глазами.
2. Учиться находить соответствующий способ вступления в контакт в плане интонаций, мимики и жестов.
3. Воспитывать в себе терпимость и сдержанность, особенно в отношении того, с кем не согласен или кого не одобряет.
4. Проявлять инициативу, активность в общении.
5. Вести диалог конструктивно, предлагая конкретные решения того или иного вопроса.
6. Проявлять мудрость в беседах и поступках, что предполагает умение предвидеть их последствия во взаимосвязи с другими событиями, отличать главное от второстепенного.

Чтобы вести беседу и управлять поведением юных спортсменов, тренеру необходимо:

1. Быть компетентным и эрудированным в тех вопросах, которые его касаются.
2. Держаться уверенно, быть внутренне собранным и решительным.
3. Использовать все средства для выражения своих мнений и чувств (напор в голосе, выразительные жесты и т.д.)
4. Излагать мысли ясно, просто и коротко, подводя спортсмена к тому, чтобы он сам делал выводы.
5. В конце разговора или беседы подчеркнуть ее полезность, а если возможно, то и приятность.

Чтобы устранить возникшие разногласия или неудовольствие в адрес тренера, он должен:

1. Сохранять достоинство и не унижать достоинства юного спортсмена, даже если тот не прав.
2. Использовать поддержку обучающихся для предупреждения спортсмена.
3. Стараться проводить в беседе или диалоге свою логику, даже когда спортсмен навязывает другую логику рассуждения.
4. Пытаться предвидеть возможные возражения спортсмена и парировать их.
5. Стремиться чаще добиваться согласия спортсмена, подчеркивать, что взаимные разногласия не столь уж значительны.

Чтобы правильно вести себя в конфликтной ситуации, тренеру необходимо:

1. Не усиливать, а гасить конфликт, давать ответы без стремления отомстить спортсмену, группе или команде.
2. Воспринимать некорректное или грубое поведение, особенно юных спортсменов, не как попытку унижить вас, а как проявление их ограниченной культуры и психологической невоспитанности.
3. Не выходить из дозволенных вам рамок и не требовать от спортсмена сверх того, что не входит в его права и обязанности.
4. Прежде чем приступать к наказаниям, следует предупредить о них и предложить в качестве альтернативы миролюбивые способы выхода из конфликта.

Лист самооценки сформированности педагогического мастерства спортивного педагога

Компоненты педагогического мастерства		Оценки				
		1	2	3	4	5
I. Гуманистическая направленность личности						
1.	Общественная активность					
2.	Призвание к физкультурно-педагогической деятельности					
3.	Социальный оптимизм					
4.	Любовь к детям, потребность в общении					
5.	Интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом					
II. Профессионально-педагогическая компетентность						
1.	Психолого-педагогическая эрудиция					
2.	Общественно-политическая осведомленность					
3.	Профессиональные знания и умения					
4.	Интерес к физической культуре и спорту как к науке					
5.	Увлеченность предметом					
III. Педагогические способности						
1.	Коммуникативность, расположенность к людям, доброжелательность, общительность)					
2.	Перцептивные способности (профессиональная зоркость, сопереживание, педагогическая интуиция)					
3.	Динамизм личности (способность к волевому воздействию и логическому убеждению)					
4.	Эмоциональная устойчивость (способность владеть собой)					
5.	Креативность (способность к творчеству, нововведениям)					
IV. Педагогическая техника						
1.	Внешний вид педагога (красивая осанка, подтянутость, хорошая физическая форма, умеренность и соответствующая форма одежды и др.)					
2.	Техника и культура речи (правильность, речедвигательная координация, выразительность, логичность, убедительность, краткость и др.)					
3.	Культура общения (педагогический такт, этикет в общении и поведении, способность управлять общением, вербальные и невербальные средства общения)					
4.	Саморегуляция (организовывать собственную деятельность, постоянное самосовершенствование, регуляция своего психического состояния, умение создавать необходимое настроение)					
ВСЕГО:						

Что из себя представляет культурный детский тренер?

Во-первых, это прежде всего истинный интеллигент, который воспринимает все ценности человеческой культуры.

Во-вторых, он неукоснительно соблюдает в повседневной жизни нравственные правила.

В-третьих, знает и понимает жизнь во всех ее проявлениях.

В-четвертых, любознателен.

В-пятых, совершенно не делает разницы между собой и юными спортсменами.

В-шестых, непоколебимо верит в правду и добро.

В-седьмых, постоянно повышает свое профессиональное мастерство.

В-восьмых, без постоянной работы детского тренера над развитием своей личности достигнуть высокой тренерской культуры невозможно.

В-девятых, учиться культуре одновременно со своими воспитанниками.

Психотипы потребителей

1. Обыватели (нормативные материалисты)
2. Интеллигенты (одухотворенные традиционалисты)
3. Независимые творческие личности (новаторы)
4. Карьеристы (целеустремленные прагматики)
5. Гедонисты (ценители удовольствий)
6. Подражатели (конформисты)

Обыватели

Общие характеристики: не обладают яркими индивидуальными особенностями. Достаточно редко впадают в крайности, и в жизни они, прежде всего, ценят стабильность. Они гораздо пассивнее и менее образованы, чем представители других типов.

Ценности: Дом – семья – здоровье – работа – хороший заработок – стабильность – друзья – общение.

Ценят в людях: как природную смекалку, трудолюбие, аккуратность, ответственность, исполнительность, хитрость.

Отношение к деньгам: Наличие денег, как фактор стабильности. Без денег опасно.

Отношение к работе: Работа – для обеспечения и материального благополучия семьи сегодня и в будущем.

Отношение к спорту: Поощряют занятия спортом у детей, занимаются спортом в юности, но потом, как правило бросают и больше к спорту не возвращаются.

Интеллигенты

- ▶ **Общие характеристики:** Они работают много, но для них карьера существенно менее значима, чем самосовершенствование, творчество и развитие способностей, признание и уважение окружающих. Для них важна семья, где царит взаимопонимание и общие интересы, много времени, сил, свободных денег вкладывают в воспитание детей.
- ▶ **Ценности:** Личностное развитие, свобода для самореализации и путешествий, семья и дети, здоровье, друзья и общение с единомышленниками.
- ▶ **Ценят в людях:** моральность, честность, порядочность, консерватизм, образованность, умение ценить прекрасное
- ▶ **Отношение к деньгам:** Деньги дают ощущение свободы, независимости и самоуважения, в то время как отсутствие денег унижает человеческое достоинство. Деньги необходимы для обеспечения воспитания детей, их образования и здоровья.
- ▶ **Отношение к работе:** Работа как самореализация.
- ▶ **Отношение к спорту:** Рассматривают занятия спортом как способ проведения досуга, в том числе и для детей.

Независимые

- ▶ **Общие характеристики:** Независимые наиболее адаптированы и аутентичны, живут «здесь и сейчас», при этом они, как правило, стремятся обладать различными навыками, иногда имеют несколько профессий, чтобы быть готовыми к любым переменам и не зависеть от обстоятельств.
- ▶ **Ценности:** Свобода, независимость, самосовершенствование, максимальная самореализация, здоровье, хорошая форма, любовь, романтика, друзья, соратники.
- ▶ **Целят в людях:** активность, динамичность, яркость, независимость в суждениях, гордость, нестандартность в мышлении, высокую работоспособность, увлеченность
- ▶ **Отношение к деньгам:** Деньги для свободы, независимости и реализации идей. Без денег скучно.
- ▶ **Отношение к работе:** Работа как самореализация, расширение собственных возможностей в различных сферах и познание нового.
- ▶ **Отношение к спорту:** занимаясь спортом, они выбирают максимально активные и даже экстремальные виды. Спорт позволяет им почувствовать «динамику жизни». Нельзя сказать, что они регулярно посвящают время этому роду занятий, но бывают такие недели и даже месяцы, когда они с удовольствием занимаются понравившимся им в этот момент видом спорта. Фитнесом занимаются исключительно для поддержания себя в форме.

Карьеристы

- ▶ **Общие характеристики:** Целеустремленные прагматики Карьеристы не склонны к крайностям, по сути своей несут в себе множество позитивных, здоровых черт.

Это наиболее зрелый психологический тип. Основной ценностью для этого типа потребителей является «успех», то есть социальное одобрение, и ориентированы они, прежде всего, на карьерный рост.

- ▶ **Ценности:** Карьера, успех, семья, здоровье и хорошая физическая форма - обеспеченный тыл для завоевания карьерных высот.
- ▶ **Ценят в людях:** целеустремленность, уверенность, умение добиваться поставленной цели, активность, наглость, напористость.
- ▶ **Отношение к деньгам:** Деньги – мерило успеха.
- ▶ **Отношение к работе:** Работа - жизнь! Это источник денег, средство самореализации, инструмент достижения социального успеха и признания, она придает уверенность в себе и дает чувство самоуважения. Более того, работа настолько значима в плане самореализации и карьерного роста, что ради нее можно поступиться личной жизнью (даже женщины) .
- ▶ **Отношение к спорту:** Так же как и Независимые, они любят спорт. Но для Карьериста спорт – это соревнование, поскольку главный стимул у него – победить.

Гедонисты

- ▶ **Общие характеристики:** Дом воспринимают как место, где можно забыть о проблемах, поэтому ценят бесконфликтную атмосферу в нем. Менее всего для Гедонистов применимо такое понятие как «умеренность», и они сами отдают себе в этом отчет, отвергая консерватизм. Они ценят свободу выбора того, что им хочется, имея возможность тратить деньги на удовольствия.
- ▶ **Ценности:** Удовольствия, отдых, развлечения, путешествия, комфортное жилье, семья во втором эшелоне ценностей.
- ▶ **Ценят в людях:** чувство юмора, ум, вкус, оптимизм, широту взглядов.
- ▶ **Отношение к деньгам:** деньги для них имеют весьма важное значение как средство реализации своих желаний и демонстрации статуса.
- ▶ **Отношение к работе:** выбирают по принципу получения от работы удовольствия. В большинстве случаев удовольствие от работы заключается в интересном живом общении. Спокойно относиться к работе как к средству получения денег для удовольствий.
- ▶ **Отношение к спорту:** серьезно и регулярно спортом не занимаются, от случая к случаю могут покататься в компании на коньках или съездить на горнолыжный курорт, уделяя при этом *лыжам не* слишком много времени.

Подражатели

- ▶ **Общие характеристики:** Это самый слабый и незрелый тип личности, потребительская активность которого зависит от влияния внешних обстоятельств и окружающих людей. Подражатели чрезвычайно неуверенны в себе, своих силах и нуждаются в постоянной поддержке окружающих.
- ▶ **Ценности:** выбирают в качестве весьма значимой для себя ценности стабильность, находя в ней компенсацию собственной неуверенности, причем, в первую очередь, стабильность отношений с людьми.
- ▶ **Ценят в людях:** доброту, отзывчивость, умение прийти на помощь другу, искренность, открытость.
- ▶ **Отношение к деньгам:** хотя они декларируют, что наличие денег дает им свободу, уверенность и независимость, на самом деле, ценят, прежде всего, материальные блага, приобретаемые с их помощью
- ▶ **Отношение к работе:** На работе для них главное – «хороший коллектив», и «чтобы тебя уважали».
- ▶ **Отношение к спорту:** периодически занимаются спортом, подражая карьеристам или независимым, но на долго их никогда не хватает.

Спасибо за внимание!



**Если не бегаешь, пока
здоров, придется
побегать, когда
заболеешь.**

Гораций (Квинт Гораций Флакк,