

# Педагогика и психология фитнеса

*Автор:*

**Иерусалимцева Ольга Васильевна,**

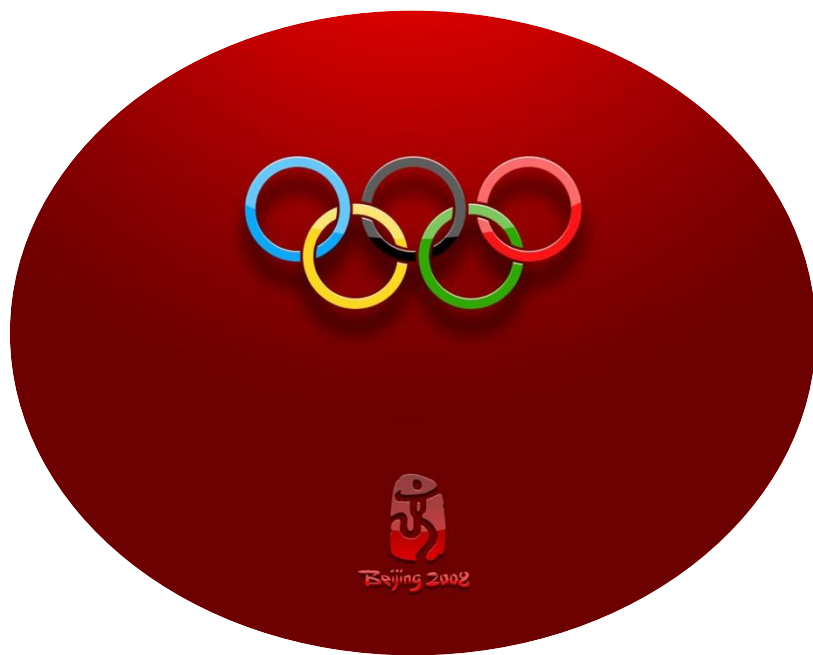
старший преподаватель кафедры физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности ГАУ ДПО ЯО ИРО

*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.

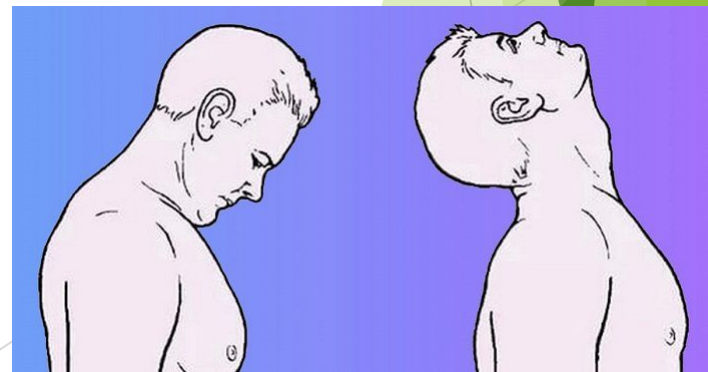


# 7 упражнений, включающие мозг

## 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.



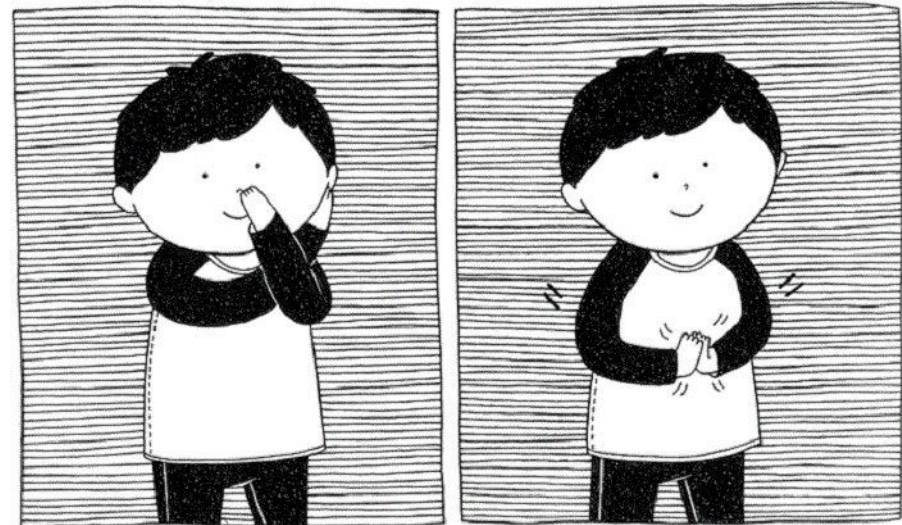
# 7 упражнений, включающие мозг

## 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.



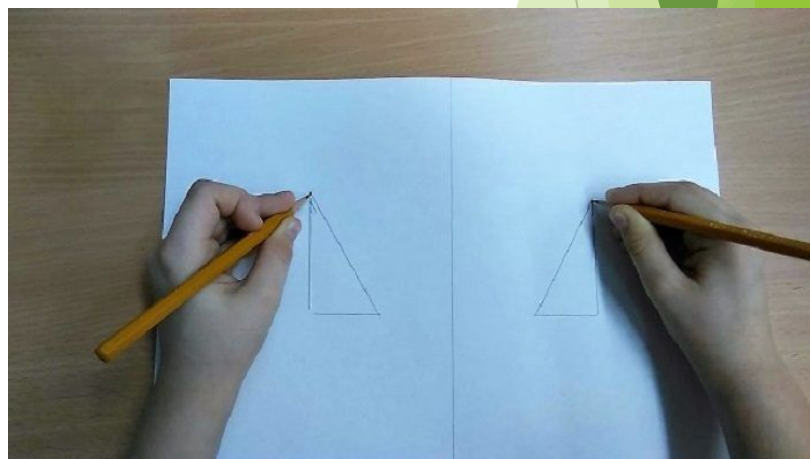
# 7 упражнений, включающие мозг

## 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.



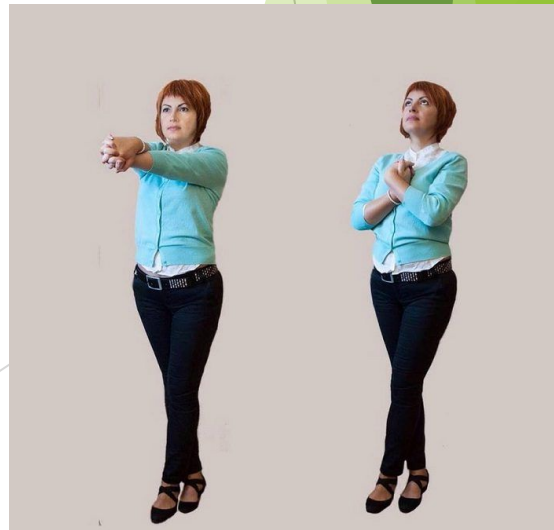
# 7 упражнений, включающие мозг

## 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.

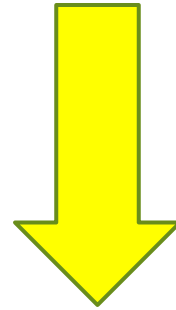
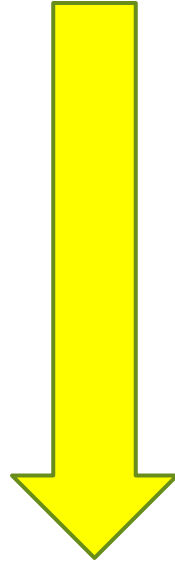
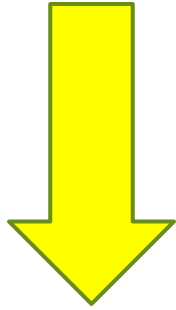
# Стиль педагогического общения

*- 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
<b>I. Гуманистическая направленность личности</b>						
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					
<b>II. Профессионально-педагогическая компетентность</b>						
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					
<b>III. Педагогические способности</b>						
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)					
<b>IV. Педагогическая техника</b>						
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)					
<b>ВСЕГО:</b>						

## 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 «динамизм 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,*