

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

Светова А.О.

Донецкий национальный университет

**Аннотация.** Формирование личностных качеств спортсмена требует использования специальных средств и методов, начиная с начального этапа подготовки. Из внешних воздействий выделены категории родителей, оказывающих наиболее сильное влияние на спортсмена. Предлагается разработанная методика «Идеальное состояние спортсмена во время соревнований», связанная с теорией поведения человека.

**Ключевые слова:** личностные качества спортсмена, мотивация, соревновательные состояния, самореализация.

**Анотація.** Светова А.О. Педагогічні особливості формування особистісної якості спортсмена вимагає використання спеціальних засобів і методів, починаючи з початкового етапу підготовки. Із зовнішніх впливів виділені категорії батьків, які чинять найбільш сильний вплив на спортсмена. Пропонується розроблена методика "Ідеальний стан спортсмена під час змагань", пов'язана з теорією поведінки людини.

**Ключові слова:** особистісні якості спортсмена, мотивація, змагальні стани, самореалізація.

**Annotation.** Svetova A.O. Pedagogical features of formation of the person of the sportsman. Formation of personal qualities of the sportsman demands the use of special agents and methods, since the initial stage of preparation. From choronomic influences the categories of the parents rendering the strongest influence on the sportsman are selected. The developed procedure "Ideal status of the sportsman is offered during competitions", linked with the theory of behavior of the man.

**Keywords:** personal qualities of the sportsman, motivation, competitive statuses, self-realization.

### Введение.

В настоящее время много говорится о «чемпионском характере». Спортсмен с подлинно чемпионским характером – это прежде всего волевой, творчески и активно действующий, эмоционально выдержанный, наблюдательный боец и труженик – целеустремлённый, настойчивый и упорный. Именно на воспитание таких личностных качеств и должна быть ориентирована психологическая подготовка спортсмена. Наличие высокого уровня функциональной подготовки в совокупности с психологической позволяет спортсмену активно, творчески мыслить, действовать, обладать непреклонным стремлением к победе. Такие установки являются не только прелюдией к чемпионской игре, но и становятся её сущностью, что открывает возможность развития и совершенствования двигательных способностей.

К подобному роду ориентирам относится умение управлять своим внутренним состоянием, независимо от внешних условий, уверенность в собственных силах, положительный эмоциональный настрой. Такой подход гарантирует формирование функциональной системы, отличающейся высокой стабильностью в условиях соревнований при вариативности внешних воздействий. В противном случае негативные состояния – раздражительность, растерянность, подавленность, неуверенность в успехе и другие приводят к неудачам и неизбежным поражениям. Формируются состояния неадекватные возможностям спортсмена [2-5].

Спортивные биографии выдающихся теннисистов могут служить хорошим ориентиром для построения перспективного многолетнего планирования подготовки чемпионов. Они позволяют ответить на два очень важных вопроса: когда, в каком возрасте целесообразно начинать серьёзные занятия теннисом и к какому минимальному возрасту реально стремиться достигнуть мастерства? Если проследить путь к теннисному Олимпу звёзд мирового тенниса, то можно заметить, что все они начали тренироваться в 5-7 летнем возрасте и уже в подростковом периоде 11-13 лет – успешно выступали в соревнованиях среди своих сверстников. В большинстве случаев их привели в теннис родители, фанатичные поклонники этого вида спорта, тренировали и курировали своих чад, иногда по методикам не имеющим к теннису прямого отношения. Из воспоминаний отца Горана - Срджана Иванишевича: «Спортивный талант сына был виден с самого начала. Он часто удивлял своими ударами, всё делал по-своему и часто оказывался прав. К тому же был очень быстрый – пять раз выигрывал легкоатлетический кросс. Играл в футбол. Его даже приглашали на тренировочный сбор нашей футбольной команды и заманивали местом в основном составе, но Горан отказался. Как бы он ни любил футбол, теннис всегда был на первом месте. И всегда мечтал об Уимблдоне – верил в эту мечту, как в свою звезду. ...Поверьте, моё восхищение успехами сына родилось не на пустом месте. Горан, выйдя на профессиональный корт, всегда был лучшим не только в Югославии, но и в Европе. Когда ему было 16 лет, играл в соревнованиях 18 летних. Надо было выезжать на турниры не только в Европу, а и в Америку, Австралию набираться опыта. Я глубоко верил в то, что у Горана всё получится. Конечно, я понимал, что соперничество в теннисе велико, что на его пути будет много препятствий. Никогда не знаешь, чем всё закончится, часто результат, успех зависит от элементарной удачи. Удачи в том, чтобы не заболеть, не сломать ногу, не загулять, не свернуть с дороги в трудные подростковые годы. Настоящий талант обязательно пробьёт дорогу к победе. Надо лишь помнить, что эта дорога проходит не только через работу на корте, но и через преодоление многочисленных соблазнов. И я не устану повторять родителям подростков-теннисистов то, чему научился сам: «Чтобы идти вперёд, не бойтесь сделать шаг назад!»

Итак, многолетний отечественный и зарубежный опыт свидетельствует, что в подготовке чемпионов большое значение имеет поддержка и понимание родителей, их практическая помощь своему ребёнку и его тренеру.

Яркие факты восхождения на теннисный Олимп наших и зарубежных игроков должны стать очень хорошими мобилизующими примерами для нынешнего и последующих поколений юных спортсменов, их тренеров и их родителей.

Работа выполнена по плану НИР Донецкого национального университета.

### **Формулирование целей работы**

*Цель работы:* изучить влияние внешних и внутренних факторов на развитие личностных качеств спортсмена.

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Педагогические наблюдения и результаты исследования показывают, что юниорский теннис – сложный и особенно трудный вид спорта для родителей и ребят. На корте и вне корта молодые теннисисты ощущают огромное внешнее давление в том числе и родителей, которые не имея опыта, далеко не всегда осознают сложность этих процессов. Непонимание данного вопроса создает дополнительные сложности и может стать причиной стресса для всей семьи. В процессе обучения и становления складываются сложные и эмоционально насыщенные отношения между учителем и учеником, тренером и спортсменом, которые в будущем могут осложнить отношения в семье между родителями и молодыми игроками. По этим причинам очень важно, чтобы родители осознавали особенности острой конкуренции в теннисе, ошибочность требования от молодых теннисистов только побед, необходимость развития у них интереса к игре и потребность стать им опорой на пути в большой теннис.

Теннис – это жестокое индивидуальное соперничество, которое вынуждает игрока выступать на пике своей формы без тренера, без замены и при невероятном физическом и психологическом давлении со стороны противника. Игрок сам доводит встречу до конца или прерывает её. И все внешнее окружение – соперник, официальные лица, зрители об этом знают.

Классификация, жеребьевка игроков добавляют им дополнительное напряжение. Денежные средства, вложенные в игрока, могут оказывать ещё большее давление на юниора, выступающего на корте. Для того чтобы научить юношей-юниоров играть в теннис необходимо объединение усилий других людей – родителей, профессиональных тренеров и возможно понадобится целый штат специалистов или консультантов. Возникает необходимость построения целостной системы подготовки спортсмена, а может быть и будущего чемпиона.

Как это часто бывает, родители молодых теннисистов стараются, но не знают, как помочь своим детям во время соревнований. Возможно, они сами были когда-то спортсменами и испытали поражения или разочарования, а сейчас стремятся к запоздалой славе, которая в своё время обошла их стороной. Они считают, что домашнее воспитание пригодится и для спортплощадки, считая, что профессия родителя адекватна профессии тренера. Какова бы ни была причина, многие родители инстинктивно реагируют на испытываемые молодым теннисистом прессинг и стресс, и эти импульсивные родительские реакции не помогают, а усугубляют без того сложную психологическую обстановку, вызывают дополнительное волнение спортсмена за родителей, что может вызвать конфликтную ситуацию.

Нами разработана методика «Идеальное состояние спортсмена во время соревнований», которая позволяет вызывать состояние эйфории, исключая внешнее негативное влияние (стресс). Методика позволяет спортсмену использовать идеомоторную подготовку и учит игрока мысленно представлять победные удары и выигрывать очки ещё до начала игры, а также воспитывает умение расслаблять мышцы, облекать их в конкретный новый образ бойца и победителя, контролировать дыхание, развивает у молодого игрока психологическую устойчивость с помощью тренера или родителей.

Значительная часть исследовательской работы, проведенная со спортсменами, находящимися на пике спортивной формы, а также в «идеальном состоянии во время соревнований», основывается на теории доктора А. Маслоу [1]. Результатом этих исследований стала разработанная им теория поведения, базирующаяся на построении иерархии необходимых побуждений. Для реализации индивидуального потенциала необходимо чтобы спортсмен научился использовать ряд естественных потребностей, с учётом специфики вида спорта.

А. Маслоу [1] подразделил потребности на пять уровней. Самыми основными являются те, которые продолжают человеческий род: воздух, пища, вода, сон, секс. На втором уровне находятся безопасность и уверенность, чтобы не испытывать чувство страха. Семья чемпиона воспитывает потребности двух уровней. На третьем уровне преобладает любовь и чувство собственного достоинства, которые в случае с ведущими спортсменами могут обеспечиваться не только семьёй, но и тренером или командой. Следующим идёт удовлетворение потребности в самоуважении и уважении других. Они могут удовлетворяться путём похвалы, оценки достоинств друг друга, поощрений, вознаграждений, финансовой поддержки и др. И самый высокий пятый уровень – это возможность самореализации, когда человек становится тем, кем он стремится стать и способен быть, что соответствует «идеальному состоянию спортсмена во время соревнований». Пока не будут удовлетворены второстепенные потребности, молодой спортсмен не может достичь пятого уровня, а их удовлетворение для ребёнка более важно, чем победы или поражения, место в классификации или призы.

Если имеется дефицит любви или низкий уровень собственного достоинства если отсутствует уверенность или нет потребности в самоуважении, то нет никакого сомнения, что на корте не будут достигнуты максимальные цели.

И чем больше родители будут заниматься самостоятельным тренерством, то более вероятно, что им не удастся создать вокруг ребёнка положительный эмоциональный климат и удовлетворить потребности своих детей в домашней обстановке. Тренировать – прерогатива тренера. Родители должны сконцентрироваться на

эмоциональном развитии ребёнка и своим воспитанием дать возможность обрести успех на теннисном корте. Родители должны понимать, что шансы их ребёнка стать звездой – весьма незначительны и часто равны нулю. “Теннисные родители” – это особая категория людей. Категория, имеющая свои характерные особенности, по признакам которой можно составить своего рода классификацию и проанализировать её.

“Трудные родители”. С психологической точки зрения важно определить как родители становятся «трудными»? Как они агрессивны, вплоть до стресса воздействуют на своих детей и как порой становятся причиной возникновения их ненависти к теннису, а порой и разочарования в жизни.

Выделим несколько характерных особенностей критикующих родителей. Такие родители, как правило, утрачивают объективность и вмешиваются в этику победы или поражения. Они постоянно чем-то недовольны, утверждают, что ребёнок не так как надо тренируется, мало прыгает на скакалке, плохо разминается и т.д. Когда родители берут на себя слишком много участия в теннисной жизни ребенка, они нарушают психологический баланс личности. В самом тренировочном процессе имеет место довольно большая доля стресса, ребёнку порой приходится трудно и в такие моменты родители вместо того, чтобы поддержать его усилия, критикуют и требуют от него большего, увеличивают на него давление, желая раньше времени видеть в нем чемпиона, тем самым усиливая проявление негативных эмоций. Негативное мышление родителей – плохой пример для юниоров. Во время матча они могут вмешиваться в игру, некрасиво высказываться о сопернике, судье. Они постоянно чем-то недовольны.

- родители порождают чувство вины, используя его для того, чтобы заставить ребёнка поступать так, как хотят они. У ребенка возникает комплекс постоянной вины перед кем-то, перерастающий в чувство страха и неуверенности

- родители делают теннис более сложным и значимым фактором, чем сама жизнь. Даже малозначимые соревнования, они преувеличивают их важность до невероятных размеров. Однако, одного родительского желания видеть в своем ребенке будущего чемпиона мало. Нужно, чтобы оно усиливалось естественным желанием и самого ребенка, иначе ничего, кроме вреда, не будет

- зачастую родители переносят свои несбывшиеся мечты и запросы на своего ребенка – молодого игрока. Они заранее предвкушают свою известность и даже славу, тем самым делают своего ребёнка слабым, лишая его обычной родительской заботы, которая так необходима для будущих побед начинающему теннисисту,

- иногда ранние успехи своего ребёнка родители расценивают, как возможность разбогатеть, воспринимая своего ребенка, как средство к безбедному существованию в будущем

- проявление неадекватной способностям ребенка амбициозности. Со стороны родителей, заранее видя в нем чемпиона, часто не срабатывает, поскольку их желание видеть в своем ребенке будущего чемпиона сильнее, чем желание самого ребенка стать им.

“Профессионально” перспективные родители имеют следующие характеристики

- снижают стресс, вызываемый чрезмерным стремлением ребенка к победе;

- родители подчёркивают важность таких качеств, как мужество, этика, чувство ответственности, уважительное отношение к окружающим, самодисциплина.

- родители обязаны знать отрицательные воздействия, как “группа риска”, они должны уметь распознать начальные признаки стресса у ребенка – бессонницу, сверхкритическое отношение к себе, чрезмерное волнение, замкнутость, порой раздражительность и др.;

- профессиональные родители располагают тренера к объективной оценке возможностей ребенка на перспективу, регулярно встречаются с тренером, обсуждая проблемы тренировки психологического развития. Такие родители не берут на себя обязанности тренера и не вмешиваются в его работу;

- не проявляют негативные эмоции, сохраняют спокойствие и доброжелательность;

- профессиональные родители не стоят за спиной у ребенка и тренера в стремлении подкрепить мотивацию, понимают, что чрезмерное проявление заинтересованности может спровоцировать отсутствие настоящей мотивации у ребёнка;

- родители должны помочь тренеру в формировании чувства «идеального состояния спортсмена во время соревнований». Они должны воспитывать чувство уверенности, уменьшать стресс внешних воздействий, испытываемых ребенком, содействовать тому, чтобы он получал больше радости от игры, возбуждать естественный интерес к теннису, как игре. Родители развивают у ребенка позитивное мышление для контроля игровой ситуации, умения сбрасывать нервное и мышечное напряжение, сохраняя при этом возможность быстрого реагирования на действия соперника

“Идеальные родители”. Существует оптимальная родительская позиция, которая отвечает требованиям адекватности, гибкости и прогностичности. Это родители, которые могут наблюдать за турнирными играми своих детей и независимо от результата встречать их после матча теплой улыбкой и добрым словом. Эти родители демонстрируют своим поведением безусловную любовь, безграничное терпение, позитивное отношение, понимая, что дорога совершенствования продолжительна и требует формирования сильной личности для постоянного проявления положительных эмоций и уверенность в том, что ребенок находится в руках хорошего тренера.

“Идеальные родители” отдают своих детей, полностью доверяя профессионализму тренера и периодически проявляя заинтересованность ходом тренировок. Они спрашивают тренера, что необходимо от них, чтобы поддерживать этот процесс.

“Уважаемые родители” должны помнить о том, что ребенка надо готовить не только к успехам, но и к неудачам. В мире нет ни одного спортсмена, у которого не было бы неудач. Ребенок всегда психологически хуже подготовлен к поражениям. Поэтому нужно говорить ему: “Не волнуйся, главное – это твое самосовершенствование, неудача – это необходимая случайность”. Ни один великий спортсмен не стал бы великим, если бы у него не было поражений.

Обязанность родителей дать возможность тренеру спокойно и не спеша делать свою работу, терпеливо готовиться к успехам и неудачам своих детей, любить и уважать их, поддерживать в тяжелые минуты неудачи, разочарований, быть надеждой и опорой как в жизни, так и в выбранной любимой игре – теннисе.

#### **Выводы.**

Подготовка спортсменов высокого класса – кропотливый и продолжительный процесс, в котором нет места мелочам. Поэтому особую актуальность приобретают вопросы формирования личностных качеств будущего чемпиона, особенно на этапах начальной спортивной подготовки, на котором особое значение имеет отношение родителей к формам двигательной активности вообще и к теннису в частности. Иногда чрезмерное пристальное внимание родителей к тренировкам детей снижает их активность, а в будущем не позволяет им формировать “реакции преодоления” при возникновении сложных ситуаций. Такие реакции формирует спортивная тренировка с переносом их на жизненные ситуации. Потому только синергетическое взаимодействие тренера, родителей и спортсмена позволяет воспитывать характер будущих чемпионов.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем формирования личности спортсмена.

#### **Литература**

1. Маслоу А. Мотивация и личность. – Евразия, 1999. – 479 с.
2. Рыбковский А.Г., Светова А.О. Организация управления в спортивной тренировке: Монография. – Донецк, “Друк-Инфо”, 2007. – 418 с.
3. Сигал Н.С. Влияние типологических свойств нервной системы, темперамента и личностных особенностей на саморегуляцию психических состояний футболистов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту /зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХП), 2006. - №7. – С. 109-112.
4. Смоляр И.И. Личностный аспект лидерства в мужских и женских спортивных командах // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту /зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХП), 2006. - №6. – С. 106-108.
5. Шевандрин А.И. Психодиагностика коррекция и развитие личности. – М.: ВЛАДОС, 1998. – 512 с.

Поступила в редакцию 10.03.2007г.