Бабичев И. В., Жихарева О. И., Ильченко И. Б.
Благоприятный психологический климат тренировочной деятельности
как необходимое условие для обеспечения психологической
подготовленности спортсмена

doi: 10.18411/sr-10-06-2019-51

idsp: sciencerussia-10-06-2019-51

Для достижения каких-либо значимых спортивных достижений юному спортсмену нужно обладать определенным уровнем способностей, много тренироваться и иметь квалифицированного наставника. Но, помимо выполнения данных условий, крайне необходимо, чтобы и та среда (спортивная школа, группа), в которой он формируется как спортсмен и как личность, наибольшим образом этому способствовала.

Это особенно важно, когда ребенок находится на индивидуальном домашнем обучении, что сейчас не является редкостью. В этом случае групповые спортивные занятия, общение со сверстниками и совместная деятельность становятся для юного спортсмена необходимым условием, чтобы избежать негативных последствий в будущем, связанных с социальной дезадаптацией и неразвитыми коммуникативными навыками.

Но не каждый спортивный коллектив можно в полной мере считать развивающей средой – для этого он должен удовлетворять ряду условий. С одной стороны, необходимы уважительные и позитивные отношения с партнерами, с другой – определенный уровень взаимной конкуренции, иными словами, спортсмены должны быть примерно равны по своим возможностям.

В таких условиях юный спортсмен и тренируется с удовольствием, и сохраняет нужный уровень мотивации на достижение более высокого уровня спортивного мастерства. В результате все участники спортивной группы, совершенствуясь сами, еще и «подтягивают» друг друга.

На практике часто бывает, что сформировать конкурентную группу в теннисной школе возможно, а поддерживать позитивный психологический климат, по тем или иным причинам, не всегда получается. В результате возникают скрытые, а иногда и открытые конфликтные ситуации, которые для многих юных спортсменов могут быть дополнительным стрессующим фактором, оказывающим негативное влияние на процесс формирования их психологической готовности к соревновательной деятельности.

Рассмотрим несколько рекомендаций, предупреждающих возникновение конфликтных ситуаций и «нездоровой» конкуренции в спортивной группе.

Зачастую в спортивных группах, изначально сформированных из равных по способностям и уровню подготовленности игроков, возникает ситуация, когда кто-то из спортсменов показывает заметно лучший результат, а кто-то значительно отстает. Такие вещи неизбежны, но в большинстве случаев и при правильном подходе поддаются коррективке.

Соответственно, тренеру необходимо избегать явного деления своих воспитанников на «отличников» и «отстающих». По крайней мере, важно, чтобы на виртуальной «доске почета» периодически менялась фотография, т.е. у каждого спортсмена должна быть возможность стать положительным примером для остальных.

Если же юному спортсмену из раза в раз давать понять, что он худший в группе (либо неосознанно, либо в надежде стимулировать его на большую самоотдачу), то в большинстве случаев сложно ожидать от него позитивного восприятия тренировок и, тем более, адекватной самооценки.

Кроме того, вполне можно предположить, что «обиженный» спортсмен постарается каким-либо образом компенсировать упавшее самомнение, например, начнет уни-

жать или заирать более «успешного» члена группы, особенно, если тот младше его по возрасту.

Безусловно, тренер вполне может выделить кого-то из занимающихся в конкретной ситуации. Например: «Посмотрите на Сашу. Вот так нужно бить справа». Не плохо, если в следующий раз положительным примером будет уже другой спортсмен, достойный этого.

Излишне говорить, что наставнику совершенно недопустимо иметь «любимчиков», которым по субъективным или объективным причинам достается больше моральных предпочтений и меньше критических замечаний.

Таким образом, равное и объективное отношение тренера ко всем своим воспитанникам - необходимое условие поддержания позитивных взаимоотношений в спортивной группе.

Очень важно избегать моментов, когда в группе появляется неформальный лидер, особенно не являющийся таковым с точки зрения спортивного мастерства. В таких случаях может возникнуть своеобразная «дедовщина».

Это особенно вероятно в тех коллективах, где спортсмены разного возраста, и старшие могут оказывать определенное негативное давление на младших. Если тренер «сквозь пальцы» смотрит на возникновение в группе своеобразной иерархии, ни о каком благоприятном психологическом климате речь идти не может. В этом смысле, предпочтительнее, чтобы спортивный коллектив формировался из сверстников.

Ситуации, когда одни спортсмены систематически третируют других, должны однозначно рассматриваться как грубое нарушение дисциплины и предупреждаться в самом начале. Юные спортсмены должны понимать, что лидер у группы всегда один, и это - тренер, и все спортсмены равноправны и равнозначны для него.

Важным спутником позитивного микроклимата в любом коллективе является непринужденная атмосфера общения и проявление юмора. Хорошая добрая шутка способствует снятию излишнего напряжения, неизбежно возникающего в процессе трудоемких и продолжительных тренировок.

Хотя возможен и обратный эффект, когда объектом пусть и безобидной шутки становится кто-то из юных спортсменов, обладающих тревожным темпераментом: вместо расслабленности возникнет дополнительное напряжение (по крайней мере, со стороны «обиженного») или даже некоторая отчужденность.

Кроме того, возможно, что в дальнейшем спортсмен может стать объектом насмешек со стороны других детей, что, безусловно, станет для него значимой психологической проблемой.

Здесь стоит отметить, что важнейшими признаками благоприятного психологического климата, с точки зрения основателя отечественной педагогики Макаренко А.С., являются чувство собственного достоинства, защищенность каждой личности, гордость за свой коллектив, соблюдение необходимых норм поведения. И все это является важной задачей для тренера.

Улучшить психологическую атмосферу в детском спортивном коллективе можно целенаправленно, включая в тренировочный процесс упражнения, выполнение которых требует четкого коллективного взаимодействия. Положительно сказываются на «тимбилдинге» командные соревнования, когда спортсмены представляют не только себя, но и свой клуб или спортивную

1. Бабичев И.В. Психологическая подготовка юных теннисистов. Изд. Перо, М. 2018, 118 с.
2. Лоер Дж., Кан Е. Книга для родителей чьи дети играют в теннис. Сэнтэ. 2008, 63 с.
3. Макаренко, А. С. Цель воспитания / А. С. Макаренко / Макаренко А. С. Педагогические сочинения: В 8-ми тт. / Сост. М. Д. Виноградов, А. А. Фролов. – М. : Педагогика, 1984.