

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Департамент спортивных единоборств  
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

**ЖУРАВЛЕВА НАТАЛЬЯ ДМИТРИЕВНА**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

**Повышение эффективности взаимодействия тренера со спортсменами  
в тренировочном процессе теннисистов**

Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура

Направленность (профиль)  
образовательной программы Система подготовки в профессиональном спорте

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

Заведующий кафедрой  
академик РАО, д.п.н., профессор Миндиашвили Д.Г.

25.11.2019

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

22.11.2019

(дата, подпись)

Научный руководитель  
к.п.н., доцент Чупрова Е.Д.

20.11.2019

(дата, подпись)

Обучающийся Журавлева Н.Д.

19.11.2019

(дата, подпись)

Красноярск 2019

## РЕФЕРАТ

### *Структура магистерской диссертации*

Работа состоит из введения, трех глав, заключения и приложений.

Общий объём работы составляет 77 страниц, в том числе 1 рисунок, 12 приложений. Список литературы содержит 50 источников.

### *Краткая характеристика работы*

Процесс повышение эффективности взаимодействия спортсменов с тренером основывается на применении со стороны тренера различных способов психолого-педагогического воздействия с целью повышения эффективности тренировки. В ходе работы были выявлены следующие способы психолого-педагогического воздействия: требование, убеждение, внушение, общее проявление внимания, поощрение, одобрение и порицание, наказание, воздействие через противопоставление и запрет, принуждение, юмор.

**Объект исследования:** является процесс взаимодействия тренера со спортсменами в возрасте 12-14 лет в тренировочных условиях по теннису.

**Предмет исследования:** особенности в повышении эффективности, их влияние на психическое состояние спортсменов и эффективность тренировочного процесса..

**Цель исследования:** определение особенностей взаимодействия теннисистов 12-14 лет с тренером в процессе тренировки, а также изучение влияния данного взаимодействия на психическое состояние спортсменов и эффективность тренировочного процесса.

### **Методы исследования:**

- 1) сбор и анализ литературных источников;
- 2) анкетирование;
- 3) наблюдение;
- 4) педагогический эксперимент.

**Основные результаты магистерской диссертации.** Анализ результатов наблюдений и анкетирования показал, что разные способы

психолого-педагогического влияния оказывают различное воздействие на спортсменов. В ходе исследования выявилась закономерность между реакцией спортсмена на применение определённого способа психолого-педагогического воздействия со стороны тренера и его типом нервной системы. Кроме того, исследование выявило зависимость между видом выполняемого упражнения и способом психолого-педагогического воздействия, что также является одним из факторов эффективности тренировочного процесса.

**Научная новизна** работы состоит в выявлении взаимосвязи определенных способов психолого-педагогического воздействия в диаде «тренер – спортсмен» и эффективности тренировочного процесса спортсменов-теннисистов подросткового возраста.

**Практическая значимость** работы заключается в том, что проведена оценка особенностей реализации определенных способов психолого-педагогического воздействия в диаде «тренер – спортсмен» с учетом типа нервной системы спортсмена-подростка. Результаты эмпирического исследования могут быть использованы педагогами спортивных и общеобразовательных школ с целью повышения эффективности тренировочного процесса в работе с детьми подросткового возраста

## ABSTRACT

### *Structure of the master's thesis*

The work consists of an introduction, three chapters, conclusion and appendices. The total amount of work is 77 pages, including 1 figure, 12 appendices. The list of references contains 50 sources.

### *Brief description of the work*

The process of increasing the effectiveness of the interaction of athletes with the coach is based on the use by the coach of various methods of psychological and pedagogical influence in order to increase the effectiveness of training. In the course of the work the following methods of psychological and pedagogical influence were revealed: demand, persuasion, suggestion, General manifestation of attention, encouragement, approval and censure, punishment, influence through opposition and prohibition, coercion, humor.

**The object of the study:** is the process of interaction between the coach and athletes aged 12-14 years in training conditions for tennis.

**Subject of research:** features in increasing efficiency, their impact on the mental state of athletes and the effectiveness of the training process.

**The purpose of the study:** to determine the features of the interaction of tennis players 12-14 years old with a coach during training, as well as to study the impact of this interaction on the mental state of athletes and the effectiveness of the training process.

#### **Method of research:**

- 1) collection and analysis of literature;
- 2) questionnaire;
- 3) surveillance;
- 4) pedagogical experiment.

**The main results of the master's thesis.** Analysis of the results of observations and questionnaires showed that different ways of psychological and pedagogical influence have different effects on athletes. The study revealed a pattern between the reaction of the athlete to the use of a certain method of

psychological and pedagogical influence on the part of the coach and his type of nervous system. In addition, the study revealed a relationship between the type of exercise performed and the method of psychological and pedagogical impact, which is also one of the factors of the effectiveness of the training process.

**The scientific novelty** of the work is to identify the relationship of certain ways of psychological and pedagogical impact in the dyad "coach-athlete" and the effectiveness of the training process of tennis athletes of adolescence.

**The practical significance** of the work lies in the fact that the assessment of the features of the implementation of certain methods of psychological and pedagogical impact in the dyad "coach-athlete" taking into account the type of nervous system of the athlete-teenager. The results of the empirical study can be used by teachers of sports and secondary schools to improve the effectiveness of the training process in working with children of adolescence

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	5
<b>ГЛАВА 1</b> ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12-14 ЛЕТ .....	8
1.1. Физиологические особенности развития .....	8
1.2. Психические особенности развития.....	18
1.3. Теория управления тренировочным процессом .....	26
1.4. Способы психолого-педагогического воздействия тренера на спортсменов .....	33
<b>ГЛАВА 2</b> ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	42
2.1. Организация исследования и характеристика испытуемых.....	42
2.2. Методы исследования .....	43
<b>ГЛАВА 3</b> ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ СПОСОБОВ ВЛИЯНИЯ ТРЕНЕРА НА СПОРТСМЕНОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ТЕННИСУ ....	45
3.1. Выявления различных способов влияния тренера на спортсмена в условиях тренировочного процесса ...	45
3.2. Повышение эффективности воздействия через проведения исследования .....	48
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	56
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	59
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	64

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** История тенниса насчитывает не одну сотню лет, если быть точнее, то возраст этой игры составляет более восьми веков. Название игры, вероятно, происходит от французского слова «tenez», что значит «держите». Именно это слово кричал игрок, когда подкидывал мяч, предупреждая тем самым соперника[40]. Официальная история тенниса, по мнению многих известных историков и экспертов, начинается с 1874 года, с момента получения патента на портативный корт для игры в теннис майором Великобритании Уолтером Уингфилдом [49].

Популярность игры во всем мире подтверждается проведением крупнейших соревнований, например, турниры Большого Шлема, в которые входят такие знаменитые ежегодные турниры как Открытый чемпионат Австралии, Открытый чемпионат Франции (Ролан Гаррос), Открытый чемпионат США, Уимблдонский турнир. Престиж победы на турнирах и призовой фонд трудно переоценить[37].

Любой вид спорта требует постоянной тренировки, которая необходима для достижения определённых результатов. Эффективность тренировки во многом зависит не только от способностей и таланта спортсмена, но и от настроения во время игры и всего тренировочного процесса в целом, настрой в свою очередь может изменяться под влиянием тех или иных действий наставника – тренера. Взаимодействие спортсменов и тренера в тренировочном процессе по теннису имеет свои особенности, которые оказывают непосредственное влияние на результаты тренировок. Именно поэтому важно изучить эти особенности, выявить их влияние для того, чтобы грамотно построить весь педагогический процесс.

Исследование особенностей взаимодействия тренера и спортсменов в тренировочном процессе по теннису проходило в рамках возрастной категории 12-14 лет. Данная возрастная категория имеет свои отличительные

черты в аспекте психофизиологического развития, что следует учитывать при построении тренировочного процесса и психологического воздействия со стороны тренера с целью повышения эффективности тренировок. В связи с недостаточностью данных по исследуемой проблеме в современной литературе, изучение особенностей взаимодействия спортсменов возраста 12-14 лет с тренером во время тренировочного процесса вызывает научный интерес и имеет большое практическое значение. Данные обстоятельства обусловили выбор темы и ее актуальность.

**Объект исследования:** процесс повышения эффективности взаимодействия тренера со спортсменами в возрасте 12-14 лет в тренировочных условиях по теннису.

**Предмет исследования:** особенности в повышении эффективности, их влияние на психическое состояние спортсменов и эффективность тренировочного процесса.

В ходе исследования и написания данной работы использовались общенаучные **методы** теоретического и эмпирического уровня **исследования**, такие как описание, анализ, синтез, наблюдение, анкетирование, эксперимент, сравнение.

**Цель исследования:** определение особенностей повышения эффективности взаимодействия теннисистов 12-14 лет с тренером в процессе тренировки, а также изучение влияния данного взаимодействия на психическое состояние спортсменов и эффективность тренировочного процесса.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что применение определенных способов психолого-педагогического воздействия в диаде «тренер – спортсмен» с учетом типа нервной системы спортсмена-подростка оказывает положительное воздействие на эффективность тренировочного процесса, побуждая дальнейшее профессиональное становление спортсменов-теннисистов подросткового возраста.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд **задач**, которые в свою очередь составляют отдельные части исследования:

1. Изучить теоретические аспекты психофизиологического развития детей в возрасте 12-14 лет.
2. Рассмотреть теорию тренировочного процесса по теннису у спортсменов 12-14 лет.
3. Определить способы повышения эффективности воздействия тренера на спортсменов в условиях тренировочного процесса.
4. Провести исследование различных способов влияния тренера на спортсменов в тренировочном процессе по теннису, проанализировать результаты данного исследования.

Теоретические и методологические основы исследования составили труды А. П. Скородумовой, С. П. Белиц-Геймана, И. В. Николаева, Л. Р. Хасановой, Б. А. Вяткина, Т. С. Ивановой, А. В. Алексеева, В. П. Жур, Л. С. Выготского, Д. Б. Эльконина и других.

**Научная новизна** работы состоит в выявлении взаимосвязи определенных способов психолого-педагогического воздействия в диаде «тренер – спортсмен» и эффективности тренировочного процесса спортсменов-теннисистов подросткового возраста.

**Практическая значимость** работы заключается в том, что проведена оценка особенностей реализации определенных способов психолого-педагогического воздействия в диаде «тренер – спортсмен» с учетом типа нервной системы спортсмена-подростка. Результаты эмпирического исследования могут быть использованы педагогами спортивных и общеобразовательных школ с целью повышения эффективности тренировочного процесса в работе с детьми подросткового возраста.

**Структура магистерской диссертации:** работа состоит из введения, трех глав, заключения и приложений.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12-14 ЛЕТ**

В литературе разного направления возрастной период 12-14 лет относится к разным категориям. Однако, проведя анализ имеющейся информации, возрастные рамки 12-14 лет в целом можно отнести к подростковому периоду, подобное деление считается общепринятым и наиболее распространенным в педагогике и психологии.

Подростковый возраст – один из самых сложных периодов становления человека как личности. В это время в организме ребенка происходят значительные физиологические изменения. Психологические изменения вносят коррективы в поведение, которое в свою очередь оказывает влияние на социальную жизнь и взаимоотношения с окружающими людьми[16].

Таким образом, органические и психологические перемены оказывают значительное влияние на умственную и физическую успеваемость и, соответственно, на эффективность тренировок и их результаты. Следствием этого является прямая зависимость от грамотного взаимодействия тренера со спортсменами.

## **1.1. Физиологические особенности развития**

### **Нейрогуморальный механизм и возрастные особенности эндокринной системы**

Особенностью подросткового периода является половое созревание – один из самых важных биологических факторов. Данный процесс влечет за собой массу изменений в организме и поведении ребенка, во всех его физиологических системах, включая центральную нервную систему.

Значительное влияние полового созревания на физиологическое состояние ребенка наблюдается вследствие нейрогуморальных механизмов, основным элементом которых является гипоталамус, образующий с гипофизом единую гипоталамо-гипофизарную систему – основной регуляторный механизм организма.

Гипоталамо-гипофизарная система определяет функционирование всех психических процессов. Кроме того, гипоталамус является центральным звеном нейроэндокринной регуляции физиологических систем, которые обеспечивают гомеостаз.

В подростковом возрасте активность гипоталамуса резко увеличивается на начальном этапе полового созревания, что приводит к масштабным изменениям в деятельности физиологических систем. Резкая активизация гипоталамуса объясняется наличием связей с другими железами внутренней секреции. В зрелом организме наблюдается обратная отрицательная связь, которая осуществляется посредством выделения гормонов периферическими эндокринными железами. Эти гормоны оказывают задерживающее влияние на высшее звено эндокринной системы. Обратная отрицательная связь определяет возможность саморегуляции работы желез внутренней секреции, так, происходит усиление функции железы под влиянием различных факторов внутренней и внешней среды, что вызывает повышение концентрации гормонов, приводящих к торможению гипоталамо-гипофизарной системы. Результатом этого процесса является снижение выделения тропных гормонов гипофиза, оказывающих влияние на стимуляцию периферической железы, вследствие чего нормализуется гормональный баланс. Подростковый же возраст, особенно на начальных этапах полового созревания, характеризуется незрелостью периферических желез, что вызывает чрезмерную активность гипоталамуса и отсутствие тормозящего влияния. По мере взросления железы созревают, функция саморегуляции налаживается, активность гипоталамуса нормализуется,

эндокринная система функционирует в штатном режиме, не оказывая негативного влияния на ребёнка.

Отдельно следует сказать о некоторых гормонах и продуцирующих их железах. Так, гормон передней доли гипофиза – лактотропин у подростков выполняет несколько важных функций. У мальчиков он стимулирует рост предстательной железы и семенных пузырьков. У девочек этот гормон тормозит секрецию гонадотропинов. Повышенная секреция лактотропина обуславливает понижение секреции тестостерона, гипогонадизм и снижение полового влечения. Гормон кальцитонин, который вырабатывает щитовидная железа, снижает концентрацию кальция в крови. Содержание кальцитонина увеличивается с возрастом и достигает наибольшей концентрации примерно в 12-13 лет. Происходит уменьшение уровня паратгормонов, вырабатываемых околощитовидными железами, что приводит к повышению возбудимости нервов и мышц, к расстройству вегетативных функций и формированию скелета. Также наблюдается значительное увеличение концентрации инсулина в данном возрасте. Вилочковая железа подвергается инволюции.

Таким образом, гормоны играют важнейшую роль в физиологическом развитии подростков, а, следовательно, и в процессах адаптации к физическим нагрузкам. Симпатоадреналовая и гипофизарно-надпочечниковая системы одни из первых реагируют на физическую нагрузку. Наряду с симпатоадреналовой и гипофизарно-надпочечниковой системами увеличивается концентрация альдостерона, вазопрессина и тироксина. Далее происходит дополнительная выработка глюкагона, инсулина, соматотропина. Так как железы внутренней секреции остро реагируют на повышенные физические нагрузки, организм детей нуждается в строго ограниченном тренировочном объёме, однако, в подростковом возрасте данная проблема менее выражена. Вместе с тем, ограничительные рекомендации сохраняются [3].

## Возрастные особенности нервной системы и высшей нервной деятельности

Координатором всех органов и систем организма является нервная система, за счет которой они функционируют как единое целое. Кроме того, она служит механизмом адаптации к изменяющимся условиям среды. Относительно расположения нервную систему принято подразделять на центральную и периферическую систему. В соответствии с функционально-анатомическим разделением нервная система делится на вегетативную и соматическую систему. Центральную нервную систему образует головной и спинной мозг, периферическую – черепные и спинномозговые нервы, ветви и их корешки, нервные сплетения, узлы и окончания. Контроль над обменными процессами во всех тканях и органах, размножением и ростом находится у вегетативной нервной системы, кроме того, она иннервирует железы и гладкую мускулатуру органов. Соматическая нервная система иннервирует скелетные мышцы и кожу.

В возрасте 12-14 лет продолжается развитие мозга и незначительное увеличение его массы. Происходит быстрое развитие мозжечка. Размер зрительного бугра промежуточного мозга к 13 годам достигает размеров зрительного бугра взрослого человека. Обычно в этом возрасте клеточные элементы серого бугра хорошо различимы. Продолжающееся развитие головного мозга в период полового созревания данной возрастной категории отличается нарастанием ассоциативных волокон и возникновением новых нервных связей.

Высшая нервная деятельность в подростковый период продолжается развиваться, однако баланс нервной системы нарушается, нарастает возбудимость[35]. Согласно исследованию М. В. Мужиченко, деятельность коры головного мозга и дифференциация условных раздражителей снижается. В морфологической структуре нейронного аппарата коры

происходят определенные преобразования, такие как дифференцирование тонких пирамидных нейронов и звездчатых клеток, усложнение фиброархитектоники [20]. Вышеперечисленные процессы увеличивают конфликтность, агрессивность и неадекватность реакции со стороны подростка.

### Возрастные особенности сердечно-сосудистой системы

Одной из особенностей сердечно-сосудистой системы детей подросткового возраста является неравномерный и непропорциональный рост сердца и всего организма, два и полтора раза соответственно. Сердце быстрее увеличивается в объеме, нежели просвет сосудов, поэтому подростки зачастую страдают гипертонией вследствие повышения артериального давления, что в данном случае не означает патологии сердечно-сосудистой системы, но требует специального врачебного контроля за состоянием здоровья. Обычно подростки с гипертрофией сердца физически развиты, жалоб на плохое самочувствие не предъявляют.

Противоположной ситуацией является малое сердце. Зачастую малое сердце сочетается с телосложением астеника, для которого характерны длинные конечности, высокий рост и узкая грудная клетка. Интенсивность физической нагрузки в данном случае должна строго регулироваться с соблюдением всех врачебных рекомендаций. Такие подростки часто жалуются на одышку, высокую утомляемость, боли различной локализации и прочие негативные состояния.

Характерной особенностью исследуемого возрастного периода является выраженные адренергические черты регуляции системы кровообращения. Констатируется наличие довольно значительной дыхательной аритмии, случаи которой после 14-15 лет становятся редкостью. Частота пульса приближается к значениям, наблюдаемых у взрослых людей.

Частой патологией среди детей возраста 12-14 лет является брадикардия (частота пульса меньше 60 уд/мин), это может быть связано с возрастанием тонуса центров блуждающего нерва, а также задержкой предсердно-желудочковой проводимости. Обратная ситуация – тахикардия – пониженный тонус блуждающего (повышение частоты сердечного пульса выше 90 уд/мин.) [15].

На сердечно-сосудистую систему большое влияние оказывает эндокринная система, так, например, гормональный фактор приводит к повышению артериального давления вследствие повышения в период полового созревания адренокортикотропного гормона [44].

Таким образом, сердечно-сосудистая система подростков 12-14 лет претерпевает определенные изменения, которые могут отрицательно сказываться на общем состоянии организма и функциональных возможностях. Для смягчения подобных отрицательных воздействий и тренировки функциональных систем организму ребенка требуется строгая нормированная физическая нагрузка, способствующая профилактике против органических изменений сердца и сосудов.

### Возрастные особенности дыхательной системы

Величины вентиляции легких наиболее близки к уровню взрослого человека. У подростков частота дыхания колеблется от 17 до 18 циклов в минуту, дыхательный объем варьируется от 330 до 450 мл, минутный объем дыхания находится в диапазоне от 6000 до 7700 мл/мин[24].

На период 12-13 лет приходится скачок развития дыхательной функции легких, трахеобронхиальное дерево расширяется. Значительный отпечаток присутствия или отсутствия спорта в жизни подростка накладывается на функциональные возможности дыхательной системы. Низкая двигательная активность, особенно подростков современного поколения, порождает

ограниченную подвижность грудной клетки, создавая поверхностный неэффективный дыхательный процесс.

Общепринятым показателем развития дыхательной системы является жизненная ёмкость легких. У подростков в 13—14 лет, активно занимающихся спортом можно наблюдать величины 3—4 литра и более, соответственно до 130—150% и более от нормального значения. Увеличение жизненной ёмкости лёгких у спортсменов проявляется под влиянием физической нагрузки. Так же она увеличивается за счет амплитуды дыхательных движений, грудной клетки – происходит углубления вдоха и выдоха.

#### Возрастные особенности пищеварительной системы и обменных процессов

Развитие пищеварительной системы в подростковом возрасте идет сообразно общему росту и развитию организма. Морфофункциональное развитие печени, всех отделов кишечника и поджелудочной железы соответствует уровню развития этих органов взрослому человеку.

Интенсивные обменные процессы соответствуют интенсивному росту организма. Ребенку в равной степени требуется достаточное количество жиров, углеводов и белков. Углеводы необходимы, прежде всего, для протекания энергетических процессов, белки являются своеобразным строительным материалом.

Одной из физиологических особенностей по половому признаку является более высокое содержание холестерина высокой и низкой плотности у девочек по сравнению с мальчиками, что объясняется особенностями развития женского организма. Приблизительно к 14 годам резко возрастает потребность в кислороде, что актуализирует аэробные тренировки.

## Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата

Известно, что двигательная активность – основное внешнее проявление деятельности организма, которое играет важную роль в развитии собственно организма, а также в преобразовании внешней среды. Движение организма осуществляется за счет функционирования опорно-двигательного аппарата, который включает в себя костную и мышечную систему. Для осуществления грамотного физического воспитания детей и повышения эффективности тренировок необходимо знание всех возрастных особенностей развития опорно-двигательного аппарата.

Увеличение длины костей происходит за счет наличия на их концах хрящевых отделов, со временем минеральных веществ становится больше, а воды меньше. В возрасте 12-14 лет рост костей активно продолжается. К концу этого периода окостенение позвонков в позвоночном столбе заканчивается только в средней его части. Однако именно во время полового созревания появляются новые пластинки, которые после 20 лет сливаются с позвонками. Кроме того, в этом возрасте происходит фиксация позвоночника в области поясницы [33]. Приблизительно до 13 лет мозговой отдел черепа растет гораздо более энергично по сравнению с лицевым. После 13 лет ситуация становится обратной - лицевой отдел значительно опережает в развитии мозговой отдел. В 12-13 лет грудная клетка становится схожей с формой грудной клетки взрослого человека. Также в этом возрасте заканчивается окостенение запястья, что является важным моментом в организации тренировочного процесса по теннису. Общим положением относительно развития костной системы в данном возрасте является непропорциональность развития – длинные конечности по сравнению с туловищем, что нередко приводит к неуклюжести и угловатости подростка.

Определенные преобразования имеются и в мышечных структурах. Параллельно с удлинением трубчатых костей в период полового созревания

начинается удлинение сухожилий мышц. Мышцы тонкие и длинные[34]. Вследствие некоторой непропорциональности наблюдается снижение координационных способностей. Мышечная сила значительно увеличивается, причем ее развитие дифференцируется по половому признаку. У мальчиков нарастание силы мышц происходит несколько позже, возможно это связано с более ранним половым созреванием девочек. Но после 13 лет показатель относительной мышечной силы у девочек уступает тому же показателю у мальчиков.

Показатели двигательных навыков и координации движения также имеют свои особенности в возрасте 12-14 лет. Так, например, скорость однократных и повторяющихся движений приближается к уровню взрослого человека, по сравнению с младшим возрастом, точность и меткость значительно повышается. В отношении динамической работы выносливость детей в этом возрасте также увеличивается по сравнению с младшим возрастом, самыми выносливыми являются икроножные мышцы. Отмечается существенная разница по половому признаку в прыжках в длину и высоту, мальчики, как правило, показывают лучшие результаты.

Яркое проявление патологии опорно-двигательного аппарата в исследуемом возрасте также связано с интенсивным ростом. Часто отмечается нарушение осанки, сколиоз, а также плоскостопие, что может быть причиной первых названных патологий [23].

### Возрастные особенности сенсорных систем организма

Психические процессы, рефлексорная деятельность различные поведенческие акты во многом зависят от состояния и функционирования органов чувств, которые составляют сенсорные системы организма.

Совокупность сенсорных систем составляют зрительная, слуховая, вестибулярная, обонятельная, вкусовая, соматосенсорная и

проприоцептивная. Кроме того, можно выделить висцеральную сенсорную систему, которая способна воспринимать изменения во внутренней среде организма с помощью специальных интерорецепторов на внутренних органах[18].

Большая часть информации, поступающей извне, воспринимается с помощью органов зрения и слуха (примерно 90%). Морфологическая структура органов зрительной сенсорной системы претерпевает определённые возрастные трансформации. В 12-14 лет хрусталик эластичный, рост глазного яблока продолжается. Обычно к возрасту 14 лет цвет радужки принимается окончательным. Частота случаев близорукости повышается именно к периоду полового созревания, что в большинстве случаев связано с учебной деятельностью[39]. Сложные зрительные образы воспринимается на уровне взрослых. Приблизительно в тринадцатилетнем возрасте поле зрения у девочек шире, чем у мальчиков, а пропускная способность зрительных органов выше.

Слуховая сенсорная система к двенадцати годам формируется окончательно. Максимальная острота слуха наблюдается в четырнадцать лет и старше [22]. В подростковом возрасте гигиеническая профилактика тугоухости становится чрезвычайно актуальной, поскольку дети этого возраста склонны слушать громкую музыку.

Уровень развития органов обоняния и вкуса соответствует взрослому человеку и имеет тенденцию к снижению с возрастом.

Вестибулярный аппарат отвечает за координацию тела в пространстве. Исследования показывают, что в подростковой возрастной категории вестибулярная сенсорная система развита хуже, нежели у взрослых людей. Подростки, занимающиеся спортом, имеют гораздо более развитую вестибулярную сенсорную систему по сравнению со сверстниками, которые не занимаются спортом.

Тактильные, температурные и болевые рецепторы, составляющие соматосенсорную систему, находятся приблизительно на одном уровне с взрослым человеком. Проприоцептивные рецепторы мышц, связок и суставов заканчивают свое формирование к 13-14 годам.

Таким образом, организм детей подросткового возраста 12-14 лет подвергается ряду физиологических изменений, которые влекут за собой множество последствий, как позитивных, так и отрицательных.

## 1.2. Психические особенности развития

### Возрастные особенности психических процессов

Естественные физиологические изменения в организме ребенка подросткового возраста, развитие структур головного мозга и гормональная перестройка, неизбежно приводят к изменениям в психических процессах, характере поведения и реакциях на происходящие события [14].

Подростковый возраст – этап завершения формирования когнитивных психических процессов. Такие категории как восприятие, мышление, внимание, память и речь подвергается определенным трансформациям, и имеют некоторые особенности.

Восприятие подростка значительно отличается от восприятия детей младшего возраста. Наблюдается четкая зависимость между интересами ребенка к той или иной области знания или жизненной ситуации и степенью восприятия информации. В целом восприятие информации становится направленным, зависимым от целей, характеризуется глубоким анализом. Кроме того, подростковый возраст характеризуется острым восприятием критики, особенно со стороны родителей и сверстников, что необходимо учитывать в педагогическом процессе [46].

Мышление в подростковом возрасте становится формальным, ребенок не привязывается к конкретному событию, он может логически мыслить, рассуждать. С помощью воображения и рассуждения он моделирует потенциально возможные ситуации, а не только констатирует фактически сложившиеся. В процессе развития высших психических процессов, ребёнок 12-14 лет способен установить максимально возможное количество смысловых цепочек.

Повышение интеллектуальной активности предоставляет новые возможности в обучении. Так, способность к логичному рассуждению позволяет путем умозаключений выдвигать различные гипотезы, которые позже можно проверить эмпирическим путем, что расширяет потенциальные возможности обучения и усвоения материала.

В совокупности с мышлением следует рассмотреть воображение, которое у подростка хорошо развито благодаря абстрактной форме мышления, иными словами, по мнению Льва Семёновича Выготского, ребёнок погружается в свои фантазии. Проблемы, противоречия, неудовлетворённость в реальной жизни с помощью воображения нивелируются, желаемое воплощается в фантазиях, устраняя тем самым напряжённость[6].

Память подростка, как и мышление, характеризуется процессом интеллектуализации. Механическое запоминание превалирует над смысловым. Помимо этого в запоминании наблюдается избирательность. Объём, полнота, качество памяти возрастает. Воспроизведение информации становится более точным.

Внимание в период полового созревания несколько ослабляется, однако, подросток способен устойчиво и длительно его концентрировать путём самоконтроля и высокой степени сознательности, последнее качество – индивидуальное.

В развитии речи подростка также наблюдаются некоторые особенности. Например, по сравнению с младшим возрастом существенно улучшается способность к воспроизведению монолога. Ясность в выражении своих мыслей также значительно повышается. Ребёнок 12-14 лет уже может грамотно аргументировать ту или иную точку зрения.

### Возрастные особенности мотивационно-волевой сферы

В психологической литературе существует множество определений мотивации, так, например, Якобсон П. М. под мотивацией понимает совокупность психологических состояний индивида, которые направляют его к совершению того или иного действия [43]. Другой автор психологических трудов Асеев В. Г. под мотивацией понимает все побуждения, которые, так или иначе, склоняют к определённым поступкам и поведению[2]. Таким образом, в общем смысле мотивацию можно определить как движущую силу, которая направляет и побуждает индивида к определенным действиям.

В подростковом возрасте происходят коренные преобразования мотивационно-личностной сферы. Деятельность подростка 12-14 лет активизируется благодаря его личностному росту и процессам социализации. Факторами мотивации подростка являются его внутренние и внешние мотивы. Внутренние мотивы основаны на личностном интересе к чему-либо, на достижении определенных результатов и потребностях ребёнка. Внутренний мотив всегда является продуктом высокого самосознания. Внешние мотивы – мотивы, исходящие из окружающей действительности, их проявление транслируется с внешней подачи третьего лица. Такой мотив основан либо на долге или обязанностях, либо на давлении с чьей-то стороны [26].

Основными направлениями мотивов являются: мотивы избегания неудачи и мотивы достижения цели [47]. Подростки, ориентированные и

побуждаемые мотивами достижения успеха обычно целенаправленно идут к своей позитивной цели. Мотив достижения целей заведомо вызывает положительный эффект. Они уверены в себе, в предстоящем успехе и, как правило, выбирают задачи сложной и средней трудности. Подростки, которые побуждаются мотивами избегания неудач, напротив, заведомо испытывают отрицательные эмоции, связанные с потенциальными сложностями и отсутствием положительного результата деятельности или ситуации. Они не уверены в себе, обладают низкой самооценкой. При выборе уровня сложности того или иного задания, как правило, такие подростки выбирают либо лёгкие задачи, либо задачи средней степени сложности, неудача при решении которых не принимается ими как личная [17].

Если говорить о структуре мотивов, следует отметить, что ребёнок в подростковом возрасте не обладает чёткой выверенной иерархией мотивов. В силу своего возраста он не способен различать действительно нужные ему потребности от своих капризов. Ставя перед собой цель, ребёнок 12-14 лет проявляет большую стойкость и волю к достижению поставленной цели, однако, не вникает в суть ее содержания, тем самым рискует совершить бесполезные, а порой и вредные поступки. Например, девочки-подростки часто стараются похудеть, они ставят себе цель, идут к ней, но не вдаются в содержание цели и доводят себя до истощения.

Параллельно с мотивацией у подростка развиваются волевые качества. Другими словами, растет уровень самосознания. Однако не всегда этот уровень достигает больших высот. В психологической литературе принято считать, что подростки наделены слабой волей, они могут найти массу аргументов для более выгодного поведения.

Согласно Рубенштейну Л. С., воля появляется только тогда, когда человек становится способен к оценке своих потребностей и желаний, то есть только при условии возникновения рефлексии в ответ на свои влечения [19].

## Подростковый кризис и подростковые реакции

Одной из особенностей исследуемого возраста является подростковый кризис, который принципиально может изменить поведение и адекватность реакции на происходящее.

Подростковый кризис – период критического развития организма, наблюдаемый во время полового созревания. Данный этап жизни характеризуется психическими и физиологическими изменениями в организме, глубокой гормональной перестройкой, особенностями развития когнитивной и эмоциональной сферы подростка.

По мнению некоторых авторов, источником возникновения данного кризиса может являться противоречие между взаимоотношениями подростка с окружающими и его возникающими психофизиологическими изменениями [50]. В целом подростковый кризис проходит одинаково, как по продолжительности, так и по обстоятельствам течения. Однако, есть множество сугубо индивидуальных моментов, влияние на которые могут оказывать как личностные, так и социальные факторы. Начало кризиса обычно приходится на 12 лет – предкритическая фаза, далее – фаза кульминации подросткового кризиса и, наконец, третья фаза – посткритическая. Для предкритической фазы характерно разрушение старого мировоззрения, присутствовавших стереотипов, которые в фазу кульминации достигают наивысшего предела. Для третьей фазы характерно построение новых взглядов, формирование новых личностных установок. Факторами, усложняющими или смягчающими протекание кризиса, могут послужить отношения в семье, отношения в коллективе сверстников, среда, характер, наличие отрицательных или положительных примеров.

Период подросткового кризиса – время нестабильного переменчивого настроения, эмоционального всплеска, депрессивных состояний, конфликтов с окружающими.

В это время в самосознании возникает новое чувство – чувство взрослости, что косвенно свидетельствует о взрослении человека. Фактически, подросток не является взрослым человеком в полном смысле этого слова, но его личное субъективное чувство говорит об обратном. Оно заставляет его требовать к себе нового отношения - отношения как к взрослому самостоятельному человеку. В реальности подросток не в состоянии включиться в полноценную взрослую жизнь, но однозначно стремится к ней. Чувство взрослости проявляется во многих сферах жизни ребёнка, например, во внешнем виде, который зачастую становится предметом обсуждения и конфликтов в семье. Внешний вид подросток копирует из общества, которое имеет на него влияние, дабы не выделяться из толпы, происходит так называемая социальная мимикрия [1]. Своеобразное подражание проецируется и на взаимоотношения, дружеские, романтические и другие. Подражание может быть полезным опытом в случае, когда оно находится в рамках положительных категорий - заботы, внимания, целеустремленности. Хотя все более распространенным явлением в современном мире является социальная инфантильность.

Особой линией в период подросткового кризиса проходит явление дружбы между сверстниками. В подростковом кругу создаются особые правила поведения и дружбы между собой, своего рода кодекс чести. Товарищество становится настолько важным социальным явлением, что борьба за него может принимать крайние формы. В этот период становится крайне важно уметь хранить чужие тайны и избегать критики друзей подростка[42].

Оценка своей личности, усложнение самопознания приводят к глубокому анализу внутреннего мира подростка. Именно в этот период многие дети начинают вести дневники, писать стихи. Иногда чрезмерный самоанализ приводит к «самокопанию» подростка, что в дальнейшем может отразиться на его самооценке, которая в большинстве случаев в этом

возрасте низкая и крайне нестабильная. Любое неосторожное слово может причинить душевную боль.

В связи с незрелостью личности, поведение подростка и его реакции могут стать непредсказуемыми, может возникнуть диссонанс между внутренним представлением о себе и поступком в определённой ситуации, например, подросток может струсить, хотя еще некоторое время назад он считал себя смелым.

Как уже было сказано выше во время подросткового периода подросток остро нуждается в общении и самостоятельности. Самостоятельность выливается в эмансипацию от взрослых, от их контроля. Особенно это можно проследить в подростковых увлечениях.

Период увлечений характеризуется высокой потребностью в самостоятельности. Как правило, увлечения имеют внеучебный характер. Очень часто увлечения начинают занимать первое место в жизни ребёнка, учеба же отодвигается на второй план. Иногда это несёт особые трудности.

Занятие спортом - один из видов телесно-мануальных увлечений. Они призваны укрепить выносливость, силу, увеличить скорость и прочее. Здесь обычно более важен результат, нежели процесс. Основываясь на увлечениях, педагог или тренер может правильно построить взаимодействие с подростком, направив его энергию в нужное русло.

Потребность в коллективе и общении в период подросткового кризиса, как известно, очень высокая. Поэтому особого внимания заслуживает тема коллективной дружбы. Группы подростков могут объединяться по разным признакам, по месту жительства, по общим интересам, по симпатии друг к другу. Группа оказывает огромное воздействие на поведение ребенка, его реакции и мнения. С помощью воздействия на группу, можно воздействовать на ребенка и, наоборот[32].

В психологии, социологии и других науках существует понятие «подростковые проблемы», которые напрямую связаны с нестабильностью

их поведения, внутренней противоречивостью. В контексте серьезных социальных проблем это могут быть токсикомания и наркомания, курение, ранняя зависимость от алкоголя, антиобщественное поведение, суицидальные наклонности[32].

Таким образом, исследуемый возраст 12-14 лет можно отнести к подростковому периоду, для которого характерно состояние подросткового кризиса и сопутствующие ему психофизиологические изменения в организме. Данный период – период начала полового созревания. У подростка возникает стойкое чувство взрослости и желание отстаивать свои права. Наилучшим вариантом в этот момент будет наличие рядом с ним взрослого человека – наставника, который сможет помочь ему пережить кризис подросткового возраста с наименьшими потерями.

### 1.3. Теория управления тренировочным процессом

Тренировочный процесс представляет собой синергичную систему взаимосвязанных процессов и явлений, совокупное действие которых приводит к наилучшему результату. Данная система требует грамотных способов управления ее компонентами.

Главное место в управлении тренировочным процессом отводится тренеру-педагогу. Организаторские, педагогические – психологические способности, знание психофизиологических особенностей спортсменов является неотъемлемым атрибутом хорошего наставника в любой возрастной спортивной категории. Особое значение вышеперечисленные способности и знания приобретают в процессе работы с детьми подросткового возраста (исследуемый возраст 12-14 лет).

Деятельность тренера является весьма специфичной областью в педагогической сфере. Анализ литературы и практического опыта позволил выделить ряд специфичных черт, характерных для тренерской деятельности и ее педагогической составляющей:

- тренерской деятельности присуща ярко выраженная целенаправленная спортивная специализация;
- высокая ответственность за состояние физического и психического здоровья спортсменов в условиях постоянного психофизического перенапряжения;
- рабочее время тренера не имеет четких границ, фактически не регламентируется. Зачастую тренер работает в праздничные выходные дни[7, 45];
- высокая заинтересованность тренера в успехах своих спортсменов, оценка тренерской деятельности по достижениям его учеников;

– в тренерскую деятельность входит умение отбирать талантливых способных спортсменов, строить реальный прогноз их спортивных достижений;

– в силу того, что результат требуется как можно быстрее, тренер вынужден настраивать себя и своего подопечного на достижение ближайших целей, исключая возможность думать о более отдалённых перспективах;

– постоянный или периодический поиск новых учеников, проявление способностей агитирования и убеждения, как детей, так и их родителей. Увлечение ученика;

– важным обстоятельством является хорошая спортивная физическая форма тренера, поскольку он является примером для своих учеников, имеет определенную физическую нагрузку, должен показывать упражнения и технические элементы в своем виде спорта в наглядной форме, кроме того, хорошая спортивная форма может послужить стимулом для привлечения учеников;

– риск форсирования событий. Желание быстрого получения результата с помощью несоответствующих возрасту тренировочных нагрузок и, как следствие, причинение вреда физическому и психическому здоровью спортсмена;

– возможность возникновения внутренних конфликтов, например, между пониманием и осознанием пользы и необходимости пребывания конкретного ученика в секции и необходимостью его отчисления ввиду невыполнения установленных нормативов; завышенные требования со стороны руководительского состава, общества по сравнению с реальными возможностями, приведение к различным невротическим состояниям; несоответствие ожиданий руководителей высоких результатов и занимающихся детей (их родителей), которые в свою очередь ожидают больше оздоровления и воспитания, нежели достижения высоких результатов любой ценой;

– ввиду постоянного общения и взаимодействия тренера с учениками на первый план наряду с тактико-технической подготовкой выходит воспитательная функция тренера. Постоянное взаимодействие помогает изучить психологию спортсмена и выбрать тактику воздействия на него.

В ходе управления тренировочным процессом тренер выполняет определенные функции [10]:

– функция обучения – под руководством тренера-педагога спортсмены получают необходимые навыки и умения, развивают физические способности, обучаются тактико-техническим действиям;

– информационная функция – тренер выступает источником знаний в области спорта и смежных с ним дисциплин. Здесь необходимо отметить то, что тренер должен постоянно повышать свою квалификацию, заниматься саморазвитием;

– функция руководства – данная функция занимает центральное положение в деятельности тренера, так как в ней наиболее полно раскрывается его профессионализм. Тренер несет ответственность за спортсмена, за его успехи и достижения, за психическое и физическое здоровье;

– функция воспитания – тренер воспитывает и формирует личность спортсмена, его сознательность и ответственность за свое будущее, за достижение определённых результатов. Тренер является примером для подражания, именно поэтому так важно, будучи тренером, обладать положительными социальными качествами и профессиональными навыками и знаниями;

– административная функция – неотъемлемой частью работы тренера являются различные административные хозяйственно-бытовые обязанности, такие как, обеспечение инвентарём, организация плановых и внеплановых спортивных мероприятий и сборов, поиск спонсоров и прочее.

Взаимодействие тренера и спортсмена во многом определяется тренерским стилем управления, который теоретически можно разделить на три основных типа:

- либеральный;
- авторитарный;
- демократический [5].

Незначительное участие в работе со спортсменами выражается в либеральном стиле руководства. Контроль есть, но небольшой, время от времени, тренер мало вмешивается в дела спортсменов, предоставляя им возможности для самостоятельной деятельности. Критика с его стороны формальная. Такой тренер считает основной своей задачей - консультирование спортсменов и предоставление актуальной информации. Не реагирует или старается не реагировать на поведенческие нарушения в команде. Фактически, спортсмены под руководством тренера с либеральным стилем поведения не достигают больших высот. Авторитарный стиль руководства подразумевает жесткую дисциплину и контроль, высокую централизацию. Тренер с авторитарным стилем поведения требует четкого исполнения своих требований. Как показывает практика, в спорте такой стиль наиболее приемлем. Демократический стиль характерен для тренера, который вовлекает спортсменов во все стороны спортивной деятельности, в том числе и организационные. Такой тренер достаточно внимателен к ученикам, всегда интересуется их мнением, учитывает их пожелания. В этом случае тренер хорошо знает внутреннюю жизнь спортсменов, он тактичен и вежлив. Однако, несмотря на положительные качества тренера с демократическим стилем руководства, существует риск излишней вовлеченности тренера во внутреннюю жизнь спортсменов, когда достижения и главные цели спортивной деятельности уходят на второй план, что в конечном итоге может ухудшить показатели спортсмена ввиду отвлечённости внимания тренера от главной цели своей деятельности.

Фактически чистый стиль руководства встречается достаточно редко, чаще они присутствуют совместно в тех или иных пропорциях.

Управление тренировочным процессом напрямую зависит педагогических способностей тренера, которые являются залогом его успешной профессиональной деятельности. По мнению некоторых авторов, тренерские педагогические способности можно разделить на следующие группы:

- коммуникативные;
- академические;
- волевые;
- дидактические;
- организационные способности.

Коммуникативные способности – способности, определяющие уровень качества взаимодействия спортсменов с тренером. Академические способности отражают познавательные возможности тренера, способность к самосовершенствованию и саморазвитию. Волевые способности - это устойчивость тренера к стрессовым ситуациям, а также способность к риску. Способность к планово-организационным решениям учебного и тренировочного процесса, а также видение перспектив выражают дидактические способности. Организационные способности тренера отражены в его умении наладить взаимодействие между разными сторонами учебно-тренировочного процесса (спортсменами, их родителями, руководством, спонсорами и так далее).

Взаимодействие тренера со спортсменами обуславливается профессиональными навыками, которые можно разделить на несколько групп:

- коммуникативные;
- конструктивные;
- организаторские;

- творческо-исследовательские;
- гностические.

Коммуникативные навыки отражают умение находить точки соприкосновения с людьми, налаживать контакты, грамотно и с пользой применять средства общения.

Конструктивные навыки определяют навыки планирования занятий, своей тренерской деятельности, а также прогнозирования возможных сложностей и принятие решений по их устранению.

Навыки организации—это умение организовать тренировочный или соревновательный процесс, либо иное групповое взаимодействие.

Творческие и исследовательские навыки отражают умение анализировать и критически мыслить по отношению к соревновательным и тренировочным процессам, извлекать информацию для последующей работы над ошибками, проводить экспериментальные действия с учётом, например разных нагрузок, а также проводить работу, используя научную литературу.

Навыки оценки адекватности и разумности поведенческих актов и состояний спортсменов, личностные психофизиологические особенности выражаются так называемыми гностическими умениями [13].

Эффективность управления тренировочным процессом также зависит от наличия тех или иных компонентов структуры личности тренера. Согласно известному советскому психологу Константину Константиновичу Платонову в структуре личности тренера можно выделить четыре подструктуры:

- мировоззрение и нравственные качества;
- профессиональные качества;
- индивидуальные психологические качества;
- качества личности, изменяющиеся во времени (динамические).

Нравственные и мировоззренческие качества определяют мотивационную составляющую педагогической тренерской деятельности, собственное желание тренера передавать свои знания и умения.

Профессиональные качества подразумевают деловые и профессиональные качества, которые приобретены в процессе тренерской практики. Это могут быть организаторские умения, обладание конкретными умениями в определенном виде спорта, личностные качества такого рода как принципиальность, строгость и объективность.

Психологические качества индивидуума отражаются в особенностях мышления, памяти, эрудиции, а также в эмоциональных и волевых качествах (решительность, терпеливость, чувство юмора и прочее).

Качества личности, изменяющиеся с течением времени, так называемые динамические личностные качества характеризуются возрастной категорией, половой принадлежностью, темпераментом и другими свойствами личности [28].

Спортсмен является социально-биологическим существом, тем самым он является объектом воздействия, как со стороны своей природной составляющей, так и со стороны общественной составляющей. Каждый подросток индивидуален по набору своих личностных качеств – физиологических и психологических, и, требует к себе частного подхода. По мнению некоторых авторов, системный подход к тренировочному процессу включает в себя совокупность психолого-педагогических воздействий на спортсменов со стороны тренера [21]. Взаимная обратная связь в цепочке «тренер – спортсмен» имеет большое значение в управлении тренировкой и ее эффективности [27].

Под способами воздействия тренера на спортсменов понимается совокупность форм психолого-педагогического воздействия, исключая физические формы, поскольку физическое воздействие, особенно в виде

наказания, неприемлемо обществом в настоящее время и, как правило, влечёт крайне негативные последствия [41].

Таким образом, тренировочный процесс является психолого-педагогическим процессом, динамически влияющим на развитие спортивных достижений юного спортсмена, а также его личностных качеств. Эффективность и результаты, достигнутые в процессе тренировки, во многом зависят от профессионализма тренера-педагога, его навыков и способностей, определяющих грамотное воздействие на личность спортсмена.

#### 1.4. Способы психолого-педагогического воздействия тренера на спортсменов

Одной из особенностей взаимодействия спортсменов с тренером является длительный характер общения, который сопоставим с продолжительностью общения спортсменов с близкими родственниками, а иногда и превосходит её. Процесс общения двух сторон в условиях тренировочной деятельности с педагогической точки зрения обусловлен некоторыми факторами, значительно влияющими на эмоционально-психологическое состояние спортсменов и эффективность тренировки (прил. И).

Факторы общения можно разделить на внутренние и внешние факторы. К внутренним факторам относятся личностные особенности, характер и поведения тренера и спортсмена.

В категорию внутренних факторов педагогического общения входят гендерно-возрастные характеристики, социальный статус, психологические характеристики и установки спортсменов.

Гендерно-возрастные особенности имеют большое влияние на процесс взаимодействия спортсменов с тренером. Так, исследуемый возраст 12-14 лет несёт в себе нагрузку и сложности подросткового периода. Данный возраст

имеет чередующиеся этапы открытости и закрытости подростка. Обычно 12 и 14 лет - время открытости ребёнка к общению, а возраст 13 лет - время закрытости и стремления оградиться от внешнего мира (возрастные границы могут варьировать). Когда ребёнок открыт к общению, он остро в нём нуждается, эту потребность могут удовлетворить не только взрослые, но и сверстники, однако, чем старше ребёнок, тем больше он нуждается во внимании и общении именно с взрослыми людьми. В этом случае авторитет тренера может оказать неоценимую помощь в решении подростковых проблем. Половая принадлежность спортсмена также имеет свое влияние на процесс общения и взаимодействия с тренером. Известно, что мальчики более сдержанны в своих эмоциях, девочки же наоборот являются более чуткими и зависимыми от положительных эмоций и похвалы и требуют более осторожного с собой обращения, особенно со стороны прямолинейных тренеров-мужчин. Зачастую бывает так, что спортсмены женского пола чувствуют себя более уверенно и свободно с тренером своего пола. Однако же, многие принимают руководство тренера-мужчины как должное.

Разница в социальном статусе накладывает определённый отпечаток на характер общения между спортсменами и тренером. Спортсмен по своему социальному рангу находится ниже тренера, тем самым он обязан выполнять требования тренера, реагировать на его замечания, выполнять текущие указания и следовать тренерским установкам в рамках тренировочного процесса. Таким образом, проявляется субординация. Здесь же следует упомянуть о внутри коллективных статусах между спортсменами. Среди них можно выделить лидеров и аутсайдеров - отстающих спортсменов, зачастую вызывающих неприятие со стороны тренера и части коллектива [48].

Психологические характеристики и установки подразумевают под собой особенности характера и темперамента, уровень эмоциональной возбудимости, общительность. Так, например, с общительными спортсменами тренеру легче наладить контакт, спортсмены с замкнутым

характером более ограничены в своих связях, однако, они более глубокие в отличие от поверхностных и ситуативных контактов общительных учеников. Сочетание некоторых психологических качеств спортсменов требует особого подхода в общении со стороны тренера, так, при общении со сдержанным учеником с хорошо развитыми волевыми качествами учёт эмоциональных особенностей отходит на второй план, на первый план выдвигается содержательная часть. При общении с эмоциональным спортсменом, для сохранения содержательной части беседы необходимо предусмотреть и избежать эмоциональных скачков[8].

Реализация психолого-педагогического воздействия тренера на спортсменов осуществляется посредством применения определённых форм влияния на их волю и сознание.

Основными формами психолого-педагогического влияния на спортсменов со стороны тренера является требование, общее проявление внимания, убеждение, внушение, оценка действий (одобрение, порицание), принуждение, поощрение, наказание, воздействие через противопоставление, воздействие через запрет, использование юмора.

Отражением субординационных отношений между спортсменами и тренером является форма психолого-педагогического воздействия в виде требования. Требование - довольно жёсткая форма влияния. Так как тренер имеет более высокий статус, требование с его стороны является закономерным и, в большинстве случаев воспринимается как должное. Использование данной формы воздействия характерно для тренеров с авторитарным стилем руководства. Однако следует отметить, что в отличие от требований в ультимативном виде, аргументированные требования имеют большую эффективность и приемлемость в педагогической тренерской деятельности. Требование, подкреплённое аргументами, становится более понятным и простым в исполнении, поскольку имеет чётко обозначенные причины своего появления и алгоритм выполнения. Предъявление

требований должно происходить в соответствии с возрастом, психофизиологическим развитием, половой принадлежностью, а также социометрическим статусом спортсмена.

Наряду с требованием в практике психолого-педагогического воздействия тренера на спортсмена применяется воздействие в форме убеждения. Данная форма является наиболее оптимальной и надёжной с точки зрения психологии. Суть применения убеждения состоит в объяснении всех связей и отношений, разъяснении причин и следствий в определённом ситуативном аспекте. Убеждение - это процесс дискуссии, когда человек воспринимает информацию сознательно, на основе логичного рассуждения [5]. В случае парного диалога «тренер - спортсмен» убеждение чаще проявляется в форме скрытой дискуссии, поскольку зачастую ученик может иметь возражения против мнения тренера, однако открыто их не выражает. При использовании убеждающей формы воздействия разговор должен начинаться с положительных эмоций, похвалы, после которых следует начинать обсуждение спорных моментов. Во время убеждения спортсмена целесообразно использовать фразы, взывающие к его лучшим чувствам, таким как совесть, ответственность, доброта и прочие в зависимости от ситуации и решаемой проблемы. Эффективность убеждения тренера зависит от многих факторов:

- авторитет тренера
- уверенность тренера
- отношение тренера к процессу и предмету убеждения
- отношение спортсменов к предмету убеждения.

Высокий уровень уверенности и авторитетности тренера в глазах спортсменов представляет его речь более убедительной[31].

В отличие от аргументированных требований и убеждения, следующая форма психолого-педагогического воздействия - внушение - характеризуется пониженной аргументацией. Внушение основано на чувствах и эмоциях, а не

на содержательной основе с доказательной базой. Во время внушения спортсмен верит тренеру и не нуждается в проверке его слов. Использование внушения может помочь достигнуть спортсмену высоких результатов, основанных на его внутренней установке, которая формируется тренером во время тренировочного процесса. Внушение по наличию целей может быть непреднамеренным и преднамеренным. В случае непреднамеренного внушения тренер совершает внушительное воздействие неосознанно. В случае преднамеренного внушения тренер имеет определённую цель и применяет приёмы, соответствующие ситуации.

В зависимости от способа воздействия внушение делится на прямое и косвенное внушение, открытое и закрытое соответственно. Закрытое (косвенное) внушение представляет собой опосредованную форму психолого-педагогического воздействия. Так, при целенаправленной отрицательной оценке игры соперника, акцентировании внимания на его неудаче, внушаемый спортсмен может приобрести уверенность в своей победе над соперником, в его сознании он автоматически становится лучше, чем его оппонент, который уже потерпел неудачу. Открытое (прямое) внушение характеризуется целенаправленным обращением к конкретному спортсмену без упоминания третьих лиц[30].

Внушение можно разделить на два вида: специфическое и неспецифическое. Специфическое внушение связано с поступками, конкретными мыслями и актами. Неспецифическое внушение связано с эмоциональным состоянием.

Процессы внушения и их эффективность также, как и процесс убеждения зависит от особенностей личности тренера, уровня его авторитета и социального статуса. Чем выше уровень, тем эффективнее внушение. Кроме того, особое значение приобретает степень внушаемости спортсменов. Известно, что спортсмен с повышенным уровнем тревожности и слабой

нервной системой больше подвержен внушению, чем спортсмен с сильной нервной системой и развитыми волевыми качествами.

В условиях тренировочного процесса происходит постоянная оценка деятельности спортсменов, которая призвана вести контроль над их результатами, управлять их поведением и осуществлять обратную связь, когда ученики получают сведения от тренера о правильности или ошибочном исполнении своих действий. Эффективность оценки действий спортсменов имеет определённую зависимость от нескольких критериев оценки:

- объективность оценки;
- наличие индивидуального подхода;
- систематичность проведения;
- разнообразие форм оценивания.

Оценка действий спортсменов может иметь положительный оттенок - одобрение или отрицательный - порицание. Одобрение реализуется либо словесно, либо мимикой или пантомимикой. Словесная форма одобрения предполагает похвалу, устную благодарность за проделанную работу и хороший результат. Одобрение мимикой может осуществляться улыбкой, пантомимикой - одобрительным кивком головы. Порицание имеет свойство двойственного влияния. С одной стороны порицание может стимулировать спортсмена, особенно в случае открытия перед ним перспектив, например, при акценте во время разговора о несомненном наличии у него способностей, которыми, он попросту не воспользовался. С другой стороны, при осуждении и отрицании наличия тех или иных способностей, несостоятельности ученика как профессионального спортсмена порицание может стать источником неуверенности и дальнейшей несобранности спортсмена. Особенностью порицания является то, что оно должно быть употреблено по истечении времени после неудачного спортивного эпизода, по мнению психологов, лучше на следующий день, когда отрицательные эмоции станут менее выраженными. Это время подходит для вдумчивого и спокойного поиска

причин неудачи. Как уже было сказано выше, оценка действий должна происходить систематически, так как отсутствие оценки во время тренировочного процесса может привести к снижению целеустремленности и активности ученика, а также к его дезориентации в своём прогрессе. В этом случае спортсмен вынужден ориентироваться только на свои субъективные ощущения, которые иногда могут быть ошибочными.

Воздействие через запрет выражается в словесной форме. Данный запрет обычно не содержит каких-либо аргументов. Применяя такой способ воздействия на спортсмена необходимо учитывать возможное наличие негативного настроения ученика, который будет способствовать его желанию совершить противодействие в ответ на запрет тренера.

Другим способом психолого-педагогического воздействия тренера на спортсмена является воздействие через противопоставление другого спортсмена, являющегося конкурентом на данный момент. Суть противопоставления заключается в том, что тренер представляет соперника своего ученика в более выгодном положении, акцентируя внимание на его успешности. Эффект противопоставления основан на желании спортсмена быть лучше, чем его конкурент. В данном случае появляется своеобразный азарт. Условием успешного применения подобного способа является незнание спортсмена истинных целей тренера, а также соответствие противопоставляемого соперника приписываемым ему способностям.

Наказание – способ воздействия тренера на спортсменов, который также применяется в спортивной практике тренеров среди учеников. Наказание в данном случае осуществляется, как уже было сказано выше, только в моральной форме, без физического отрицательного воздействия. Это может быть устное замечание, игнорирование, отстранение от желанной для спортсмена тренировки. Однако здесь следует отметить, что форма психолого-педагогического воздействия, выраженная в виде наказания все-таки может содержать элементы физического воздействия, но данное

воздействие можно назвать корректным с моральной точки зрения, например, увеличение тренировочной нагрузки или внеочередные задания, которые подразумевают под собой выполнение физической работы. Необходимо учитывать, что замечания, сказанные подряд одному и тому же человеку с каждым разом, теряют свое значение.

Поощрение – противоположная наказанию мера воздействия тренера на спортсменов. Чаще всего под поощрением принято понимать материальную форму, например, награждение каким-либо призом, грамотой, благодарственным письмом. Система поощрений требует грамотного подхода с точки зрения справедливого соответствия заслугам спортсмена и его предпочтениям.

Юмор, в случае его уместного применения, является хорошим помощником в налаживании отношений между тренером и спортсменами. Во время сказанная шутка, помогает разрядить обстановку, снять нервное напряжение и облегчить контакт. Важным условием здесь является соответствие юмора ситуации, его актуальность и отсутствие перехода на личности.

Способом крайнего психолого-педагогического воздействия выступает принуждение. Данный способ воздействия должен применяться в тех случаях, когда другие способы не действуют. Принуждение выражается в создании безвыходной ситуации и прямолинейном распоряжении тренера. В случае дозированного применения принуждение может быть полезно, поскольку тренирует волю спортсмена к выполнению необходимых полезных действий в условиях полного отсутствия желания, что необходимо для достижения высоких результатов.

Особое значение приобретает способ психолого-педагогического воздействия в форме общего проявления внимания, что особенно актуально в условиях группового тренировочного процесса. Каждый спортсмен должен видеть и понимать, что он находится в поле зрения тренера. Это

обстоятельство стимулирует его к улучшению своих показателей и дисциплины. Отсутствие внимания, наоборот, может сильно расслабить спортсмена, в некоторых случаях вызвать обиду и другие негативные эмоции. Общее внимание к спортсмену можно проявить путём употребления контактных фраз, демонстрацией интереса к его самочувствию.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Организация исследования и характеристика испытуемых

Эмпирическое исследование проводилось на базе универсального спортивного комплекса «Теннис Холл» в г. Красноярске. Выборку исследования составили спортсмены подросткового возраста – воспитанники теннисной секции в количестве 15 человек и их тренеры.

Исследование проводилось в период 48 тренировочных занятий и осуществлялось посредством реализации следующих этапов:

1 этап – теоретический. Предполагал анализ общей и специальной психолого-педагогической и научно-методической литературы по проблеме исследования, обобщение разнообразных аспектов исследуемой проблематики; формулировку целей, задач и гипотезы исследования; планирование исследования; определение методологической основы исследования.

2 этап – диагностический. Проводился в 2019 году посредством реализации метода быстрой диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям Е.П. Ильина (теппинг-тест) с целью определения типа нервной системы спортсменов-теннисистов подросткового возраста. В диагностической работе участвовали 15 человек: одна группа в количестве 5 мальчиков и 3 девочек, вторая группа - 4 мальчика и 3 девочки. Исследуемая возрастная категория спортсменов 12-14 лет.

3 этап - педагогическое наблюдение – было организовано в 2019 году с целью выявления наиболее характерных способов психолого-педагогического воздействия тренера на спортсменов в условиях тренировочного процесса. Наблюдение осуществлялось на протяжении 48 тренировочных занятий. В течение всего времени исследования были использованы все способы психолого-педагогического воздействия во всех

группах испытуемых по принадлежности к определенному типу нервной системы.

4 этап - педагогический эксперимент. В качестве цели эксперимента мы рассматривали выявление особенностей влияния способов психолого-педагогического воздействия со стороны тренера в условиях тренировочного процесса с точки зрения их эффективности и целесообразности применения по отношению к спортсменам подросткового возраста. В ходе данного этапа сопоставлялись результаты проведенного анкетирования спортсменов и педагогического наблюдения за тренировочным процессом.

5 этап – обобщающий. Предполагал систематизацию и обобщение результатов исследования, формулировку выводов, написание соответствующих глав магистерской диссертации.

Перечисленные и реализованные нами этапы исследования позволили получить достаточное количество материала, проанализировав который стало возможным осуществление проверки основной гипотезы работы.

## 2.2. Методы исследования

Теоретический анализ научно-методической литературы был использован с целью сбора и анализа общей и специальной психолого-педагогической и научно-методической литературы по теме «Особенности взаимодействия спортсменов с тренером в тренировочном процессе по теннису».

Анкетирование – это наиболее распространенный метод сбора информации. Опрос предусматривает письменное обращение исследователя к определенной совокупности людей с вопросами, содержание которых представляет изучаемую проблему на уровне эмпирических индикаторов, их регистрацию и статистическую обработку полученных ответов, а также теоретическую интерпретацию.

Посредством анкетирования в рамках данного исследования изучались особенности и способы психолого-педагогического воздействия со стороны тренера в условиях тренировочного процесса с точки зрения их эффективности и целесообразности применения по отношению к спортсменам исследуемой возрастной категории. Также анкетирование применялось для субъективной оценки эмоциональной реакции и эффективности влияния психолого-педагогических форм воздействия тренера на спортсменов в тренировочном процессе по теннису.

Экспресс-диагностика (теппинг-тест) - используется, когда необходима срочная, оперативная оценка выраженности свойств нервной системы, не требующая длительных процедур обследования и расчета показателей. В данном исследовании использовался с целью определения тип нервной системы спортсменов подросткового возраста.

Педагогическое наблюдение – это планомерный процесс наблюдения и анализа учебного процесса без существенного вмешательства в его ход. В рамках данного исследования наблюдение осуществлялось на протяжении 48 тренировочных занятий. В ходе исследования были выявлены наиболее характерные способы психолого-педагогического воздействия на спортсменов-теннисистов подросткового возраста со стороны тренера.

### **ГЛАВА 3. ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ СПОСОБОВ ВЛИЯНИЯ ТРЕНЕРА НА СПОРТСМЕНОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ТЕННИСУ**

#### **3.1. Выявления различных способов влияния тренера на спортсмена в условиях тренировочного процесса**

Успех спортсмена в большинстве случаев зависит не только от него самого, но и от грамотного поведения и правильных действий тренера в условиях тренировочного процесса. Цель тренерской деятельности - воспитать чемпиона. Для того чтобы стать чемпионом спортсмену необходимо достичь высоких результатов, высокие результаты в свою очередь требуют упорного труда с его стороны, который невозможен без мотивации и психологической поддержки тренера. Данное утверждение справедливо для всех видов спорта, в том числе и для тенниса.

Можно выделить ряд способов влияния тренера на спортсмена в условиях тренировочного процесса по теннису. В данном контексте речь идет о психолого-педагогических формах воздействия в рамках тренировочного процесса по теннису. Как уже было сказано выше, среди них убеждение, требование, внушение, общее проявление внимания, наказание и поощрение, одобрение и порицание, воздействие через запрет и противопоставление, принуждение и использование юмора. Данные способы психолого-педагогического воздействия в разных ситуациях имеют разный, а иногда и противоположный эффект. Степень влияния и результат их применения зависит от многих факторов. Эти обстоятельства обуславливают актуальность исследования различных способов влияния тренера на спортсменов в тренировочном процессе по теннису.

Целью исследования является изучение влияния способов психолого-педагогического воздействия со стороны тренера в условиях тренировочного

процесса с точки зрения их эффективности и целесообразности применения по отношению к спортсменам исследуемой возрастной категории.

Объектом исследования являются способы влияния тренера на спортсменов в тренировочном процессе по теннису. Предмет исследования - эффективность и целесообразность применения данных способов в различных обстоятельствах.

Для достижения поставленной цели в рамках исследования были выделены следующие задачи:

1. Определить тип нервной системы спортсменов.
2. Определить влияние разных психолого-педагогических форм воздействия тренера на спортсменов с разным типом нервной системы.

Базой исследования стал универсальный спортивный комплекс «Теннис Холл», который находится по адресу г. Красноярск ул. Ползунова, 13а. Исследуемая возрастная категория спортсменов 12-14 лет. Общее количество детей, принявших участие в исследовании, составляет 15 человек (одна группа в количестве 5 мальчиков и 3 девочек, вторая группа - 4 мальчика и 3 девочки).

Для определения типа нервной системы используется метод быстрой диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям Евгения Павловича Ильина, так называемый теппинг-тест [29].

В качестве оборудования используется специальный бланк в виде листа бумаги размером 203 x 283 мм, который разделён на шесть равных прямоугольников, карандаш и секундомер. Время, которое занимает данное тестирование, составляет примерно две минуты. Выполнение теста начинается с команды тренера: «Начали». Необходимо проставить максимально возможное количество точек в каждом квадрате в течение пяти секунд, переход от одного квадрата к другому также происходит по команде тренера, переход осуществляется по часовой стрелке, работа продолжается в максимальном темпе. После пяти секунд работы в последнем квадрате по

команде тренера «Стоп» работа прекращается. Тест проводится как левой, так и правой рукой и основан на определении динамики двигательной активности рук в максимальном темпе. Результаты теста обрабатываются согласно следующему алгоритму:

- подсчёт точек в каждом квадрате
- построение графика работоспособности (на оси абсцисс откладываются пятисекундные интервалы, на оси ординат откладывается количество точек в каждом квадрате).

Анализ результатов ведётся на основании графиков работоспособности, так как работоспособность отражает силу нервных процессов и тип нервной системы. Известно, что сильная нервная система способна выдерживать большие нагрузки, как по длительности, так и по величине. По мере окончания тестирования и выстраивания графиков, получается пять вариантов, именуемых типами динамики максимального темпа движения (прил. К):

- нисходящий тип динамики максимального темпа - темп работы понижается со второго пятисекундного интервала времени, остается в пониженном состоянии в течение всей последующей работы. Характерно для слабой нервной системы;

- промежуточный тип динамики максимального темпа - характеризуется снижением активности после десяти-пятнадцати секунд интенсивной работы, данный тип является промежуточным между слабой и средней нервной системой, так называемый средне-слабый тип;

- вогнутый тип динамики максимального темпа - характерна кратковременная мобилизация сил после некоторого их упадка, также относится к средне-слабой нервной системе;

- ровный тип динамики максимального темпа - максимальный темп двигательной активности находится приблизительно на одном и том же уровне во время всего процесса. Нервная система средней силы;

– выпуклый тип динамики максимального темпа - характерно нарастание темпа двигательной активности в течение первых 10-15 секунд, через 25-30 секунд темп может снизиться до первоначального уровня и ниже. Данные обстоятельства обуславливают наличие сильной нервной системы[29].

Следующим этапом исследования является непосредственное использование различных способов влияния тренера на спортсменов в тренировочном процессе по теннису в течение одного месяца - 48 тренировочных занятий с двумя группами. Данный период включает проведение теппинг-теста и текущее применение психолого-педагогических способов влияния, фиксацию реакций спортсменов, с дальнейшим анкетированием спортсменов на предмет субъективной оценки психолого-педагогических форм воздействия (прил. Л). Регистрация реакций происходит в специально разработанном для этого бланке (прил. М).

Последним этапом исследования является подведение итогов, анализ полученных результатов реакций спортсменов на приведённые способы психолого-педагогического воздействия, оценка и сравнение с результатами анкетирования, выводы.

### 3.2. Повышение эффективности воздействия через проведения исследования

В результате проведения теппинг-теста Ильина на определение типа динамики максимального темпа движения выяснилось, что из 15 человек 3 человека обладают ровным типом динамики максимального темпа, соответственно они имеют нервную систему средней силы; 1 человек имеет вогнутый тип динамики максимального темпа – нервная система средне-слабого типа; 3 человека имеют промежуточный тип динамики максимального темпа – нервная система средне-слабого типа; 4 человека

имеют нисходящий тип динамики максимального темпа – нервная система слабого типа; 4 человека имеют выпуклый тип динамики максимального темпа – нервная система сильного типа (рис. 4. 1).



Рис. 4. 1. Тип динамики максимального темпа

В результате проведения тестирования были выделены четыре группы с различным типом динамики максимального темпа, каждая из которых получила название по типу нервной системы:

- сильная нервная система;
- средняя нервная система;
- средне-слабая нервная система;
- слабая нервная система.

Как было сказано выше, в течение всего времени исследования были использованы все способы психолого-педагогического воздействия во всех четырёх группах.

В результате анализа хода тренировочного процесса за исследуемый период, а также анализа регистрационных бланков, выяснилось, что психолого-педагогические способы воздействия оказывают различное влияние на спортсменов разных групп с определённым типом нервной

системы. Однако некоторые способы воздействия имели одинаково положительный эффект среди спортсменов всех групп возраста 12-14 лет.

Общее проявление внимания - эффективная мера влияния на спортсменов. Спортсмены с разным типом нервной системы в процессе исследования положительно реагировали на внимание в нейтральном контексте со стороны тренера. Особенное значение в повышении эффективности тренировки имело употребление обращения по имени с последующими фразами, выражающими заботу или призыв к действию. Например: «Больно? Будь аккуратнее».

Другими универсальными средствами воздействия оказались поощрение и одобрение. Поощрение оказывало стимулирующее действие на спортсменов, при акцентировании внимания на перспективах более значимой для них материальной награды, дети все без исключения старались как можно лучше выполнить упражнения, как общефизического, так и специального характера. Однако в системе одобрения выявились некоторые нюансы, касающиеся лиц с сильной нервной системой. При учащённом характере применения одобрения данная категория спортсменов расслаблялась, степень старания уменьшалась, а эффективность тренировок, в свою очередь, снижалась.

Отдельно следует сказать о применении в тренировочном процессе убеждения, в котором особое значение приобретает аргументированность мнения. Убеждение можно отнести к универсальному способу психолого-педагогического воздействия в отношениях между спортсменами с разными типами нервной системы и тренером. В большинстве случаев спокойный тон, наличие аргументов и доверительная беседа помогают решить возникшую проблему и настроить спортсмена на положительный результат. Вместе с этим в редких случаях возникали спорные моменты в отношениях с подростками с сильной нервной системой. Во время попыток спокойного убеждения, подростки демонстрировали пренебрежительное отношение к

убеждениям со стороны тренера, что могло быть результатом сильной обиды вкупе с недостаточным авторитетом тренера, а также особенностями воспитания.

Тренерская деятельность в большинстве случаев предполагает наличие определённых требований со стороны тренера, поэтому данная форма психолого-педагогического воздействия воспринимается участниками тренировочного процесса как нормальное и закономерное явление. В период проведения исследования спортсмены относились к требованиям нейтрально, независимо от типа нервной системы, воспринимая их как логичную составляющую тренировочного процесса, старательность увеличивалась.

Практика использования такого способа воздействия как внушение показала, что независимо от вида внушения степень его эффективности значительно выше при применении у спортсменов, которые обладают более высокой внушаемостью, то есть у спортсменов со слабым и средне-слабым типом нервной системы. Замечено, что после внушения того, что другие теннисисты, являющиеся потенциальными соперниками, играют хуже, совершают больше ошибок, спортсмены со средне-слабой и слабой нервной системой приобретали уверенность в своих силах и показывали хорошие результаты. Данное воздействие лучше работает при выполнении специальных упражнений с ракеткой и мячом, так как опыт показывает, что в сознании спортсмена 12-14 лет именно они являются залогом успешной игры. Подростки с сильной нервной системой гораздо менее подвержены внушению, поэтому повысить их уверенность подобным способом не всегда представляется возможным, в большинстве случаев они упрямо верят либо в свои способности, либо в свои недостатки, поэтому внушить им что-либо извне сложнее, чем спортсменам со слабой нервной системой. Внушение теннисистам со средней нервной системой не дает сделать однозначных выводов по степени его эффективности в тренировочном процессе, поскольку зачастую ребёнок с данным типом нервной системы может иметь

различные реакции на внушение, данное обстоятельство обусловлено множеством факторов. Обобщая опыт использования внушения, можно сделать вывод о средней степени внушаемости спортсменов со средним типом нервной системы, а, соответственно, и о средней эффективности в тренировочном процессе по теннису.

Воздействие через противопоставление – особый способ, смысл которого заключается в противопоставлении одному спортсмену другого с акцентом на определённых успехах соперника, тем самым пытаясь вызвать азарт и желание быть лучше своего конкурента. В процессе исследования выяснилось, влияние подобного воздействия на спортсменов с сильным и средним типом нервной системы более эффективно, нежели на спортсменов со слабым и средне-слабым типом нервной системы. Желание быть лучше своего конкурента теннисистов с сильной нервной системой активизировало, их старание повышалось, эффективность тренировки возрастала. Обратная ситуация возникала в отношении спортсменов со слабой и средне-слабой нервной системой. Более высокая оценка их соперника становилась поводом для обиды, раздражения и нежелания продолжения тренировки, кроме того, отмечались симптомы подавленного состояния.

По результатам исследования логичным следствием порицания является возникновение отрицательных эмоций у спортсменов всех групп. Однако на детей с разным типом нервной системы, вызванные отрицательные эмоции действуют по-разному. Так, спортсмены с сильной нервной системой в большинстве случаев проявляли невозмутимость, тренировка продолжалась с прежней эффективностью. Спортсмены со средним, средне-слабым и слабым типом нервной системы проявляли видимые признаки обиды и некоторые признаки агрессивного возбужденного состояния. Во всех случаях наблюдалось снижение концентрации внимания в выполнении специальных упражнений с ракеткой и мячом, где требуется координация движений и, наоборот, улучшение результатов в динамических

упражнениях общефизического характера, таких как бег или силовые упражнения, что может быть связано с выделением гормона адреналина.

Применение наказания приводит к разным результатам. Это зависит от вида наказания, от поступка провинившегося. В период исследования по отношению к спортсменам было применено несколько видов наказания. Самым малоэффективным наказанием стало устное замечание, при его многократном применении наблюдалась тенденция к его игнорированию, особенно среди спортсменов с сильным типом нервной системы. Спортсмены других групп в большинстве случаев адекватно реагировали на устное замечание. Применение устного замечания использовалось в ситуациях, когда спортсмены отвлекались от тренировочного процесса. Во время исследования происходили межличностные конфликты между спортсменами, относящимися к группе с сильным и слабым типом нервной системы, в качестве наказания были применены меры по увеличению спортивной тренировочной нагрузки, что вызвало негодование среди спортсменов данных групп.

Запрет чего-либо участниками исследования в основном воспринимался адекватно. Общей тенденции поведения по определённым группам выявить не удалось, в разное время спортсмены могли реагировать по-разному в зависимости от принадлежности к тому или иному типу нервной системы. Однако во всех случаях при общем запрете для всех наблюдалось коллективное желание со стороны спортсменов выяснить причину запрета. Был выявлен единичный случай противодействия спортсмена с хорошо развитыми волевыми качествами и задатками лидера (данный спортсмен имеет сильный тип нервной системы).

Метод принуждения в период исследования был использован один раз, причем искусственно, так как необходимости в нём за все время исследования не наблюдалось. Прямолинейное неаргументированное, достаточно жёсткое распоряжение тренера вызвало общее недоумение

спортсменов и ответные отрицательные эмоции, однако распоряжение все-таки было выполнено. Данный приём используется в крайних случаях, поскольку может нанести большой ущерб отношениям между спортсменами и тренером.

Использование уместного юмора всегда положительно воспринимается спортсменами, в период исследования юмор позволял снять лишнее эмоциональное напряжение во время тренировки. Практика показала, что юмор не должен переходить на личности, особенно у спортсменов со слабой и средне-слабой нервной системой, поскольку может быть воспринят ими как личное оскорбление. Использование юмора должно быть дозированным, поскольку слишком частое его применение в период проведения одной тренировки может привести к избыточному расслаблению спортсменов, следствием чего может проявиться её неэффективность.

Таким образом, на основании вышесказанного, можно сделать вывод, что такие способы психолого-педагогического воздействия, как общее проявление внимания, поощрение, одобрение и убеждение являются универсальными при взаимодействии со спортсменами-теннисистами возрастной категории 12-14 лет, оказывая положительное влияние на ход тренировочного процесса и его эффективность.

На спортсменов, имеющих сильный тип нервной системы, положительное влияние в качестве меры по увеличению эффективности тренировочного процесса оказывает воздействие через противопоставление, поскольку пробуждает в них азарт и стремление быть лучше конкурента, слабое воздействие оказывает порицание и внушение.

Способом эффективного психолого-педагогического воздействия на спортсменов со слабой и средне-слабой нервной системой в тренировочном процессе по теннису можно считать внушение, так как спортсмены с подобным типом нервной системы обладают высокой степенью внушаемости. Отрицательное влияние на таких спортсменов, а также на

спортсменов со средним типом нервной системы оказывает порицание и воздействие через противопоставление, так как могут вызвать такие отрицательные эмоции и чувства, как обида и неуверенность в себе.

Отдельно следует выделить использование такого способа, как похвала, особенно в заключительной части тренировочного процесса, так как это является стимулом для спортсменов к стремлению улучшить свои результаты.

Анкетирование спортсменов проходило с обязательным индивидуальным разъяснением сути вопросов ввиду возможного недопонимания с их стороны. В ходе сравнительного анализа было выявлено, что результаты анкетирования соответствуют наблюдениям, полученным в процессе тренировок в исследовательский период.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теннис – динамичная игра, совмещающая в себе элементы умственно - аналитической и физической активности. Особенности взаимодействия между спортсменами и тренером в условиях тренировочного процесса по теннису имеют большое значение для обеих сторон, так как грамотное взаимодействие тренера и спортсменов позволяет проводить тренировку с наибольшей степенью эффективности, что является важным условием для достижения успеха.

В процессе работы выяснилось, что возрастная категория спортсменов 12-14 лет имеет свои психофизиологические особенности, которые необходимо учитывать при использовании различных способов влияния на них и построении всего тренировочного процесса.

Психофизиологические особенности подростков исследуемой возрастной категории заключаются в неравномерном росте их организма, происходящих изменениях в сердечно-сосудистой, нервной и опорно-двигательной системе, увеличении роста самопознания, острой необходимости общения, увеличивающейся конфликтности и агрессии. Поэтому тренеру необходимо правильно выстроить ход тренировочного процесса с использованием обще подготовительных физических упражнений, а также упражнений специального характера, учитывая все изменения, происходящие в организме ребёнка. Так как психоэмоциональное состояние спортсменов, наряду с физической подготовкой, является важной составляющей их тренировочной деятельности, особое значение в тренировочном процессе по теннису приобретают способы психолого-педагогического воздействия.

В ходе работы были выявлены следующие способы психолого-педагогического воздействия: требование, убеждение, внушение, общее

проявление внимания, поощрение, одобрение и порицание, наказание, воздействие через противопоставление и запрет, принуждение, юмор.

Анализ результатов наблюдений и анкетирования показал, что разные способы психолого-педагогического влияния оказывают различное воздействие на спортсменов. В ходе исследования выявилась закономерность между реакцией спортсмена на применение определённого способа психолого-педагогического воздействия со стороны тренера и его типом нервной системы. Так, общее проявление внимания, поощрение, одобрение и убеждение показали себя как способы, являющиеся универсальными при взаимодействии со спортсменами-теннисистами возрастной категории 12-14 лет с разным типом нервной системы. Они не вызывали негативных эмоций, тем самым положительно влияли на ход тренировочного процесса и повышали его эффективность.

На спортсменов, имеющих сильный тип нервной системы, положительное влияние в качестве меры по увеличению эффективности тренировочного процесса оказывает воздействие через противопоставление, поскольку пробуждает в них азарт и стремление быть лучше конкурента, слабое воздействие оказывает порицание и внушение.

Способом эффективного психолого-педагогического воздействия на спортсменов со слабой и средне-слабой нервной системой в тренировочном процессе по теннису можно считать внушение, так как спортсмены с подобным типом нервной системы обладают высокой степенью внушаемости. Отрицательное влияние на таких спортсменов, а также на спортсменов со средним типом нервной системы оказывает порицание и воздействие через противопоставление, так как могут вызвать такие отрицательные эмоции и чувства, как обида и неуверенность в себе.

Кроме того, следует отметить наличие связи реакций спортсменов на применение определённых способов психолого-педагогического воздействия с этапом тренировочного процесса и видом выполняемых упражнений. Так,

например, похвала, как часть одобрения действий спортсмена принимает особое значение на заключительном этапе тренировки, использование порицания, особенно в отношении спортсменов со слабой и средне-слабой нервной системой, целесообразно по истечении некоторого времени. Отрицательные эмоции, обычно возникающие после порицания во время тренировки, нарушают концентрацию внимания и координацию движений, поэтому при выполнении специально-подготовительных упражнений, например отбивание мяча из различных положений, результаты могут ухудшаться. Однако результаты, например, силовых упражнений, наоборот, могут улучшаться, что может быть связано с выделением гормонов стресса.

Таким образом, применение способов психолого-педагогического воздействия имеет особое значение во взаимоотношениях спортсменов и тренера, так как с их помощью можно повысить эффективность тренировочного процесса, от которого во много зависит профессиональное будущее юных спортсменов.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: уч. пособие для вузов. - М.; Екатеринбург: Аспект Пресс; Деловая книга, 2000. – 529 с.
2. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирования личности. М.:Мысль, 1976.- 158 с.
3. Безруких М. М., В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. Возрастная физиология (физиология развития ребенка). - М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 416 с.
4. Белиц-Гейман С.П. Искусство тенниса. – М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1971. – 258 с.
5. Волкогонова О. Д., Зуб А. Т. Управленческая психология: учебник. — М.: ИД «ФОРУМ»:ИНФРА-М, 2009 — 352 с.
6. Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. / Гл. ред. А. В. Запорожец. - М.: Педагогика, 1982-1984. Т. 4: Детская психология / Под. ред. Д. Б. Эльконина. - 1984. - 433 с.
7. Ганюшкин А.Д. К вопросу о технологии психологической подготовки спортсмена // Психологические аспекты подготовки спортсменов. Смоленск: СГИФК, 1980. С. 3-9.
8. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
9. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев В.А. Академия тенниса. – М.:Дедалус, 2002. – 235 с.
10. Головина Т.В., Смоленцева В.Н. Психология управления в спорте: учебно-методическое пособие. – Омск: СибГУФК, 2011. – 188 с.
11. Губа В. П., Тарпищев Ш. А., Самойлов А.Б. Особенности подготовки юных теннисистов. - М.: СпортАкадемПресс, 2003 - 132 с.

12. Иванова Т.С. Основы подготовки юных теннисистов (разминка, скоростная и скоростно-силовая физическая подготовка): учебное пособие для студентов. – М.: Принт Центр, 2000.-71с.
13. Ильин Е.П. Психология спорта: учебник для студентов вузовских факультетов психологического и педагогического профилей. - Санкт-Петербург: Питер, 2010. - 351 с.
14. Казанская В.Г. Подросток. Трудности взросления. – СПб.: Питер, 2008. –240 с.
15. Калюжная Р.А. Физиология и патология сердечно-сосудистой системы детей и подростков.- М.: Медицина, 1973. - 328 с.
16. Кон И. С. Психология юношеского возраста.- М.: Просвещение, 1979. - 90 с.
17. Леонтьев В. Г. Мотивация и психологические механизмы ее формирования. – Новосибирск: Новосибирский полиграфкомбинат, 2002. – 264 с.
18. Любимова, З. В., Никитина А. А. Возрастная анатомия и физиология: в 2 т. Т. 1. Организм человека, его регуляторные и интегративные системы: учебник для академического бакалавриата. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 447 с.
19. Маркова А. К., Матис Т. А., Орлов А. Б. Формирование мотивации учения. — М.: Просвещение, 2009. — 192 с.
20. Мужиченко М. В. Исследование состояния высшей нервной деятельности школьников в пубертатный период // Вестник волгоградского университета. – 2008. - №2(8). – С.157 – 161.
21. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 266 с.
22. Нейман Л.В., Богомилский М.Р. Анатомия, физиология и патология органов слуха и речи: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 224 с.

23. Николайчук Л.В., Николайчук Э.В. Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие. — Мн.: Книжный Дом, 2004. — 320 с.
24. Обреимова Н.И., Петрухин А.С. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков. — М.: Академия, 2000. — 376 с.
25. Основы тенниса / под ред. Зайцевой Л.С. — М.:Издательство «Физкультура и спорт», 1980. — 152 с.
26. Особенности обучения и психического развития школьников 13-17 лет (Педагогическая наука - реформе школы) / Под ред Дубровиной И.В., Круглова Б.С. - М.: Педагогика, 1998.
27. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебное пособие для студентов вузов / под ред. Ю. Д. Железняка. - Москва:Академия, 2002. — 377.
28. Платонов К. К. Структура и развитие личности . — М.: Наука, 1986. — 256 с.
29. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / под ред. Райгородского Д. Я. - Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001 — 672 с.
30. Психология спорта: монография / под ред. Ю.П. Зинченко,А.Г. Тоневицкого. — М.: МГУ, 2011. — 424 с.
31. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО / под ред. А. Е. Ловягиной. — М.: Издательство Юрайт, 2016. — 338с.
32. Райс Ф., Долджин К. Психология подросткового и юношеского возраста. - СПб.: Питер, 2012. - 816 с.
33. Савченков Ю. И., СолдатоваО. Г., ШиловС. Н. Возрастная физиология. Физиологические особенности детей и подростков.- М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2013.- 143 с.
34. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия, физиология детей и подростков. — — бе изд.,стер. - М.: Академия, 2009. — 432 с.

35. Смирнов В. М. Нейрофизиология и высшая нервная деятельность детей и подростков. - М.: МОДЭК, 2000. – 346 с.
36. Скородумова А.П. Теннис: как добиться успеха. - М.: ПРО-пресс, 1994. - 176 с.
37. Хасанова Л.Р. Теннис для начинающих. Книга – тренер.- Санкт-Петербург: Питер, 2013. – 208 с.
38. Шаповалова О.А. Теннис для начинающих. - М.: Вече, 2002. - 384 с.
39. Швецов А.Г. Анатомия, физиология и патология органов слуха, зрения и речи: учебное пособие. - Великий Новгород, 2006. – 68 с.
40. Шестаков В.П. История тенниса. От игры королей до королей игры. - М.:Российский институт культурологии, 2000.- 168 с.
41. Шэффер Д. Дети и подростки: психология развития. - 6-е изд. - Санкт-Петербург: Питер, 2003. - 973 с.
42. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды. - М.: Педагогика, 1989. - 560 с.
43. Якобсон, П. Психологические проблемы мотивации поведения. – Москва: Просвещение, 1969. – 315 с.
44. Александров А.А. Повышенное артериальное давление в детском и подростковом возрасте (ювенильная артериальная гипертензия) // Русский медицинский журнал.- 1997.- №9. - С. 559-569.
45. Прохоров В.Н. Педагогическая позиция тренера как воспитателя // Вопросы становления и самореализации специалиста: психопедагогический аспект: материалы межвуз. науч.-практ. конф. / под ред. М.В. Прохоровой. Санкт-Петербург: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. С. 27-29.
46. Анчакова Е. С. Особенности восприятия подростком окружающего мира // Молодой ученый. — 2016. — №7.6. — С. 19-20. (Электронный журнал) URL: <https://moluch.ru/archive/111/27742/> (дата обращения: 05.09.2018).

47. Зайцева А. П. Особенности мотивационной сферы подростков // Молодой ученый. - 2016. - №18. - С. 182-184. (Электронный журнал) URL <https://moluch.ru/archive/122/33787/> (дата обращения: 05.09.2018).

48. Психология и психиатрия. Аутсайдер - это кто такой и как ему воспитать лидерские качества. [Электронный ресурс]. URL: <http://psihomed.com/autsayder> (дата обращения 20. 09.2018).

49. Теннисная энциклопедия от Игоря Ивицкого. История тенниса: XIX век. [Электронный ресурс]. URL: <http://tennis-i.com/tennisnayaentsiklopediya/istoriya-tennisa/istoriya-tennisa-xix-vek.html> (дата обращения 31.08.2018).

50. Тимофеева М. А. Особенности и проблематика подросткового кризиса // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 11. – С. 1736–1740. (Электронный журнал) URL: <http://e-koncept.ru/2016/86374.htm>.

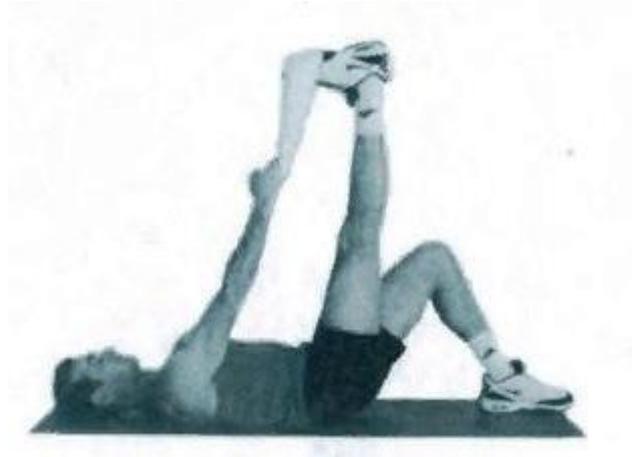
## ПРИЛОЖЕНИЯ



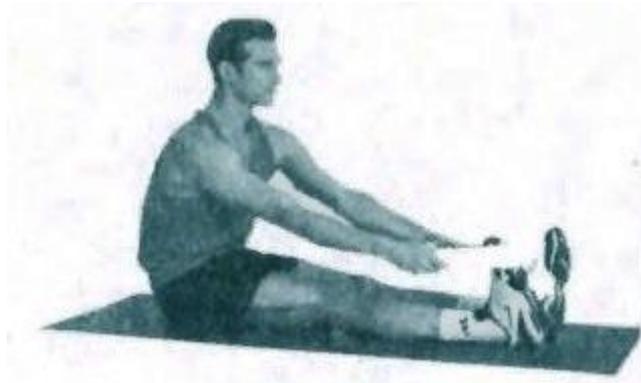
Растягивание грудной клетки (по В. П. Губа, Ш.А. Тарпищев, А.Б. Самойлов, 2003)



Боковое растягивание (по В. П. Губа, Ш.А. Тарпищев, А.Б. Самойлов, 2003)



Растягивание подколенных сухожилий (по В. П. Губа, Ш.А. Тарпищев, А.Б. Самойлов, 2003)



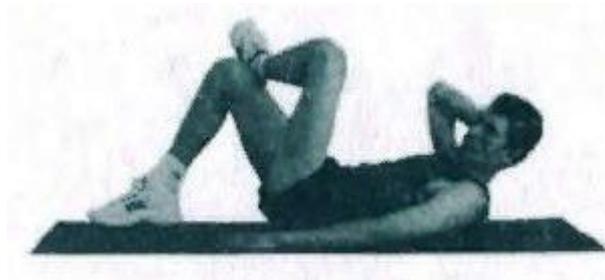
Растягивание мышц голени (по В. П. Губа, Ш.А. Тарпищев, А.Б. Самойлов, 2003)



Вытягивание спины (по В. П. Губа, Ш.А. Тарпищев, А.Б. Самойлов, 2003)



Смена направлений движения ног с напряжением на мышцы туловища (по В. П. Губа, Ш.А. Тарпищев, А.Б. Самойлов, 2003)



Скручивание спины (по В. П. Губа, Ш.А. Тарпищев, А.Б. Самойлов, 2003)



Вытягивание рук сидя на полу (по В. П. Губа, Ш.А. Тарпищев, А.Б. Самойлов, 2003)

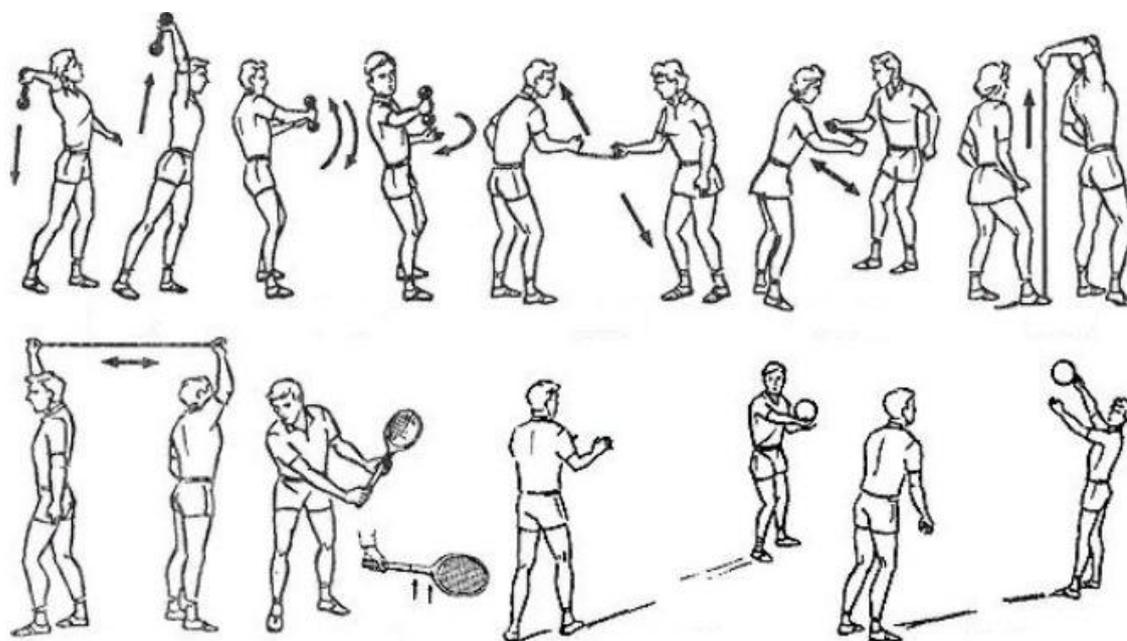


Перекрёстное скручивание спины (по В. П. Губа, Ш.А. Тарпищев, А.Б. Самойлов, 2003)



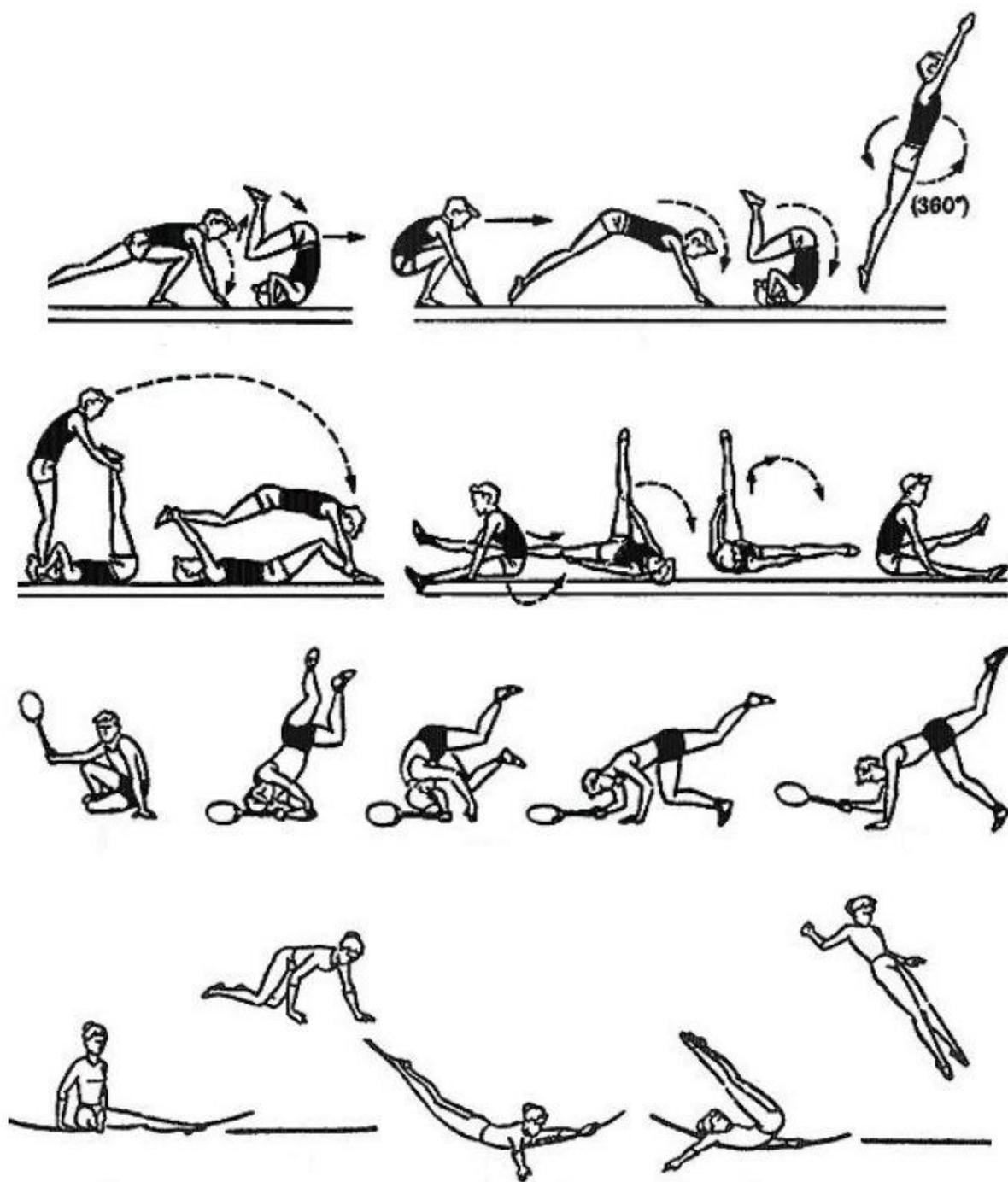
«Натянутый лук» (по В. П. Губа, Ш.А. Тарпищев, А.Б. Самойлов, 2003)





Специально-подготовительные упражнения для воспитания силы (по А. П. Скородумовой, 1994)

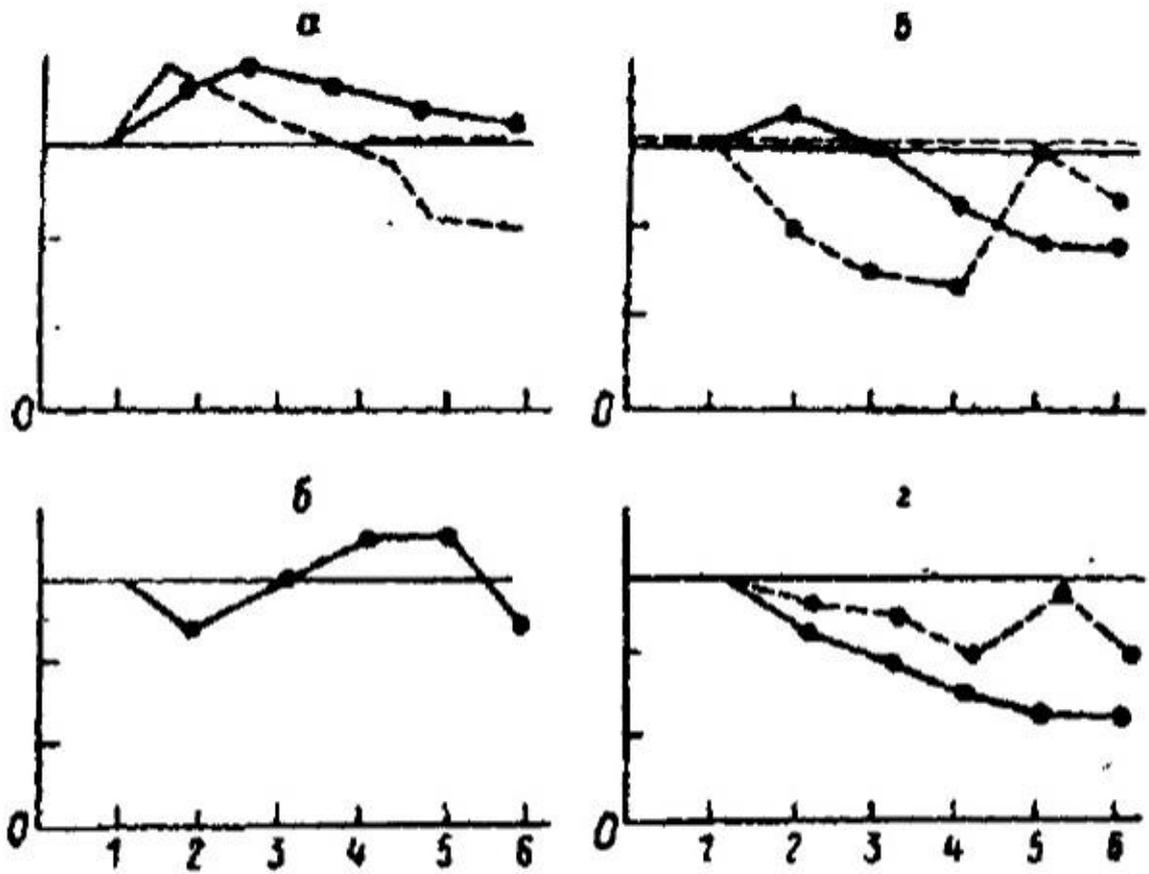




Общеподготовительные упражнения для воспитания ловкости (по А. П. Скородумовой, 1994)



Факторы эффективного процесса общения с педагогической точки зрения (по Е. П. Ильину, 2010)



Типы динамики максимального темпа движений: а - выпуклый тип, б - ровный тип, в - промежуточный и вогнутый тип, г - нисходящий тип (по Е. П. Ильину, 2001).

Анкета для субъективной оценки эмоциональной реакции и эффективности влияния психолого-педагогических форм воздействия тренера на спортсменов в тренировочном процессе по теннису

1. Какая реакция у Вас возникает при предъявлении требований к Вам со стороны тренера в рамках тренировочного процесса?

А) требования тренера – это нормальное явление, их необходимо выполнять, если хочешь добиться результата, желание выполнять требование полностью или частично присутствует;

Б) требования тренера – это нормальное явление, но желание выполнять их полностью отсутствует, выполнение требований «через силу»;

В) требования тренера воспринимаются отрицательно, желание выполнять их полностью отсутствует.

2. Оцените свою работоспособность и концентрацию во время тренировки после предъявления требований к Вам со стороны тренера.

А) работоспособность и общая концентрация внимания понижается;

Б) работоспособность и общая концентрация внимания повышается.

3. Нравится ли Вам, когда тренер проявляет внимание к Вашей персоне во время групповых занятий, иными словами, не оставляет Вас без внимания?

Увеличивается ли Ваша старательность в выполнении каких-либо упражнений?

А) Да, нравится, но старательность не увеличивается;

Б) Нет, не нравится, старательность не увеличивается, ответного внимания нет;

В) Да, нравится, стараюсь все выполнять лучше, чем обычно;

Г) Нет, не нравится, но старательность увеличивается.

4. Какая реакция у Вас возникает, когда тренер убеждает Вас в чём-либо?

- А) Прислушиваюсь к убеждениям тренера, реакции отторжения нет
- Б) Убеждения тренера только раздражают, к убеждениям внимания не проявляю
- В) К убеждениям тренера отношусь поверхностно и в большинстве случаев к аргументам не прислушиваюсь
5. Повышается ли у Вас уверенность, когда тренер внушает Вам, что Вы лучше и можете больше, чем думаете?
- А) Да, немного, все-таки мне лучше известно, что я могу на самом деле;
- Б) Да, уверенность сильно повышается;
- В) Нет, моя уверенность находится на прежнем уровне;
- Г) Уверенность понижается.
6. Какие эмоции у Вас возникают при одобрении тренером Ваших действий?
- А) Положительные;
- Б) Нейтральные;
- В) Отрицательные (раздражение).
7. При получении одобрения Ваша старательность увеличивается или уменьшается?
- А) Старательность увеличивается;
- Б) Старательность остается на прежнем уровне;
- Г) Старательность уменьшается.
8. Какие эмоции у Вас возникают при порицании тренером Ваших действий?
- А) Положительные, порицание - это тоже нужная оценка;
- Б) Нейтральные, не обращаю внимания;
- В) Отрицательные (раздражение, обида).
9. При получении порицания Ваша старательность увеличивается или уменьшается?
- А) Старательность увеличивается;
- Б) Старательность остается на прежнем уровне;
- Г) Старательность уменьшается.

10. Какие чувства и эмоции может вызвать у Вас принуждение, например, к выполнению определённого количества однообразных упражнений на особых условиях до достижения результата со стороны тренера путем создания некоторой безвыходной ситуации?

А) Нейтрально-положительные, надо значит надо;

Б) Отрицательные (раздражение, обида, протест и прочее).

11. Как Вы считаете, может ли принуждение со стороны тренера помочь Вам в достижении высоких результатов?

А) Да;

Б) Нет;

В) Не знаю.

12. Какие чувства у вас возникают, когда Вас награждают материальным призом (грамотой, билетом в кино, путёвкой, техническим устройством и так далее)?

А) Положительные (радость, восторг, благодарность);

Б) Нейтральные (мне всё равно);

В) Отрицательные;

Г) Зависит от вида материального приза.

13. Настраивает ли Вас поощрение на стремление достичь более высоких результатов?

А) Нет

Б) Да

14. Какие чувства у вас возникают, когда к Вам применяют меры наказания?

А) Отрицательные (обида, раздражение);

Б) Нейтральные (мне всё равно);

В) Зависит от вида наказания.

15. Настраивает ли Вас наказание на стремление достичь более высоких результатов?

А) Нет

Б) Да

16. Какие эмоции у Вас возникают, когда Ваш тренер хвалит соперника (конкурента) и ставит его Вам в пример?

А) Нейтральные, я не обращаю на это внимания;

Б) Положительные (радость за спортсмена-соперника, его достижения);

В) Отрицательные (раздражение, обида, ревность, негодование).

17. Повышается ли Ваше стремление достичь больших успехов, чем Ваш соперник, когда тренер противопоставляет его Вам?

А) Да, меня это подстёгивает, я хочу добиться больших успехов, чем мой соперник;

Б) Нет, мое стремление улучшить свои результаты остаётся на прежнем уровне;

В) Нет, стремление достичь лучших результатов уменьшается.

18. Как вы реагируете, когда Ваш тренер запрещает Вам что-либо?

А) Я слушаюсь тренера, несмотря на то, что может возникнуть желание противодействия;

Б) Я игнорирую запрет тренера, возникает желание противодействия;

20. Нравится ли Вам, когда тренер шутит на тренировках?

А) Да, это снимает напряжение;

Б) Нет, это отвлекает от тренировки;

В) Зависит от обстоятельств.

Бланк для регистрации реакций спортсменов на способ психолого-педагогического воздействия

Группа	Способ психолого-педагогического воздействия	Реакция, эмоция	Комментарий