

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Алексеевская спортивная школа»  
Алексеевского городского округа

Тема:  
«Особенности взаимоотношений в системе  
«спортсмен – тренер»

подготовила  
Зенина Е.В.,  
тренер  
по легкой атлетике  
август 2021 года

Занятия спортом, помимо развития физических качеств и укрепления здоровья, формируют такие качества личности как целеустремленность, выносливость, смелость, решительность, мужество, выдержку, самообладание, дисциплинированность, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Участие в спортивных мероприятиях способствует выработке правильного отношения к победам и поражениям. Спортсмен тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и обязательно обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других.

Немецкий социолог Люшен считает, что поведение детей причастных к сфере соревновательного спорта мотивируется в дальнейшем стремлением к достижению успеха, поэтому, полагает он, чем раньше дети начинают участвовать в состязаниях, тем раньше у них развивается подобная мотивация.

Никому не надо рассказывать какой поток негативной информации получают наши дети из средств массовой информации или из интернета. Спорт сегодня – это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешевой культуры и вредным привычкам. И тренеры должны помочь своим воспитанникам разобраться в этом потоке информации, должны стать тем папой, как в стихотворении Маяковского, который объяснит малышу, что такое хорошо, а что такое плохо.

Систематические занятия спортом укрепляют растущий организм. Во время занятий приобретаются знания, умения и навыки. Ребенок получает удовольствие от занятий физическими упражнениями. Прикладное значение в том, что во время туристских походов приобретаются навыки туриста, изучается история родного края, происходит оздоровление и закаливание организма, сплочение коллектива. Занимаясь спортом, некоторые воспитанники, в дальнейшем становятся тренерами или учителями физической культуры.

Тренеры планируют и контролируют занятость обучающихся на каникулах, посещаемость занятий в образовательных учреждениях и на тренировках, их успеваемость. Подбирают оптимальные формы и методы работы с ними. Выявляют интересы воспитанников, уровень их возможностей, создают в группах обстановку, способствующую раскрытию положительных черт обучающихся.

При планировании воспитательной работы с обучающимися, отнесенными к группе риска, тренеры используют следующие формы воспитательной работы:

1. Проведение бесед на различные темы;
2. Организация турпоходов;
3. Участие в массовых спортивных праздниках;
4. Встреча с ведущими спортсменами школы, выпускниками, ветеранами спорта;
5. Участие в соревнованиях всех уровней;

6. Участие в судействе соревнований;
7. Тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере;
8. Выезд в лечебно-профилактические учреждения;
9. Выезды на культурно-массовые мероприятия (новогодняя елка, цирк, театр и др.);
10. Тренировочные занятия;
11. Проведение просветительской работы с родителями воспитанников.

Тренеры организуют работу с обучающимися и их семьями, используя следующие формы взаимодействия:

- общение с родителями на тренировочных занятиях, соревнованиях, по телефону в сетях интернета;
- участие родителей во внутригрупповых и общешкольных мероприятиях;
- индивидуальная работа с семьями трудных подростков, связь с общеобразовательными школами;
- привлечение родителей как помощников, судей и спонсоров для проведения общешкольных мероприятий, поездок на соревнования, приобретения оборудования и т.д.

Здоровье – это не подарок, который человек получает на всю свою жизнь, а процесс адаптации организма человека к социальной и внешней среде, сохранения и развития максимальной продолжительности здоровой жизни при оптимальной трудоспособности. Здоровье формируется под влиянием ряда факторов и во многом обусловлено социально-экономическими условиями.

Физические упражнения увеличивают стойкость и полноту антистрессовых физиологических реакций и являются важным условием профилактики и сохранения здоровья.

Здоровье граждан является одним из слагаемых национальной безопасности государства. Но в последние годы обострилась проблема призыва молодежи на действительную службу в Вооруженные силы России из-за неудовлетворительного состояния здоровья призывников.

Как правило, установка на здоровый образ жизни не возникает у человека самостоятельно, а является результатом целенаправленного педагогического воздействия. В связи с этим неопределима социальная значимость физической культуры как эффективного средства укрепления здоровья и формирования навыков здорового образа жизни.

Работа в сфере «Физическая культура и спорт» требует педагогического воздействия на личность занимающегося; определяет высокую степень ответственности за их здоровье; требует проявления умения общаться с занимающимися различного возраста. Эта профессиональная деятельность обязывает специалистов в процессе всей профессиональной карьеры находиться в хорошей спортивной форме, и работать с учетом «профессионального риска», связанного с вероятностью «напрасности» многолетней работы, по обстоятельствам, зависящим, в частности, от спортсменов.

Помимо того, что труд специалистов по физической культуре и спорту связан с повышенными нервными и интеллектуальными нагрузками, он еще не регламентирован. Воскресный день для тренера общим выходным днем не является, так как в эти дни проводятся соревнования и объемные тренировки, а компенсация за работу в выходные и праздничные дни не производится.

Особенностью тренерской деятельности является то, что её успех зависит как от отношений тренера к спортсменам, так и от отношений спортсменов к тренеру.

В современном спорте роль тренера резко возросла. Успешность деятельности отдельного спортсмена или команды, особенно на начальном этапе подготовки, на 60-70% зависит от деятельности тренера. Проводя со своими учениками по 3-4 часа в день на протяжении 8-10 лет, тренер имеет возможность досконально изучить учеников, узнать все нюансы их характера, правильно воздействовать на психическое состояние в экстремальных условиях тренировки и соревнований. Вместе с тем такая долготелая совместная работа, сопровождающаяся постоянными эмоциями с той или другой стороны, предъявляет большие требования к межличностным отношениям в системе «тренер – спортсмен».

Представления о качествах «идеального тренера» расходятся у тренеров и спортсменов. Первые акцентируют внимание, прежде всего на деловых и профессиональных качествах педагога, не придавая большого значения личностным. Строя свои отношения с учениками, тренеры ориентируются в первую очередь на их специфические спортивные качества и только затем на личностные, которые оцениваются под влиянием первых.

Спортсмены же, наоборот, выдвигают личностные качества тренера на первое место. Начинающие спортсмены с трудом оценивают профессиональные качества тренера, но более уверенно, правильно и, главное, в первую очередь дают оценку ему как личности. Действительно, подростку, делающему первые шаги в спорте, трудно оценить, насколько тренер профессионально грамотен. Вместе с тем он достаточно ясно понимает, добрый или злой его тренер, любит ли он детей, может ли он шутить, играть или всегда очень строгий.

В дальнейшем на отношение юных спортсменов к тренеру будут оказывать влияние их потребности, мотивации, направленность и система ценностей, факторы, которые формируются в процессе занятий самим же тренером.

В беседе со многими тренерами, начинающими и заслуженными на вопрос «Что вас позвало на этот нелегкий, но благородный труд воспитания молодежи?» в основном ответ был – «по призванию сердца». Это очень правильно. Ведь профессия тренера – это, прежде всего призвание, определяемое добрым отношением и любовью к ученикам, желанием обучать и воспитывать их в духе моральной чистоты, духовного богатства, физического и спортивного совершенства. Отсутствие такого рода направленности в работе у человека, желающего стать тренером, должно быть непреодолимым препятствием к выбору этой профессии.

Самое большое заблуждение – видеть в тренере лишь узкого специалиста, готовящего своих питомцев к спортивным рекордам. К сожалению, такой не только ошибочный, но и вредный подход к работе тренера еще встречается. Оценивая деятельность спортивного наставника, надо понимать, что великими спортсменами становятся не все его ученики. Но все без исключения должны стать всесторонне развитыми, сильными и смелыми людьми.

Конечно, тренер должен вести учеников к высотам спортивного мастерства, физического совершенствования и здоровья. Но как важно не упустить из виду первейшую нашу задачу – задачу воспитания человека.

Тренер – спортивный педагог и наставник, имеющий влияние на своих учеников нередко более значительное, чем школа и родители. Однако во всех случаях тренер должен работать с ними в контакте. В своих отношениях с учениками тренер должен помнить известное изречение Софокла: «Не всегда говори, что думаешь, но всегда думай, что говоришь». Нужно быть строгим, когда этого требуют обстоятельства. Но доброжелательность, привязанность к ученикам требует во всех случаях обсуждения нарушений, спокойствия и мудрых решений, позволяющих виновному исправиться. Важно уметь не заметить небольшого нарушения принятого распорядка, не делать замечаний по пустякам. Учитывать свойственную юности жизнерадостность, шаловливость, непреднамеренные отступления от правил. Если часто делать замечания и выговоры, то многое можно потерять в своем авторитете.

Не допускать демонстрации своей реакцией на поражение ученика в соревновании. Нет ничего хуже брани и негативной критики поражения. Это непедагогично и мешает правильному воспитанию спортсменов. Всегда следует исходить из того, что спортсмены очень хотели победить, достичь успеха.

Необходимо использовать возможность похвалить ученика, если он заслужил. Доброе слово – одно из сильнейших средств воспитания. Особо чествовать ученика – победителя соревнования. Похвала перед строем, сообщение в районной газете, диплом, скромный сувенир – большой моральный стимул для спортсменов. Но необходимо хвалить не только сильнейших, успевающих. Очень важно вовремя поддержать отстающих, дав им посильное задание и похвалив за выполнение.

Любовь к молодежи, желание помочь ей стать сильной, умелой и выносливой – вот что ведет тренера к трудовому подвигу! А что может быть прекраснее, чем видеть ощутимые результаты своего труда, видеть как физически слабые, угловатые мальчишки и девчонки превращаются как глина в руках искусного ваятеля, в красиво сложенных, крепких и смелых молодых людей!

Энтузиазм, беспредельная влюбленность в свою профессию – вот, что делает тренера настоящим учителем!

Тесное сотрудничество тренера, родителей и воспитанников – залог привития интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом,

формирования здорового образа жизни и как следствие здоровой всесторонней личности.

**Лёгкая атлетика** – олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Руководящий орган – Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ), создана в 1912 году и объединяет 212 национальных федераций (на 2011 год). ИААФ даёт следующее определение термину «лёгкая атлетика»: «соревнования на стадионе, бег по шоссе, спортивная ходьба, кросс и бег по горам (горный бег)».

Легкоатлетические упражнения проводились с целью физической подготовки, а также для проведения состязаний ещё в глубокой древности. Но история лёгкой атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на Олимпийских играх Древней Греции (776 год до нашей эры).

Современная лёгкая атлетика начала свой путь с отдельных попыток в разных странах проводить соревнования в беге, прыжках и метаниях. Зафиксированы результаты в прыжке с шестом в 1789 г. (1 м 83 см, Д. Бауш, Германия), в беге на одну милю в 1792 г. (5.52,0, Ф. Поуэлл, Великобритания) и 440 ярдов в 1830 г. (2.06,0, О. Вуд, Великобритания), в прыжке в высоту в 1827 г. (1 м 57,5 см, А. Уилсон, Великобритания), в метании молота в 1838 г. (19 м 71 см, Район, Ирландия), в толкании ядра в 1839 г. (8 м 61 см, Т. Каррадис, Канада) и др.

Считается, что начало истории современной лёгкой атлетики положили соревнования в беге на дистанцию около 2 км учащиеся колледжа в г. Регби (Великобритания) в 1837 г., после чего такие соревнования стали проводиться в других учебных заведениях Великобритании.

Позднее в программу соревнований стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, метание тяжести, а в 1851 г. — прыжки в длину и высоту с разбега. В 1864 г. между университетами Оксфорда и Кембриджа были проведены первые соревнования, ставшие в дальнейшем ежегодными, положившие начало традиционным двусторонним матчам.

В 1865 году был основан Лондонский атлетический клуб, популяризовавший лёгкую атлетику, проводивший соревнования и наблюдавший за соблюдением статуса о любительстве. Высший орган легкоатлетического спорта — любительская атлетическая ассоциация, объединившая все легкоатлетические организации Британской империи. Организована в 1880 г.

Несколько позднее, чем в Великобритании, стала развиваться лёгкая атлетика в США (атлетический клуб в Нью-Йорке организовался в 1868 г., студенческий спортивный союз – в 1875 г.), где быстро достигла широкого распространения в университетах. Это обеспечило в последующие годы (до 1952 г.) ведущее положение американских легкоатлетов в мире. К 1880 - 1890 г. во многих странах мира были организованы любительские

легкоатлетические ассоциации, объединившие отдельные клубы, лиги и получившие права высших органов по лёгкой атлетике.

Широкое развитие современной лёгкой атлетики связано с возрождением Олимпийских игр (1896 г.), в которых, отдавая дань древнегреческим Олимпиадам, ей отвели важнейшее место. И сегодня Олимпийские игры – мощный стимул для развития лёгкой атлетики во всем мире.

Начало распространению лёгкой атлетики в России положено в 1888 г., когда в Тярлево, близ Петербурга, был организован спортивный кружок. В том же году там было проведено первое в России соревнование по бегу. Впервые первенство России по лёгкой атлетике проходило в 1908 г. В нём приняли участие около 50 спортсменов.

В 1911 г. создаётся Всероссийский союз любителей лёгкой атлетики, объединивший около 20 спортивных лиг Петербурга, Москвы, Киева, Риги и других городов.

В 1912 г. российские легкоатлеты (47 человек) впервые участвовали в Олимпийских играх – в Стокгольме. Из-за слабой подготовленности спортсменов и плохой организации выступление российских легкоатлетов прошло неудачно — никто из них не занял призового места.

После Октябрьской революции 1917 года большую роль в развитии лёгкой атлетики сыграл Всевобуч. По его инициативе в ряде городов состоялись крупные соревнования, в программе которых главное место отводилось лёгкой атлетике: в Омске – I Сибирская олимпиада, в Екатеринбурге – I Приуральская олимпиада, в Ташкенте – Среднеазиатская, в Минеральных Водах – Северокавказская.

В 1919 г. в Москве впервые было проведено первенство РСФСР по лёгкой атлетике. Первые международные состязания советских легкоатлетов состоялись в 1920 г. Они встретились со спортсменами рабочего спортивного союза Финляндии.

Организация.

Высшим руководящим органом, регулирующим проведение соревнований и развитие лёгкой атлетики как вида спорта, является Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ). ИААФ определяет международные правила проведения соревнований и ведёт мировой рейтинг ведущих спортсменов-легкоатлетов. Главные старты, проводимые под эгидой ИААФ — это соревнования по лёгкой атлетике в программе Олимпийских игр, а также чемпионаты мира на открытых стадионах и в закрытых помещениях.

Крупнейшие региональные организации:

ЕАА – Европейская ассоциация лёгкой атлетики, под эгидой которой проводятся Чемпионаты Европы (открытый и закрытый).

USA T&F<sup>[en]</sup> — Ассоциация лёгкой атлетики США.

Всероссийская федерация лёгкой атлетики.