

МБОУДОД СДЮСШОР № 7 «Акробат» г. о.Тольятти

Психологическое поведение спортсменов

Автор: Веретюк М.В..

2012г.

Введение.

Главную роль в обеспечении психологического поведения и деятельности спортсмена на различных этапах соревнований играет его тренер. Задача тренера в условиях нашего общества - это не только спортивные достижения спортсмена, но и воспитание всесторонне развитого, образованного человека, способного к использованию культурного достояния общества и саморазвитию.

Реализация этой задачи требует разрешения главного противоречия, лежащего в основе духовного развития человечества, противоречия между необходимостью усвоить спортивный опыт и знания предшествующих поколений, созданную ими культуру, научиться строить на их основе свою профессиональную деятельность и поведение, с одной стороны, и необходимостью их постоянно совершенствовать и, следовательно, не разрушать и отбрасывать, а обогащать и развивать - с другой.

В деятельности тренера это противоречие реализуется в двух его функциях.

Во-первых, он должен передать подрастающему поколению накопленную человечеством культуру в виде определенных знаний, навыков, привычек, умений в области физической культуры и спорта. Иначе говоря, добиться правильного поведения спортсмена и совершенствования его спортивных результатов.

Во-вторых, он не должен при этом лишить спортсмена его собственного индивидуального своеобразия. Более того, он постоянно на него опирается и развивает. Это означает, что тренер не может быть диктатором, навязывающим спортсмену имеющиеся нормы, не должен выступать инструментом подавляющей системы воздействия на формирование личности.

В основе современного обучения и воспитания лежит гуманистическая педагогика, включающая инновационные методы технологии передачи знаний, педагогику сотрудничества и психологию ценностного общения. При таком подходе личность рассматривают как уникальную целостную систему, способную к общению с другими личностями.

Психологические составляющие эффективного профессионального контакта.

Взяты вместе инновационная педагогика и гуманистическая психология - направление, признающее своим главным предметом личность как уникальную целостную систему, которая представляет собой не нечто заранее данное, а открытую возможность самоактуализации, присущую только человеку. Стремление человека к выявлению и развитию своих личностных возможностей предполагает наличие благоприятных социально-исторических условий, которые в большей степени способствуют профессиональному общению и общению с другими людьми, ибо развивать свои личностные качества без общения невозможно.

Одними из задач социальной психологии являются разработка средств коррективы и оптимизации общения в области физической культуры и спорта, развитие способностей и навыков к нему. Это особенно необходимо тем категориям людей, которые профессионально связаны с общением, в частности тренерам.

Вот здесь и хотелось бы поговорить о методах, формирующих педагогическое общение, языках и дистанциях психологического общения.

Дистанции общения - важнейшие составляющие педагогического мастерства. В общении изменение дистанции сильно влияет на взаимопонимание и взаимодействие собеседников.

Правильно выбранная дистанция - это 90% успеха любого диалога. У каждого человека есть собственный психологический комфорт. У каждого - свой комплекс переживаний, и каждый сам выбирает психологическую дистанцию. Это один из наиболее важных аспектов педагогического общения. Выделяют три основные дистанции: физическую, пространственную и вертикальную. Если во время разговора со спортсменом у вас мелькают другие мысли (не относящиеся к диалогу), то это нарушает единое психологическое пространство. Эффективное профессиональное общение, с одной стороны, единое, равное, но это не значит, что надо быть на равных со своим подопечным.

Плоскость контакта может быть вертикальна и горизонтальна. Надо понять эффективность этого общения не на равных.

Вертикальное общение (тренер - спортсмен) осложняет жизнь и мешает в общении, если тренер не использует приема "пристройка сверху" и не находит общей психологической дистанции. Работая со спортсменом, надо использовать в общении все три составляющие эффективного психологического контакта. Надо помнить не только о спортивных результатах, но и о развитии личности, что совершенно невозможно, если не учитывать дистанции общения.

Процесс общения не может происходить без участия тех или иных органов чувств. Поэтому и педагогический анализ невозможен без достаточно тщательного изучения конкретных средств и способов передачи мыслей и чувств, обмена сведениями, обсуждения информации в реальных актах общения людей. Существует неразрывная связь сознания с общением и языком как основным средством общения.

В профессиональном педагогическом общении выделяют три составляющие эффективного контакта: речь, язык тела и язык нашей самооценности.

Речь - это только информация, а все остальное - это язык тела и самооценность. Речь - это вербальное общение. Если исходить из различий между основными видами речи, можно выделить следующие отличительные признаки и взаимосвязи практики делового общения:

- информационная речь в основном имеет функцию передачи и обогащения знаний;
- побуждающая речь в основном направлена на то, чтобы побудить спортсмена к тем или иным поступкам в интересах коллектива и общества. По сравнению с другими видами речи здесь важен именно этот аспект;
- убеждающая речь в основном должна вызывать у спортсмена позитивные или негативные чувства. В речах такого рода на передний план выступает эмоциональный аспект (конечно, при наличии доказательности).

Второй язык - язык тела. Язык тела - невербальное общение, включающее в себя мимику, жесты, перемещения, интонацию, запах, покраснение или бледность кожных покровов.

Третий язык - самооценность. Определить, что такое самооценка, не так уж легко. Общепринято, однако, что самооценка - это отношение и чувство к себе, представление человека о себе. Самооценка проявляется в поведении каждого из нас. Язык нашей самооценности, который выступает в виде внутреннего диалога, т.е. разговора с самим собой, о самом себе, язык нашего "Я". Самооценность определяет путь человека. Чем полнее самооценность человека, тем критичнее, требовательнее он относится к себе. От самооценности зависит взаимоотношение человека с окружающими. Человек, чья самооценка высока, создает вокруг себя атмосферу честности, ответственности, сострадания, любви. Такой человек чувствует себя важным и нужным, он ощущает, что мир стал лучше от того, что он в нем существует. Только ощущая свою собственную высокую ценность, человек способен видеть, принимать и уважать высокую ценность других людей. Он не пользуется правилами, которые противоречат его чувствам. В то же время он не идет на поводу у своих переживаний. Он способен делать выбор. И в этом ему помогает его интеллект.

Он ощущает свою высокую значимость постоянно, все время. Люди, которые не имели самооценности, нередко кончали жизнь суицидом или шли на убийство. Самооценка - это вещь, которая внушается другими людьми. При рождении все это заложено внутри, но как это разбудить? Только семьей и окружающими людьми. Каждый человек должен чувствовать свою значимость с рождения и на протяжении всей своей жизни.

Как повысить самооценность? Каждое мгновение у нас есть такая возможность. Как же проверить свою самооценность?

ТЕСТ: рассмотрите себя в зеркале. Ощущение, что что-то не то. Вроде бы, все хорошо, но что-то не то. Спросите у себя: "Кто я такой?" "Зачем Я?" Здесь надо обращать внимание не столько на движения, сколько на чувства: какие они? Позитивные или негативные? И

от этого зависит третий язык общения. Напряжение, печаль, тоска, грусть, злость - неблагоприятные состояния для самооценности. Если самооценность чуть опустошена, то человек нормально функционирует. Если же он чувствует душевную боль, то самооценность почти опустошена. А в ответ на эту душевную боль действует целый ряд последствий. И здесь не только душевная боль, но и физическая. Испытывая физическую боль, мы становимся уязвимыми к нейтральным раздражителям. Ведь если рана открыта, то ветер, вода, попадая туда, уже вызывают вместо положительной реакции боль.

То же самое с душевной болью. Человек также становится уязвимым. Смех имеет уже другую окраску, ибо он воспринимается на свой счет. Пристальный взгляд наводит на мысль, что что-то в вас не то и не так. Нейтральные раздражители усугубляют эту боль. Тогда срабатывает механизм душевной раны, возникает психологическая защита. Человек это чувствует, осознает и что-то предпринимает, разряжая ситуацию.

Принципы защиты душевной боли.

Говорят, все люди разные и ведут себя по-разному. Так ли это? Когда самооценность понижается, три языка общения перекрещиваются. Несоответствие между вербальными языками общения порождает двусмысленность. Ваши слова говорят об одном, а все остальные ощущения и действия - о другом. Человек, который не хочет обнаружить душевную боль, пытается как-то скрыть ее. При этом он может неосознанно пользоваться одной из масок психологической защиты этой боли. Классификация типов поведения человека с пониженной самооценностью:

1. Обвиняющий тип: обвиняет, чтобы другой человек считал его сильным. Постоянно ищет, кто в том или ином случае виноват. Он диктатор, хозяин, который ведет себя надменно и словно без конца упрекает: "Если бы не ты, все было бы хорошо".

Чтобы быть достойным обвинителем, требуется говорить максимально резко и жестко, обрывать всех и вся, не давая возможности высказаться по-иному. Представьте себя с гневно указующим пальцем и начинайте любой разговор словами: "Ты никогда не делал этого", "Ты всегда делал это", "Почему ты всегда...", "Почему ты никогда..." и т.д. Каким будет ответ в данном случае, значения не имеет: обвинитель стремится любыми путями завоевать авторитет у окружающих, его мало интересует истинное положение дел.

2. Заискивающий тип: заискивает, чтобы другой человек не сердился. Заискивающий миротворец разговаривает в заискивающей манере, пытаясь угодить, извиняясь и никогда ни о чем не споря. Это - человек согласия, говорящий так, будто он не может ничего сделать сам, ему постоянно требуется чья-то помощь или одобрение. Даже пять минут играя эту роль, вы почувствуете тошноту. Вы соглашаетесь с любой критикой в ваш адрес, вы благодарны даже за то, что кто-то разговаривает с вами, независимо от того, что и как он говорит. Вы расточаете всем любезности и на самом деле отвечаете за все, что идет не так, как надо.

3. Расчетливый тип: рассчитывает все так, чтобы избежать угрозы. Самооценка человека нередко скрыта за высокими словами и абстрактными понятиями. Расчетливый ("компьютер") - очень корректен, очень рассудителен и не выражает никаких чувств. Такой человек кажется спокойным, холодным и собранным. Его можно сравнить с настоящим компьютером или со словарем. Тело его скованно, он часто мерзнет и чувствует себя расчлененным на части. Голос монотонный, слова носят абстрактный характер. Став "компьютером", вы почувствуете, что ваш голос утратил живость, потому что никаких чувств вы не выражаете. Вы напряженно стараетесь сохранить неподвижность и подбираете подходящие к случаю слова. Печальная сторона этой роли заключается в том, что на первый взгляд она многим людям кажется идеальной.

4. "Отстраненный тип": отстраняется настолько, чтобы игнорировать угрозу, вести себя так, будто ее нет. Отстраненный ("безумный тип") - что бы он ни делал и что бы ни говорил - это не относится к тому, что говорит или делает кто-нибудь другой. Его поведение не адекватно реально происходящим действиям, а внимание рассеяно. Отстраненный тип не реагирует ни на какие вопросы. Его внутренние ощущения сродни

головокружению. Голос может быть певучим, но часто прерывается, человек расхаживает взад и вперед без причины, так как его внимание ни на чем не сфокусировано. Играя эту роль, представьте себя волчком, который постоянно вертится, но никогда не знает, куда движется, и, даже дойдя до цели, не понимает этого. Вы активно раскрываете рот, двигаете всем телом, руками, ногами. Чаще всего говорите невпопад. Поначалу эта роль покажется легкой, но буквально через несколько минут у вас возникает чувство ужасного одиночества и полной бессмысленности своего существования.

Тренеры должны помнить, что этими моделями общения пользуются люди с детства. Пока дети прокладывают дорогу в сложном и часто опасном мире, они пытаются использовать тот или иной тип поведения. После определенного опыта ребенок уже больше не может отличить свою реакцию от чувства самооценки. Любой из этих типов защиты душевной боли способствует поддержанию заниженной самооценки, ощущения собственного ничтожества. Вот здесь-то тренер и должен быть предельно внимателен к спортсмену в общении с ним. Надо обязательно поднять значимость спортсмена, а на тренировках находить малейшую возможность, чтобы похвалить его, если не за правильно выполненные упражнения, то за личностные качества.

5. Уравновешенный ("гибкий") тип: этот вариант поведения последователен и гармоничен: произносимые слова соответствуют выражению лица, позе и интонациям. Отношения открытые, свободные и честные, люди не ощущают унижения чувства собственного достоинства. Этот тип реагирования снижает потребность в заискивании, обвинении, расчете или суете.

Из пяти типов реагирования только уравновешенный дает возможность преодолеть трудности общения, найти выход из затруднительного положения. Чтобы вы не подумали, что этот тип поведения недостижим, хочется отметить, что в состоянии внутреннего равновесия вы сможете по-прежнему заискивать, если захотите, обвинять, если вам это нравится, пускаться в дебри умственных построений или устранившись вовсе от реальных условий жизни. Различие в данном случае заключается только в том, что вы будете делать это осознанно и будете готовы к любым последствиям.

Когда вы ведете тренировки или даете уроки по физическому воспитанию, то, разъясняя что-то или показывая новое упражнение, очень важно выражаться точно, подбирая нужные слова. Только тогда, когда вы уравновешены, вы открыто выражаете свои чувства и свободно себя держите. Тренер всегда должен помнить, что нельзя критиковать личность, можно критиковать поступки. Только такой подход общения позволяет спортсмену адекватно воспринимать информацию тренера. Грамотное общение приносит пополнение самооценки, конгруэнтности самому себе.

Тренер - спортсмен.

Быть спортсменом очень тяжело. Наполненный энергией, высвобожденной в физиологических сдвигах пубертата, одержимый возникшей потребностью в независимости, полный ожиданий будущих успехов в большой жизни, спортсмен проходит через тяжкие испытания в поисках собственного пути в новом для него спортивном мире. А если учесть при этом, что проторенных путей не бывает, можно легко понять то любопытство и ту тревогу, которые вызывают подростки у тренеров.

Мы должны разобраться в одном важном вопросе, сложном и для тренеров, и для спортсменов. Тренерам необходимо создавать условия для раскрытия и развития личности в спорте, и делать это надо заботливо, учитывая психофизиологические особенности спортсмена. Тренеры должны понимать и внезапные перемены настроения спортсмена, и странные на первый взгляд увлечения, и эксцентричное поведение, и новый лексикон, и порой заведомо неудачные начинания.

Спортивный клуб, стадион, зал - самые подходящие места для манипуляции поведением спортсмена, и одна из основных причин постигающих тренеров неудач в том, что администраторы спортивных учреждений прежде всего настаивают на поддержании дисциплины. А контроль над другими, как мы уже знаем, низводит человеческие существа

до положения вещей. И любые молодые спортсмены, родившиеся с нормальным запасом человеческих чувств, превращаются в элементы набора "спортсменов" спортивной школы. Как только молодых спортсменов начинают усреднять, загонять в определенные рамки и навязывать им жесткие правила, они немедленно начинают протестовать. Дети вообще склонны противостоять контролю, а на тренировках в зале - особенно. Многие из нас помнят таких "неподдающихся" - бунтарей, головорезов, непослушных со времен нашего детства. Как правило, они-то и запоминаются на всю жизнь. Мы даже помним их имена, а попробуйте-ка вспомнить имя какого-нибудь тихого, послушного воспитанника? Мы помним также их приемы, с помощью которых они пытались противостоять бесконечному контролю. Помним мы и приемы тренеров, с помощью которых они наводили порядки на тренировках и воздействовали на возмутителей спокойствия: пристальный взгляд, резкое замечание, наказание, угрозы вызвать родителей, изоляция (выгнать из спортивной школы, на время отстранить от тренировок и т.д.).

Все эти приемы негативны и носят приказной характер. Они направлены на насаждение конформизма, а отнюдь не творчества. Нельзя лишать подопечных эмоций. Они не должны чувствовать себя объектом воспитания. Общась - воспитываем, воспитывая - общаемся.

Молодые спортсмены, взрослея, вправе ожидать от тренеров мудрых советов, при этом необходимо взаимное доверие. Они не будут доверять тем старшим, которые неискренни с ними. Честность и искренность ценятся больше всего. Тренеры не должны переступать определенные границы в отношениях со спортсменами. Каждый должен знать свое место. И все должны уважать общепринятые нормы человеческого общения.

Стереотипы педагогического общения.

В общении очень мало нормативов, если это не этикет. Правила строятся в процессе общения в зависимости от партнера. В позиции казаться, а не быть самим собой привык жить педагог. Демонстративное поведение, показное - это не то, что должен демонстрировать тренер. При таком поведении идет погружение в ложь: я себя переборю, но сделаю так, как надо. Чтобы выработать правильное поведение со своими подопечными, тренер должен быть готов к открытому общению, делиться своим внутренним миром, своим состоянием - вот что привлекает молодых спортсменов и располагает к открытому общению.

Формулы, которыми должен руководствоваться тренер:

- тренер не всегда прав;
- агрессивный путь добывания уважения - ошибочен. Надо учиться пристраиваться к партнеру сверху. Спортсмен ждет репрессий, а надо поступить по-другому. Агрессивная манера тренера вызывает агрессию (или депрессию) спортсмена - это проигрышный путь;
- поступайте со спортсменами так, как вы хотели бы, чтобы поступали с вами;
- надо быть открытым, чтобы не дать волю нагнетающей атмосфере, надо обязательно прояснять отношения;
- не надо культивировать похожесть на себя;
- не осуждайте инокость, восторгайтесь ею;
- избегайте насильственного обращения в собственную веру. Ты прав и я права - это нормально;
- пытайтесь увидеть в каждом ребенке все самое хорошее, что есть вообще в человеке.

Грамотность тренера в вопросах общения заключается в том, что он отдает отчет своему репертуару. В этом случае он берет на себя инициативу в продуцировании того поведения, которого он ждет от молодого спортсмена. В основе общения должна лежать психология. Ведь вся наша жизнь есть не что иное как общение. В Америке дети пишут сочинение на тему "Я лучший спортсмен в школе", где каждый ребенок рассказывает о своих достоинствах и отношении к себе. За что он себя любит, о своих личных достижениях в спорте. Надо освободить себя и своих подопечных от зажатости, закрепощенности, но не путать эти термины с развязностью и хамством.

Чтобы наладить отношения со значимым партнером, надо работать прежде всего над собой. Для этого надо дать отчет о своих трудностях, отнести трудности и на свой счет и на счет других, разработать план для их преодоления.

Структура профессионального общения в прикладном построении и управлении коллективом.

Структура педагогического общения делится на три стадии:

- первая - коммуникативная - передача информации;
- вторая - установление сотрудничества между спортсменами. Общение поддерживается объективной зависимостью его участников, их взаимозависимостью;
- третья - перцептивное восприятие человека человеком. Оно определяется социальными эталонами, в которых воспитывается ученик. На занятиях тренеру нельзя скопом предъявлять претензии спортсменам. Надо оценивать их деятельность, а не личностные качества. С точки зрения гуманистической психологии педагогическое общение рассматривается как система взаимоактивных отношений между тренером и спортсменом. Обучение эффективно только тогда, когда оно строится с учетом внутренних законов психологии (целей, потребностей, интересов, смысла деятельности, эмоциональных состояний) спортсменов.

Нельзя губить эмоциональную активность. Нельзя лишать спортсмена эмоций. Надо всегда давать возможность высказаться, самопроявиться.

Инновационная педагогика - это такое обучение и такое использование средств, которые позволяют выполнять поставленные задачи гуманным путем. Личность проявляется в деятельности. Спортсмен никогда не должен чувствовать себя только объектом воспитания. Обучение должно сводиться к созданию условий, а все остальное сделает сам спортсмен.

Спортивная команда - это группа людей, объединенных общей целью, совместной деятельностью, имеющая собственную организацию и управление. Что нужно, чтобы она заработала и зажила как команда и содружество личностей? Как минимум следующее:

- а) тренеру надо поставить цель;
- б) надо раскрыть команде эту цель так, чтобы все спортсмены понимали ее одинаково;
- в) создать условия для совместной деятельности тренирующихся. Надо стараться, чтобы спортсмены на тренировках, выполняя совместную работу, сотрудничали, а не соперничали друг с другом.

Как известно, перед тренером стоят сложные задачи, связанные с тренировочным и соревновательным периодами. К чему здесь надо стремиться, что обеспечивать? Прежде всего:

- 1) самосовершенствование и саморазвитие занимающихся не только в межличностных отношениях, но и в деловых;
- 2) распространение деятельности спортсменов на время после тренировок;
- 3) постоянное укрепление деловых отношений в команде.

Устранение и серьезных и пустяковых проблем в команде зависит от того, известны ли тренеру подходящие алгоритмы их решений. Если да - значит половина дела уже сделана.

Конфликты в спортивном коллективе.

Уменьшение количества конфликтных ситуаций - серьезная практическая проблема, стоящая как перед руководителями детских спортивных учреждений, так и перед тренерами спортивных коллективов.

Конфликт - это столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия. В основе любого конфликта лежит ситуация, включающая следующее:

- противоречивые позиции сторон по какому-либо поводу;
- противоположные цели или средства их достижения в данных обстоятельствах;
- несовпадение интересов, желаний, влечений оппонентов.

Конфликтная ситуация, таким образом, содержит субъект возможного конфликта и его объект. Однако, чтобы конфликт развивался, необходим инцидент, когда одна из сторон начинает ущемлять интересы другой. Готовность к разрешению конфликта - один из ключевых факторов, определяющих его исход. Фактически в некоторых случаях уже одного этого достаточно. Вместе с тем эта готовность достигается непросто, и вызывать ее у других также нелегко.

Важным качеством при общении является способность человека встать на позицию партнера. При ролевом общении (руководитель - подчиненный, тренер - спортсмен) принятие позиции и роли другого означает одновременно более точное его понимание, что облегчает общение. Культура педагогического общения предполагает необходимость знания особенностей характера, ценностных ориентаций и потребностей людей. Эти знания крайне нужны тренеру и руководителю для принятия решений, осуществления контроля и т.д. Здесь недостаточно одной общей культуры и профессионализма в области физической культуры и спорта, возникает потребность в специальных психологических и социально-педагогических знаниях. Польский ученый Мелибрда писал, что большинство трудностей, проблем и конфликтов между воспитателем и учеником не могут быть разрешены с помощью уголовного кодекса или дисциплинарных взысканий. Они могут быть разрешены преподавателем лишь в процессе повседневного общения с детьми. Но для решения проблем, возникающих в ходе общения, нужны знания о том, как правильно общаться. Практика показывает, что конфликты в спортивной школе обычно вызываются следующими причинами:

- во-первых, недостатками, связанными с организацией труда, неполным и неправильным использованием моральных и материальных стимулов и т.д.;
- во-вторых, недоработками в сфере спортивной деятельности, подбора и расстановки кадров в соответствии с квалификацией и психологическими особенностями; неправильным стилем руководства, проявлением администрирования и др.;
- в-третьих, трудностями и напряженностью, связанными с межличностными отношениями внутри спортивного коллектива.

При проведении беседы по разбору конфликта в спортивной школе необходимо:

- проанализировать и довести до сознания каждого из участников конфликта причины его возникновения;
- выявить его возможные последствия для выполнения коллективом поставленных задач и качества межличностных отношений;
- обосновать выводы, вытекающие из условий возникновения конфликта, и его возможные последствия и предъявить их в качестве контролируемых требований к поведению всех участвующих в нем;
- нейтрализовать антагонистический эмоциональный настрой противников, подчеркнув совместные цели спортивного коллектива, и принять решение о дальнейшей деятельности;
- объективно оценить поведение виновников конфликта и реакцию окружающих.

При подготовке к беседе исходите из того, что участники конфликта зачастую односторонне выражают свои оценки (иногда слишком эмоционально и неэффективно).

Перед беседой необходимо уяснить для себя следующие вопросы:

- а) в чем заключается существо конфликта, как он проявляется в спортивной деятельности?
- б) кто участвует в конфликте, как следует оценить его участие?
- в) как влияет конфликт на выполнение коллективом спортивно-воспитательных задач, как можно избежать других негативных явлений?

Чтобы беседа по разбору конфликта протекала в деловой атмосфере, приводим примерный план ее построения:

- дайте вашу оценку сложившейся ситуации, но только после выяснения истинного положения вещей с помощью конструктивных вопросов;

- объясните участникам конфликта внутреннюю логику развития конфликтных ситуаций;
- особо подчеркните, какие последствия может иметь конфликт для выполнения спортивным коллективом поставленных перед ним задач;
- предоставьте всем участникам конфликта возможность изложить свою точку зрения о путях разрешения конфликтной ситуации;
- соответственно оцените усилия партнеров и примите их за основу для дальнейшей разработки проблемы;
- по возможности исключите различные подтасовки, недооценки, отклонения от темы, голословные утверждения с помощью контраргументов или отметьте, насколько это мешает решению проблемы;
- подчеркнута объективно и по-деловому аргументируйте все ваши решения.

Если партнеры высказывают спорные суждения, уточните, в чем они видят конкретные возможности для решения конфликта, пусть они почувствуют свою ответственность за ситуацию в коллективе.

При принятии решений учитывайте соответствующие предложения участников, конструктивно и критически разбирайте изложенные позиции, четко и недвусмысленно обрисуйте пути и условия разрешения конфликта, а также требования, предъявляемые к поведению членов коллектива, и прежде всего к виновникам конфликта.

Чем убедительнее вы обоснуете свою позицию по отношению к виновникам конфликта (после доходчивого изложения причин и следствий, условий и следствий, цели и образа действия при разрешении конфликтной ситуации), тем в большей степени это будет способствовать стабилизации отношений в коллективе и межколлективного профессионального общения.

Доказывайте несовместимость с целями коллектива неоправданных требований, нереальных ожиданий, узковедомственных эгоистических интересов, аморальных мотивов социального поведения.

Приступая к разрешению конфликта, надо помнить об одном очень важном правиле: нельзя решать конфликты на одной и той же почве!

Заключение

Инновационные методы общения на различных возрастных уровнях могут помочь тренерам в формировании у молодого поколения благоприятного отношения к спорту, принципиальных убеждений, к приобретению социально значимых моральных качеств, а также приемлемых моделей поведения спортсменов.

Решение задач психологической подготовки в современной технологии осуществляется в основном педагогическими средствами - путем моделирования соревновательных условий в учебно-тренировочном процессе. Оптимально высокий уровень физической и технической избыточности, а также турнирной выносливости значительно снижает действие сбивающих стресс-факторов на соревнованиях и тренировках.

Список литературы

Деркач А.А., А.А. Исаев. Творчество тренера. - М.: ФиС, 1982. - 238 с.

Алексеев А.В. Себя преодолеть! - М.: ФиС, 1985. - 192 с.

Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС, 1986. - 208 с.

Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности. - Киев: Здоров'я, 1985. - 128 с.

Стоунс Э. Психопедагогика. Психологическая теория и практика обучения. - М.: Педагогика, 1984. 472 с.

Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1985. - 255 с.

Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. - М.: ФиС, 1986. - 159 с.