



ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»

*Установки в системе  
«родитель-спортсмен-  
тренер» и их  
трансформация*

*Мельник Елизавета Вячеславовна,  
Смолдовска Ирина Олеговна,  
Боровская Наталья Ивановна*



**Тренер никогда меня не похвалит!**

1. Я ДОКАЖУ, ЧТО Я ЛУЧШИЙ
2. САМ СЕБЯ НЕ ПОХВАЛИШЬ – НИКТО НЕ ПОХВАЛИТ
3. НАДО БЫТЬ СИЛЬНЕЕ ВСЕХ
4. ВСЕГДА ВЕРЬ В СЕБЯ!

**Похвала** – словесный положительный отзыв о ком-либо или чем-либо, основанный на оценке определенных качеств (физических, функциональных, профессиональных и т.д.). Похвала выступает как внешний мотив, влияющий на спортсменов, особенно на начальном этапе подготовки. Похвала побуждает спортсменов проявлять силу воли на занятиях.



*«У меня нет стремления кому-то что-то доказать, я доказываю себе, что могу стать еще лучше и еще сильнее с каждой тренировкой»*

*Дуэйн Джансон*

1. Похвала должна быть обоснованной, уместной и не чрезмерной; дети способны различать когда их хвалят за достижения или же просто так.
2. Нужно помочь ребенку научиться видеть свои сильные и слабые стороны, оценивать свои результаты.
3. Даже если не все получается, гораздо полезнее будет мотивировать ребенка не сдаваться, сказать ему, что все обязательно получится, если быть настойчивее.

**Я опять ошибусь!**

1. Я СИЛЬНЕЕ СВОИХ СТРАХОВ!
2. ДЕЛАЙ ТО, ЧТО УМЕЕШЬ!
3. Я СМОГУ!

Допущенные **ошибки** – это часть обучения, опыт. Они указывают на слабые места и дают возможность сделать что-то лучше в следующий раз, почувствовать к чему надо стремиться; позволяют выйти из зоны комфорта, что является толчком к развитию.



*«Все время переживать из-за прошлых ошибок – самая грубая ошибка»  
Мохаммед Али*

1. У вас есть право на ошибку, ошибка – это опыт.
2. Обсудите плюсы выступления с тренером, что можно было сделать лучше.
3. Можно использовать форму усложнения задачи (переход от «простой задачи» сразу к «сложной», а затем к «средней сложности»).

**Я постоянно болею  
перед ответственными  
соревнованиями!**

1. Я АБСОЛЮТНА ЗДОРОВА!
2. С КАЖДЫМ ДНЕМ Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ВСЕ ЛУЧШЕ И ЛУЧШЕ!
3. У МЕНЯ СИЛЬНЫЙ ИММУНИТЕТ!

Вероятность заболевания спортсмена перед стартом достаточно высока. Это происходит потому, что уровень стрессовых психических и физических нагрузок настолько высок (а без них не достичь нужной спортивной формы), что организм не может самостоятельно справиться с ними. При таких нагрузках спортсмен входит в «зону риска» срыва адаптационных механизмов, что может привести к заболеванию или перенапряжению.



*«Ценность всех болезненных состояний заключается в том, что они показывают как бы в увеличительное стекло известные нормальные, но в нормальном виде плохо различимые, состояния»  
Фридрих Ницше*

1. Важно помнить, что здоровье спортсменов во многом зависит от их деятельности, а их спортивные результаты от состояния здоровья.
2. Следует обращать внимание на повышенные требования к медико-биологическому обеспечению тренировочного и соревновательных процессов.
3. Особенно перед соревнованиями необходимо использовать соответствующую фармакологию и восстановительные процедуры.



**Если ты не выиграешь –  
сборной тебе не видать!**

1. АКТИВНЕЕ РАБОТАЙ РУКАМИ  
(НОГАМИ, КОРПУСОМ И Т.П.)!
2. ВЫЛОЖИСЬ НА ФИНИШЕ!
3. Я В ТЕБЯ ВЕРЮ!
4. РАЗОЗЛИСЬ И ВЫИГРАЙ!

Спортивная деятельность сопровождается **как победами, так и поражениями.** Переживать только радость побед не удавалось еще ни одному спортсмену. Спорт потерял бы свою привлекательность и смысл, если бы победители были известны заранее. Поражение нужно обязательно эмоционально пережить и извлечь тот опыт, который поможет стать сильнее.



*«Успех – это умение двигаться от  
одной неудачи к другой, не теряя  
энтузиазма»  
Уинстон Черчилль*

1. Спортсмену надо обязательно дать возможность прочувствовать горе поражения, крах всего, состояние безнадежности.
2. За плечами у всех успешных спортсменов есть досадные промахи и поражения. Рассказывайте о них, чтобы мотивировать спортсмена.
3. Необходимо воспитывать у спортсмена психологическое принятие сделанной ошибки, понимание того, что ошибки необходимы для дальнейшего развития.

**Третье место тоже хорошо!**

*Главное не победа – а участие!*


1. НАДО ВЫКЛАДЫВАТЬСЯ ПО ПОЛНОЙ!
2. МАКСИМУМ УСИЛИЙ!
3. ПОМНИ, ЗАЧЕМ ТЫ СЮДА ПРИШЕЛ!

Спортивная деятельность предполагает обязательное участие в соревнованиях, но выступления на соревнованиях не всегда бывают успешными по многим причинам.. Спортсмен, который оценивает свое выступление как неудачное, в первую очередь должен разобраться, почему так произошло, какие ошибки были допущены, и как их исправить. Спортсмен, который желает достичь хороших результатов, не боится неудач, а стремится исправить ошибки, которые к неудачам приводят.



*Научите спортсмена до конца бороться за любое место и он сумеет сразиться за первое*  
*Лариса Латынина*

1. Необходимо помнить, что если вовремя не поставить более сложную задачу, это грозит остановкой роста и развития.
2. Рекомендуется проводить работу по повышению самооценки; управлению собой в конкретных ситуациях; снятию мышечного напряжения.
3. Важно на каждое соревнование сформулировать цель участия, которая акцентирует внимание на процесс, а не на результат.

<p style="text-align: center;"><b>Хорошего тренера нет!</b></p> <p style="text-align: center;"><i>В наше время редко встретишь хорошего тренера!</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ТРЕНЕР МОЕГО РЕБЕНКА САМЫЙ ЛУЧШИЙ!</li> <li>2. ТРЕНЕР ВОСПИТЫВАЕТ И РАЗВИВАЕТ МОЕГО РЕБЕНКА!</li> <li>3. ТРЕНЕР ПОВЫШАЕТ СВОЙ УРОВЕНЬ МАСТЕРСТВА ВМЕСТЕ С МОИМ РЕБЕНКОМ!</li> </ol>	<p>Родители формируют мотивацию и психологическую <b>установку на тренера</b>, на достижения, на тренировочный и соревновательный процессы.</p> <p>Отдавая ребёнка в спорт, родители должны понимать, что в жизни юного спортсмена появится ещё один главный человек, кроме мамы и папы. Ведь прежде, чем стать тренером этот человек прошёл соответствующую подготовку, часто имеет немалый опыт в работе с детьми.</p>
<div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"><i>Документальный фильм «Урок гимнастики» (1973) о заслуженном тренере РСФСР Виталии Беляеве</i></p>	<p style="text-align: center;"><i>«Если человек не оправдал ваших ожиданий, он не виноват в этом. Ведь это ваши ожидания»</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Омар Хайям</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обсудите все интересующие вас вопросы на начальном этапе занятий вашего ребёнка. При возникновении непонимания ведите открытый диалог с тренером.</li> <li>2. Не обсуждайте деятельность тренера в присутствии ребёнка, это разрушит его авторитет.</li> <li>3. Если вы хотите, чтобы юный спортсмен приобрёл все необходимые навыки, вы должны доверять тренеру и методам его работы.</li> </ol>

**Я знаю лучше, чем тренер!**

1. Я ДОВЕРЯЮ СВОЕГО РЕБЕНКА ТРЕНЕРУ!
2. У ЛЮБОГО ТРЕНЕРА ЕСТЬ ЧЕМУ ПОУЧИТЬСЯ!
3. ТРЕНЕР – СПЕЦИАЛИСТ, ИМЕЮЩИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ!

Родители могут разрушить **доверие ребёнка тренеру**, его авторитет, мотивацию на работу, сформировать у него стрессовое состояние. Тренер – это и педагог, и психолог, и старший товарищ, имеющий профессиональное образование. Он не нуждается во внедрении родителей в его работу. Доверие – это устойчивое ощущение безопасности, уверенности в другом человеке как в самом себе.



*«Родители ребёнка рождают, учителя обучают, а тренер формирует и направляет!»  
Пётр Квятковский*

1. Обращайте внимание на высказывания ребёнка о тренере и тренировочном процессе.
2. Имейте позитивную установку в сторону тренера, не обсуждайте тренера при ребёнке, повышайте его авторитет.
3. Относитесь с уважением к человеку, который берётся провести вашего ребёнка по нелёгкому спортивному пути.



**Не плачь, ты уже взрослый!**

1. ПЛАКАТЬ – НЕ СТЫДНО!
2. ТЕБЕ НАДО ВЫПЛАКАТЬСЯ!
3. СЛЕЗЫ ПРИНЕСУТ ТЕБЕ ОБЛЕГЧЕНИЕ!


**Слёзы** – это физиологическая реакция на определённый эмоциональный стимул. Это проявления эмоции, отражающей субъективное отношение к существующим или возможным ситуациям. В момент эмоционального всплеска ребёнок оценивает, насколько он вышел из зоны комфорта. Если ребёнку запрещают показывать свои эмоции, высказывать своё мнение, он будет бояться выражать свои эмоции. Ему будет стыдно за то, что он чувствует.



*«Есть такие слёзы, которые надо  
выплакать в любое время дня  
и ночи, чтобы всё внутри  
перегорело»*

*Стивен Кинг*

1. Будьте примером для ребёнка в реагировании, если он своим поведением вызывает у вас отрицательные переживания, сообщите ему об этом.
2. Важно дать ребёнку выплакаться. Если ребёнок демонстрирует свои слёзы только вам, необходимо удалиться из зала соревнований.
3. Заведите традицию – ежедневные «пятиминутки откровения». «Я понимаю, что тебе неприятно, обидно. Но так бывает». Используйте эмпатийное слушание.

<p style="text-align: center;"><b>Мой ребенок ленивый!</b> <i>(пассивный, глупый, плаксивый...)</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. МОЙ РЕБЕНОК – ТРУДОЛЮБИВЫЙ!</li> <li>2. МОЙ РЕБЕНОК – УНИКАЛЬНЫЙ!</li> <li>3. Я ПРИНИМАЮ РЕБЕНКА ТАКИМ, КАКОЙ ОН ЕСТЬ!</li> </ol>	<p><b>Ожидание</b> – событие, которое рассматривается как вероятное в ситуации предвкушения чего-либо, реалистичное предположение относительно будущего события. В развитии личности важно опираться на положительные моменты, создавая благоприятные условия для формирования нужного качества. Если родители или тренер будут только критиковать, подчеркивать недостатки, сравнивать с кем-то, то это может демотивировать ребенка.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>«Если вы хотите, чтобы ребёнок оправдал ваши ожидания, программируйте его позитивными установками»</i> <i>Стив Биддалф</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Родительские внушения формируют самоощущение ребёнка и становятся частью его личности.</li> <li>2. Программируйте ребёнка позитивными высказываниями, делайте это откровенно и убедительно.</li> <li>3. Внушайте уверенность: говорите, что можно делать, вместо того, что нельзя.</li> <li>4. Подчеркивайте достоинства ребенка и создавайте ситуацию проявления необходимых для его развития качеств.</li> </ol>