

**УДК 159.9:796.01**

**Лу Хайлинь,**

Университет Наньтун, Китай, провинция Цзянсу

e-mail: 47819997@qq.com

## **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ТРЕНЕРА И СПОРТСМЕНА В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Аннотация:** В данной статье представлена система взаимодействия тренера и спортсмена на соревнованиях. Кратко раскрыты особенности каждого этапа соревновательной деятельности. Особое внимание уделено информационному взаимодействию тренера и спортсмена в момент соревнования. Определены категории информации прямой и обратной связи.

**Ключевые слова:** спорт, тренировка, соревнование, информационное взаимодействие, тренер, спортсмен.

**Lu Hailin,**

Nantong university, China, Jiangsu Province

e-mail: 47819997@qq.com

## **THE INTERACTION OF COACH AND ATHLETE IN TERMS OF COMPETITIVE ACTIVITIES**

**Abstract:** In this article is presented system of co-operation of trainer and sportsman on competitions. The features of every stage of competition activity are briefly exposed. The special attention is spared informative co-operation of trainer and sportsman in the moment of competition. The categories of information of direct and reverse connection are certain

**Key words:** sport, training, competition, communication, coach, athlete.

Система спортивных состязаний сложилась как особая форма выявления, развития и унифицированного сравнения человеческих возможностей [1]. Главными особенностями спортивных соревнований являются: строгая регламентация деятельности участников соревнований, обслуживающего персонала и других лиц; наличие в каждом соревновании процесса борьбы, противоборства, неантогонистического соперничества, конкуренции, которые проявляются в стремлении одержать победу, достигнуть максимального результата; высокая общественная и

личностная значимость для каждого спортсмена и самого процесса борьбы и достигнутого спортивного результата; высокий эмоциональный фон деятельности, вызванный максимальными физическими и психическими напряжениями; равенство условий и сравнимость результатов каждого участника соревнований с помощью определенного стандарта с результатами других спортсменов, что обусловлено наличием правил и положений о соревнованиях, квалифицированных судей, технических средств фиксации спортивных достижений; наличие определенных форм и требований, выполнение которых дает право на присвоение спортсмену спортивных званий [2].

Мы рассматриваем взаимодействие тренера и спортсмена как систему, которая может обладать различной степенью сложности и организованности.

Сложная система характеризуется высокой степенью интеграции и взаимозависимости элементов. «Чем выше мы будем подниматься по лестнице форм, тем сильнее и сильнее общая жизнь целого организма будет брать перевес над жизнью отдельных членов» – писал Н.Г. Чернышевский[4].

Рассмотрим важный момент во взаимодействии тренера и спортсмена – этап подготовки к соревнованию. Этапы подготовки к соревнованиям можно разделить на три составные части: этап непосредственной соревновательной подготовки, этап участия в соревнованиях, послесоревновательный этап. Этап непосредственной подготовки составляет около 4-5 недель. Как правило, за 2-3 недели перед ответственными стартами значительно снижается общий объем тренировочной работы. За 7-14 дней снижается интенсивность нагрузок. Тренировка непосредственно перед важнейшими соревнованиями должна строиться, в высшей степени, индивидуализировано.

Чтобы составить конкретный план непосредственной подготовки к соревнованию, нужно учитывать, как спортсмен тренировался до этого. Если тренировался мало, то объем нагрузок следует повысить, а ближе к соревнованиям повышается интенсивность нагрузки.

Если до этого интенсивность была высокая, то повышается объем общих и специальных средств, а в конце периода производится концентрированный «удар интенсивности».

Если на предыдущих этапах не произошло прироста достижений, то можно сделать «скачок» нагрузки или «скачок» объема или «скачок» интенсивности. Для составления плана состязания собирается информация:

- о собственной спортивной подготовленности;
- информация о сопернике, своеобразное «досье»;
- информация о внешних условиях соревнования.

**Этап участия в соревнованиях** – кульминационный момент работы тренера и спортсмена. Здесь происходит непосредственное информационное взаимодействие тренером и спортсменом, о чем будем говорить далее.

**В послесоревновательном этапе** решаются следующие задачи:

- а) анализ результатов соревнований;
- б) оценка выступлений соперника;
- в) проведение восстановительных мероприятий.

Результаты соревнований должны фиксироваться тренером и спортсменом. Это протоколы игр, таблицы, видеосъемка, специальная запись игр.

Сразу после соревнований не рекомендуется оценивать возбужденного спортсмена. Его надо, прежде всего, успокоить, а в спокойной обстановке

выяснить, что удалось сделать, а что не удалось, и почему. При неудаче можно завесить оценку, а при удаче – несколько снизить ее.

После каждого соревновательного дня полезен успокоительный массаж. После всего соревнования показана баня, сауна, занятия в бассейне, легкие пробежки по свежему воздуху, занятия различными спортивными играми. Если требуется лечение (а во время соревнований болезни могут обостряться) необходимо пройти необходимый курс лечения. Питание в это время должно быть с усиленным включением витаминов. Контакт тренера со спортсменами в процессе соревнований имеет большое значение. Не каждый спортсмен может правильно оценить особенности соревновательной обстановки, наметить пути достижения высокого результата. У спортсмена могут возникнуть паническое состояние, неуверенность в своих возможностях. Спортсмен ждет от тренера поддержки, помощи советом. Важна в этом случае не только словесная стимуляция, а само присутствие тренера. Именно поэтому тревожность у спортсменов при секундировании их тренером меньше, чем при отсутствии его или замене [3].

Информационное взаимодействие тренера и спортсмена осуществляется путем передачи тренером информации так называемой прямой связи, и путем получения от спортсмена информации по каналам обратной связи. В условиях соревнований, которые можно назвать стрессовыми, экстремальными, даже наиболее квалифицированные, имеющие большой опыт самоуправления спортсмены, в определенных случаях нуждаются в управляющих воздействиях со стороны тренера, осуществляемых им на основе обратной связи путем получения соответствующей информации о спортсмене.

Передача и прием информации в системе «тренер – спортсмен» имеет циклический характер. Сначала идет сбор и переработка информации о спортсмене, затем поступает управляющая информация тренера, а затем

вновь собирается информация о результатах управления, о степени успешности совместной деятельности тренера и спортсмена в целом. На соревновании не всегда требуется коррекция со стороны тренера.

Если процесс соревновательной деятельности осуществляется в соответствии с поставленными целями и задачами, то никаких дополнительных воздействий не оказывается. Но получение сведений о ходе управляемого процесса должно быть и в этом случае.

Управляющая информация разделяется на информацию прямой связи (от тренера) и информацию обратной связи (от спортсмена).

Во время соревнования происходит непрерывное взаимодействие тренера и спортсмена. Тренер только в том случае сможет управлять спортсменом, если владеет информацией:

- о степени успешности владения технико-тактическими приемами (практическая информация);

- об изменениях игровой ситуации (ситуационная информация);

- об отклонениях в эмоциональном состоянии спортсмена;

- о проявлении индивидуальных особенностей его личности;

- об изменениях во взаимоотношениях в команде (групповая информация);

- об уровне отношения к тренеру (коммуникативная информация).

Информация прямой связи включает 8 категорий :

- мотивирующая – побуждающая спортсмена на социальном уровне к активным действиям;

- ориентирующая (корректирующая) – содержащая указания по технике и тактике в связи с изменением игровой ситуации;

- мобилизующая – воздействующая на волю спортсменов;

- обучающая – содержащая указания с целью совершенствования недостаточно освоенных технико-тактических приемов;

- организующая – регламентирующая внешнее поведение спортсмена, поддерживающая спортивную дисциплину, порядок действий в соответствии с правилами и условиями соревнований;

-оценочная – содержащая характеристики успешности выполнения спортивных действий;

- психорегулирующая – несущая команды и советы по оптимизации эмоционального состояния спортсмена;

- иррелевантная – в некоторых случаях нейтральная, но чаще всего опосредованно связанная со всеми остальными категориями речевых воздействий.

В сложных условиях соревнований эффективное положительное воздействие (на фоне успешного мотивирования) чаще всего оказывает следующая управляющая информация:

- в ситуации успеха: организующая, мобилизующая категория информации;

- в ситуации неудачи: мобилизующая, организующая, ориентирующая, мотивирующая информация.

Отрицательный эффект нередко возникает при передаче тренером:

- в ситуации успеха: ориентирующей, обучающей, иррелевантной информации;

- в ситуации неудачи: обучающей, иррелевантной вне связи с решением конкретных практических задач.

На соревнованиях можно нередко наблюдать, что тренер и спортсмен не находят общего языка. Для решения этой проблемы рекомендуется проводить тренировочные игры с секундированием и разбором проведенных матчей. В процессе совместной работы необходимо учить своего спортсмена:

-определять возможности, замыслы и состояние соперника;

-давать отчет о собственной тактике и характеризовать тактику противника;

-сравнивать эффективность различных вариантов;

-запоминать информацию о деталях борьбы.

В условиях соревнований, которые можно назвать стрессовыми, экстремальными, даже наиболее квалифицированные, имеющие большой опыт самоуправления спортсмены, в определенных случаях нуждаются в управляющих воздействиях со стороны тренера, осуществляемых им на основе обратной связи путем получения соответствующей информации о спортсмене.

Передача и прием информации в системе «тренер – спортсмен» имеет циклический характер. Сначала идет сбор и переработка информации о спортсмене, затем поступает управляющая информация тренера, а затем вновь собирается информация о результатах управления, о степени успешности совместной деятельности тренера и спортсмена в целом. На соревновании не всегда требуется коррекция со стороны тренера.

Если процесс соревновательной деятельности осуществляется в соответствии с поставленными целями и задачами, то никаких дополнительных воздействий не оказывается. Но получение сведений о ходе управляемого процесса должно быть и в этом случае.

### **Список литературы**

1.Матвеев Л.П. Общая теория спорта / Л.П. Матвеев – М: Воениздат, 1997 -304 с.

2.Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю.Ф. Курамшина – М: Советский спорт, 2003 – 464 с.

3. Ханин Ю.Л. Состояние соревнующегося спортсмена при общении с разными секундантами / Ю.Л. Ханин, В.С. Копысов // Теория и практика физической культуры, 1977, № 11, с. 37-40.

4. Чернышевский Н.Г. Избранные философские сочинения / Н.Г. Чернышевский – Т.2, 1950 – 252 с