

**Ханты – Мансийский автономный округ - Югры
Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры для детей,
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И КОРРЕКЦИИ»**

**Методические рекомендации:
«Воспитание и обучение одаренных детей в процессе занятий
физической культурой и спортом»**

**Составитель:
педагог-психолог
Центра психолого-педагогической
реабилитации и коррекции
Нарыгин А.А.**

**г. Ханты- Мансийск
2010**

Содержание.

| | |
|---|----|
| Пояснительная записка..... | 3 |
| Глава 1: Одаренные дети, и их психологические проявления..... | 6 |
| 1.1. Понятие и определение одаренности у детей..... | 6 |
| 1.2. Виды одаренности..... | 9 |
| 1.3. Сложности психического развития одаренных детей..... | 14 |
| Глава 2: Воспитание и обучение одаренных детей в спорте..... | 20 |
| 2.1. Личность тренера как фактор успешности одаренных детей в спорте..... | 20 |
| 2.2. Специфика работы и обучение одаренных детей в спорте..... | 25 |
| 2.3. Сложности психологической подготовки одаренных детей в спорте..... | 34 |
| Список литературы..... | 43 |

Пояснительная записка

Среди самых интересных и загадочных явлений природы детская одаренность занимает одно из ведущих мест. Проблемы ее диагностики и развития волнуют педагогов на протяжении многих столетий. Интерес к ней в настоящее время очень высок, и это объясняется общественными потребностями. И, прежде всего, потребностью общества в неординарной творческой личности. Неопределенность современной окружающей среды требует не только высокой активности человека, но и его умений, способности нестандартного мышления и поведения. И именно высоко одаренные люди способны внести свой наибольший вклад в развитие общества [1].

Поэтому раннее выявление, обучение и воспитание одаренных и талантливых детей составляет одну из главных проблем совершенствования системы образования. Бытует мнение, что одаренные дети не нуждаются в помощи взрослых, в особом внимании и руководстве. Но не следует забывать, что в силу личностных особенностей такие дети наиболее чувствительны к оценке их деятельности, поведения и мышления, они более восприимчивы к сенсорным стимулам и лучше понимают отношения и связи. Следует помнить также, что как бы ни был одарен ребенок, его нужно учить. Важно приучить к усидчивости, приучить трудиться, самостоятельно принимать решения. Одаренный ребенок не терпит давления, притеснений, окриков, что может вылиться в проблему. У такого ребенка трудно воспитывать терпение, усидчивость и ненавязчивость. Необходима огромная нагрузка ребенка, с дошкольного возраста его следует приобщать к творчеству, создавать обстановку для этого.

Для развития своих талантов одаренные дети должны свободно распоряжаться временем и пространством, обучаться по расширенному учебному плану и чувствовать индивидуальную заботу и внимание со стороны своего учителя. Широкие временные рамки способствуют развитию проблемно-поискового аспекта. Здесь важно не то, что изучать, а то, как изучать. Если одаренному ребенку предоставлена возможность не спешить с выполнением задачи и не перескакивать с одного на другое, он наилучшим образом постигнет тайну связи между явлениями и научится применять свои открытия на практике. Неограниченные возможности анализировать высказанные идеи и предложения, глубоко вникать в существо проблем способствуют проявлению природной любознательности и пытливости, развитию аналитического и критического мышления.

Само слово «одаренный» вызывает довольно противоречивое отношение. Воображение подсказывает образ интересного, яркого, талантливого человека и в противовес - обычного, бездарного, со стандартным развитием и стандартной жизнью. Когда речь заходит о детях, то просто не хочется вешать на них ярлык «одаренности» или «не одаренности». Все дети талантливы. У каждого свой особенный дар, огромный потенциал, удивительная сила, которая заставляет их, расти и развиваться. С каким упорством и отвагой ребёнок делает свои первые шаги, идёт, падает, снова встаёт. Он активно осваивает окружающий мир, стремится наиболее полно реализовать себя. Эта универсальная способность присуща всем детям вне зависимости от конкретных способностей и уровня развития [16].

Специалисты подтверждают, что основной характеристикой потенциала человека является не выдающийся интеллект, а внутренний мотив, движущий человеком. Часто люди, не обладающие выдающимися способностями, преодолевая собственные ограничения, целенаправленно решающие важную именно для них задачу, оказываются более продуктивными, чем способные, но менее заинтересованные. В этой связи достаточно сложно ответить родителям на просьбу профориентации или школьной специализации ребёнка. Далекое не всегда тот вид деятельности, в которой человек наиболее одарен, совпадает с его интересами, внутренним мотивом. Присматривайтесь к своему ребёнку, дайте ему возможность попробовать себя в разных сферах, расширить область его компетентности, позволить сделать максимально свободный выбор. Конечно,

существуют специальные тесты способностей, но они могут только помочь обнаружить способности, сориентироваться в ситуации. Результаты специальных тестов иногда оказываются неожиданными для родителей, зачастую они не подозревают о действительном уровне развития ребёнка, удивляются, когда психолог начинает хвалить ребёнка и показывает им его успешные работы [9].

Не существует определённого стандарта одарённости, каждый ребёнок проявляет её по-своему. Большинство специалистов определяют одарённость как выдающиеся способности, потенциальные возможности в достижении высоких результатов и уже имеющиеся достижения в одной или более областях. Выделяют следующие области проявления способностей: интеллектуальные способности, специфические способности к обучению, творческое или продуктивное мышление, способности к изобразительному искусству или музыке, психомоторные способности, социальные способности. Чаще всего именно родители первыми замечают особые способности, одарённость своего ребёнка. Наиболее рано проявляется музыкальная и художественная одарённость. Различают общую и частную одарённость. Признаки одарённости проявляются достаточно рано и являются залогом будущих успехов. Многие из них можно заметить в обычной жизни, не прибегая к специальным тестам.

Одарённые дети очень любопытны и не терпят ограничений своей исследовательской деятельности. В них очень сильно стремление к познанию, поиску новой информации: если интересно, как устроена игрушка, значит, надо её разобрать. Они буквально забрасывают взрослых вопросами, и не всегда просто на них ответить. Кстати, именно способность задавать вопросы и видеть проблему там, где другие ничего особенного не замечают - важнейшая характеристика одарённости.

Способность к прогнозированию проявляется в умении представить возможные последствия действий. Уже в раннем возрасте такие дети прослеживают причинно-следственные связи и делают соответствующие выводы. Одарённым детям часто свойственна оригинальность мышления - способность выдвигать новые, неожиданные идеи, отличающиеся от принятых стандартов. Гибкость мышления проявляется в способности находить альтернативные способы решения проблем, быстро менять направление поиска решения. Обычно одарённые дети обладают хорошей памятью, «впитывают, как губка» огромный поток информации. Обнаруживают необычную для своего возраста способность надолго концентрировать внимание, полностью погружаясь в задачу, и упорство в достижении цели в интересующих их видах деятельности.

Одарённые дети обладают большим словарным запасом, позволяющим им достаточно чётко излагать свои мысли. Для обозначения понятий и воображаемых событий могут придумывать свои слова [1, 16, 9].

Они с удовольствием занимаются сложными задачами и сопротивляются предоставлению готового ответа, стремятся сделать то, что им пока не по силам. Необходимо отметить, что наличие высокого IQ (коэффициента интеллекта) не имеет первостепенного значения, гораздо большее влияние оказывает способность к творческому мышлению. Большинство одарённых детей отличаются живым воображением и богатой фантазией. Им присуще чувство юмора, они любят смешные несоответствия, игру слов. Ребёнок, одарённый в социальной сфере, легко приспосабливается к новым ситуациям. Другие дети предпочитают выбирать его в качестве партнёра по играм и занятиям. В окружении посторонних людей такой ребёнок сохраняет уверенность в себе. С лёгкостью может общаться с детьми и взрослыми, проявляет инициативу, руководит играми детей и принимает на себя ответственность. Безусловно, эти описания не исчерпывают всё многообразие одарённости, но могут помочь не только в определении одарённости ребёнка, но и найти у него те качества, которые можно стимулировать и развивать.

Одарённость может быть как преимуществом, так и источником проблем. Демонстрируя высокий уровень развития мышления и речи, одарённые дети создают

иллюзию взрослости. По инерции окружающие начинают предъявлять к ним повышенные требования. Для таких детей вполне естественным является разный темп развития интеллектуальной и эмоциональной сферы. Одарённый ребёнок может решать сложные задачи, «как большой», а эмоционально реагировать в соответствии со своим возрастом, «как маленький», может бегло читать и при этом с трудом владеть простейшими ручными навыками. В школе такие дети далеко не всегда демонстрируют высокую академическую успеваемость, если содержание обучения не совпадает с их интересами. Часто они сопротивляются зубрёжке, строгой дисциплине и конформизму, что необходимо учитывать в воспитании и обучении одарённых детей. Игнорирование их особенностей может привести к развитию отрицательного восприятия себя, вызвать трудности в общении со сверстниками.

Многие одарённые дети обладают повышенной чувствительностью, часто им недостаёт эмоционального баланса. В раннем возрасте они очень мало спят. Высокая активность воображения может порождать преувеличенные страхи.

Такая положительная черта, как стремление довести дело до конца, нередко превращается в перфекционизм - стремление довести дело до полного совершенства. Часто одарённые дети предъявляют повышенные требования к себе, не умеют переживать малейшие промахи, воспринимают себя как неудачников. К этому же могут приводить преувеличенные ожидания и амбиции взрослых, наша привычка ожидать и требовать лучшего: «Это неплохо, но ты мог бы лучше». Таких детей надо стимулировать и поощрять не только за достижение результата, но и за участие, попытку.

Родители по-разному относятся к одарённости ребёнка. Условно можно выделить две крайние позиции: одни стараются всеми силами развивать способности ребёнка, другие же считают, что «талант сам себе дорогу пробьёт». Есть и такое мнение: одарённый - значит ненормальный, «белая ворона», «пусть будет обычным ребёнком, как все». Для детей очень важно признание их способностей со стороны значимых взрослых. Исследования психологов показывают, что дети часто скрывают свои способности, если родители их не поощряют, привыкают вести себя, «как все», не доставляя взрослым лишних хлопот. И в то же время ребёнок достигает более высоких результатов в деятельности, если родители или учителя считают его способным [11].

Цель данных методических рекомендаций: помощь педагогам дополнительного и общего образования в обучении и воспитании психомоторно - одарённых детей в спортивной деятельности. А также будут полезными в работе спортивных психологов.

Важно выдерживать баланс в отношении к тем способностям, которые проявляет ребёнок. Слишком высокая концентрация на теме способностей, высоких достижений при игнорировании других сторон личности ребёнка часто превращается в «гонку за достижениями»: ребёнок может решить, что его любят и ценят только за это. Игнорирование же способностей нередко приводит к столкновению ребёнка с собственными проблемами один на один. Одарённые дети нуждаются в поддержке взрослых не меньше, чем все остальные дети. Ребёнок может обладать высоким IQ и при этом низкой самооценкой, и каковы будут его перспективы, зависит от взрослых. Конечно, не стоит создавать «тепличные условия», чрезмерно опекая ребёнка. Однако его индивидуальные особенности развития требуют особого внимания со стороны взрослых. Любой родитель, который хотел бы способствовать наибольшей реализации потенциала своего ребёнка, в первую очередь должен взглянуть на себя и признать наличие способностей у себя, признать свою индивидуальность и значимость.

Глава 1. Одаренные дети, и их психологические проявления

1.1. Понятие и определение одаренности у детей

В психологии одаренность определяется через понятие способности. В самом общем представлении одаренность может быть определена как обладание большими способностями. Под способностями же в свою очередь понимаются индивидуально-психологические особенности личности, являющиеся условием успешного выполнения той или иной деятельности. О феномене одаренных детей активно заговорили во второй половине XX в. С того времени было написано много работ в этой области, созданы специальные программы по работе с одаренными детьми, в том числе программа «Одаренные дети», в рамках которой разработана «Рабочая концепция одаренности» и тем не менее каждая семья, в которой есть одаренные дети, сталкивается индивидуально с феноменом одаренности и теми проблемами, которые стоят за ним.

Наиболее частое проявление одаренности - это ранняя речь и большой словарный запас, употребление сложных слов, а также раннее освоение счета или чтения. Наряду с этим замечается необычайная внимательность («Она все замечает!») и быстрое восприятие («Он все на лету схватывает!»), ненасытное любопытство («Куда он только не влезет!?!») и отличная память («Она после двух раз все сказки слово в слово повторяет»), хорошо развитое воображение («Он играет с воображаемыми друзьями»).

Понятие «вундеркинды» пришло из немецкого языка (от нем. wunderkind – буквально «чудо-ребенок»). Чаще этим словом называют ребенка, имеющего чрезвычайные успехи в каком-нибудь определенном виде деятельности - в музыке, рисовании, математике и др. «Чудо-дети» встречаются преимущественно в дошкольном и младшем школьном возрасте. Например, мальчик 9 лет уже оканчивает 5 класс и при этом дома целые дни пишет книгу о птицах: делает выписки из больших статей с описанием птиц, готовит к своему тексту иллюстрации [1].

Одаренность характеризуется следующими параметрами: выдающиеся способности, потенциальные возможности в достижении результатов и уже продемонстрированные достижения в одной или более областях деятельности (интеллектуальные способности, специфические способности к обучению, творческое или продуктивное мышление, способности к изобразительному искусству, спортивные способности и т.д.). По мнению профессора университета Кливленда Кэрола Тэкэкса, одаренность определяется тремя взаимосвязанными параметрами: опережающим развитием познания, психосоциальным развитием и физическими данными.

В области опережающего развития познания отмечается следующее: повышенная любознательность. Такие дети очень любопытны. Им необходимо активно исследовать окружающий мир. Они засыпают взрослых вопросами: «Как это устроено?», «Почему так происходит?». Ученые утверждают, что у одаренных детей биохимическая и электрическая активность мозга повышена. Их мозг отличается громадным «аппетитом» и огромной способностью переваривать интеллектуальную пищу, способность проследить причинно-следственные связи и делать соответствующие выводы. Эта способность лежит в основе интуитивных скачков («перескакивание» через этапы). Для таких детей характерна более быстрая передача нейронной информации, их внутримозговая система является более разветвленной, с большим числом связей, отличная память, которая основывается на ранней речи и абстрактном мышлении. Ребенка отличает способность классифицировать информацию и опыт, умение широко пользоваться накопленными знаниями, большой словарный запас, умение строить сложные синтаксические конструкции и ставить вопросы. Дети с удовольствием читают словари и энциклопедии, придумывают слова, предпочитают игры, требующие активизации умственных способностей, повышенная концентрация внимания на чем-либо, упорство в достижении результата в сфере, которая ребенку интересна, высокая

степень погруженности в задачу, яркое воображение, высокоразвитая фантазия [11, 12].

В сфере психосоциального развития одаренным детям свойственны следующие черты: сильно развитое чувство справедливости, проявляющееся очень рано. В силу рано сформировавшихся личных систем ценности дети остро воспринимают общественную несправедливость, устанавливают высокие требования к себе и окружающим, живо откликаются на правду, справедливость, гармонию, хорошо развитое чувство юмора. Обожают несообразности, игру слов, «подковырки», часто видят юмор там, где сверстники его не обнаруживают, попытки решать проблемы, которые им пока «не по зубам», преувеличенные страхи, в силу их чрезмерной восприимчивости и способности воображать.

В области физических характеристик для одаренных детей свойственны: очень высокий энергетический уровень и низкая продолжительность сна. Большинство родителей утверждают, что их одаренные дети в младенчестве спали меньше и рано отказались от дневного сна. С какими трудностями сталкиваются одаренные дети?

Казалось бы, ребенку, опережающему сверстников по уровню интеллекта, блестящему умственными способностями, уготовано более счастливое детство, чем у других, будет особенно легко учиться. В действительности же все не так. У детей с высокими умственными способностями возникает много сложностей в семье, школе, общении со сверстниками.

Для одаренного ребенка свойственна высокая концентрация на интересующем его предмете. С годами такие дети проявляют огромное упорство в достижении цели. Одаренные дети отличаются разнообразием интересов. Это порождает склонность начинать несколько дел одновременно, и браться за слишком сложные задачи. Еще одной особенностью одаренного ребенка является то, что почти во всех своих начинаниях он добивается успеха. Многие одаренные дети, осознающие свои большие способности, воспринимают любое место, кроме первого, как поражение, а себя как неудачника и не умеют пережить неудачу.

Кроме того, способных, одаренных детей поджидают не только радости учения, но и разочарования, конфликты. У ребенка с ранним умственным развитием и высокими интеллектуальными способностями возникают трудности и во взаимоотношениях с одноклассниками. Дело в том, что он очень далеко отрывается от сверстников (на 3-4 года умственного развития), у него возникают особые интересы, в результате он оказывается в изоляции от своей группы, часто подвергается насмешкам, гонениям. Это приводит к тому, что одаренный ребенок стремится быть таким, «как все» [15, 16].

Дополнительной проблемой становится так называемая «диссинхрония развития», свойственная многим одаренным детям. Диссинхрония заключается в том, что при опережающем развитии отдельных функций одаренные дети в других отношениях не отличаются от своих ровесников или даже иногда уступают им. Распространенный пример диссинхронии - слабое развитие у некоторых одаренных детей в младшем школьном возрасте мелкой моторики, которая является важнейшим компонентом освоения письма. В результате в младших классах школы некоторые интеллектуально одаренные дети оказываются слабо успевающими. Другим примером диссинхронии может быть дислексия (слабое развитие речи) у одаренного ребенка. Проблемы с речевым развитием сильно затрудняют такому ребенку возможность учиться со своими сверстниками, потому что возникает тот же механизм, что и в случае недоразвития мелкой моторики: низкая успеваемость - потеря учебной мотивации - не востребованность способностей - утрата интереса к школе - уход в свои проблемы.

По этому механизму происходит образование так называемой «скрытой одаренности» - такой одаренности, которая не проявляется в высокой школьной успеваемости или каких-либо других явных достижениях ребенка. Диссинхрония развития наблюдается и в том случае, когда одаренность замечена, в силу чего ребенок перепрыгивает через классы, получая при этом адекватную нагрузку для своих

умственных способностей, но является недостаточно развитым в эмоциональном, личностном, социальном отношениях.

Родители одаренных детей также сталкиваются с рядом проблем. Психологи выделяют два уровня проблем: одаренный ребенок в семье и в обществе. С первым уровнем проблем родители сталкиваются вскоре после рождения такого ребенка. Его повышенная активность доставляет родителям массу неудобств: проблемы со сном, едой и т.п. Затем начинаются трудности, связанные с повышенной познавательной активностью, которая часто влечет много неприятных последствий. Среди других проблем, волнующих родителей одаренных детей, не менее удручают бесконечные вопросы, которые задают эти дети, а также те трудности, которые возникают у ребенка на ранних этапах обучения. Дело в том, что у одаренного ребенка достаточно часто формируется зона его особых интересов. На школьные предметы, которые часто оказываются вне этой зоны, у одаренного ребенка не остается ни времени, ни желания.

Второй уровень проблем - одаренный ребенок и общество. Основной пункт этой проблемы - антиинтеллектуализм, распространенный в нашем обществе, ориентация на «обыкновенного», «среднего», «простого» человека, недоверие, зависть и даже презрение к «умникам». В этой связи одаренным детям и их родителям часто приходится выдерживать давление со стороны общества, которое стремится сделать ребенка «таким, как все». Иногда родители сопротивляются причислению своих детей к одаренным, заявляя при этом: «Я не хочу, чтобы мой ребенок был одаренным, пусть лучше он будет нормальным, счастливым человеком - таким, как все» [20].

Распространенным является представление о наличии общих и специальных способностей и одаренности. К первым относят такие, которые отвечают требованиям сразу многих видов деятельности (например, интеллектуальные способности). Специальные способности отвечают требованиям только узкой конкретной деятельности (например, художественные способности, наличие певческого голоса). Правда, имеются мнения, что четкую грань между ними провести трудно и это деление довольно условно (К.К. Платонов).

С.Л. Рубинштейн выделяет общую и специальную одаренность. Первая соотносится с более общими условиями ведущих форм человеческой деятельности, вторая - с требованиями специальных видов деятельности. При этом общая одаренность существует не сама по себе, а проявляется через специальные способности (правда, неясно как это происходит конкретно).

Решительно во всякой одаренности есть и общее, и особенное. Поскольку в очень различных формах деятельности имеются общие моменты, постольку можно говорить и об «общей одаренности» в широком смысле, как об одаренности к весьма широкому кругу деятельностей. Но нет никакого научного смысла в таком понятии одаренности, которое включает в себя только общие признаки...

Метафизический разрыв между понятием общей и специальной одаренности проявляется не только в том, что общая одаренность рассматривается до предела абстрактно, как «общее без особенного», но и в том, что из понятия «специальная одаренность» в свою очередь тщательно изгоняются все общие признаки.

Одаренность - значительное по сравнению с возрастными нормами опережение в умственном развитии либо исключительное развитие специальных способностей (музыкальных, художественных и др.). Одаренность детей может быть установлена и изучена только в процессе обучения и воспитания, в ходе выполнения ребенком той или иной содержательной деятельности. Проявления умственной одаренности у ребенка связаны с чрезвычайными возможностями детских лет жизни. Нужно иметь в виду, что в ранние дошкольные годы стремительное умственное развитие происходит у всех детей, оказывая решающий вклад детских лет в становление интеллекта.

Основная трудность выявления в пору детства признаков одаренности состоит в том, что в них непросто выделить собственно индивидуальное, относительно не

зависимое от возрастного. Так, наблюдаемая у ребенка высокая умственная активность, особая готовность к напряжению — это внутреннее условие умственного роста. И не известно, окажется ли оно устойчивой особенностью на последующих возрастных этапах. Творческие устремления ребенка, продуцирование им новых ходов мысли также могут быть отнесены к предвестникам одаренности, но это еще не факт, что они получат дальнейшее развитие. При этом ранние проявления одаренности еще не определяют будущих возможностей человека: чрезвычайно трудно предвидеть ход дальнейшего становления одаренной личности.

Предметом острых дискуссий остается вопрос о природе и предпосылках одаренности. Современные исследования в этой области направлены на то, чтобы с помощью электрофизиологических, психогенетических и других методов раскрыть соотношение биологического и социального в природе одаренности.

Одаренные дети, демонстрирующие выдающиеся способности в какой-то одной области, иногда ничем не отличаются от своих сверстников во всех прочих отношениях. Однако, как правило, одаренность охватывает широкий спектр индивидуально-психологических особенностей (хотя бы: «талантливый человек талантлив во всем»). Большинству одаренных детей присущи особые черты, отличающие их от большинства сверстников. Как правило, их отличает высокая любознательность и исследовательская активность. Психофизиологические исследования показали, что у таких детей повышена биохимическая и электрическая активность мозга.

Недостаток информации, которую можно усвоить и переработать, такие дети воспринимают болезненно. Поэтому ограничение их активности чревато негативными реакциями невротического характера. Одаренных детей в раннем возрасте отличает способность прослеживать причинно-следственные связи и делать соответствующие выводы; они особенно увлекаются построением альтернативных моделей и систем. Для них характерна более быстрая передача нейронной информации, их внутримозговая система является более разветвленной, с большим числом нервных связей. Одаренные дети обычно обладают отличной памятью, которая основана на раннем овладении речью и абстрактным мышлением. Их отличает способность классифицировать и категоризировать информацию и опыт, умение широко пользоваться накопленными знаниями.

Чаще всего внимание к одаренным детям привлекает их большой словарный запас, сопровождающийся сложными синтаксическими конструкциями, а также умение ставить вопросы. Многие одаренные дети с удовольствием читают словари и энциклопедии, придумывают слова, должны, по их мнению, выражать их собственные понятия и воображаемые события, предпочитают игры, требующие активизации умственных способностей [17, 22].

Одаренных детей также отличает повышенная концентрация внимания на чем-либо, упорство в достижении результата в той сфере, которая им интересна. Однако свойственное многим из них разнообразие интересов иногда приводит к тому, что они начинают несколько дел одновременно, а также берутся за слишком сложные задачи. У них также есть расположенность к четким схемам и классификациям. Например, они могут быть захвачены составлением каких-нибудь таблиц исторических фактов, дат, выписыванием в разной последовательности привлечших их внимание сведений.

Очень важно своевременно уловить, не упустить черты относительного постоянства индивидуальности у детей, опережающих в умственном отношении свой возраст. Одаренность ребенка — это достаточно устойчивые особенности именно индивидуальных проявлений незаурядного, растущего с возрастом интеллекта.

1.2. Виды одаренности

Одаренные дети чрезвычайно сильно отличаются друг от друга по видам одаренности. Зачем педагогу нужно знать типы одаренности? Все дело в том, что к детям

с разным типом одаренности нужен разный подход, у них разные проблемы и отсюда необходимы разные системы работы с ними учителей и психологов. Учитель должен знать типы одаренности, чтобы, во-первых, правильно оценить возможности ребенка и помочь ему в решении его проблем, правильно ориентировать его в отношении будущей профессии. Во-вторых, проблема заключается еще и в том, что, не зная типов одаренности, некоторые из них можно просто не заметить, принимая своеобразие умственной и творческой деятельности ребенка за его недисциплинированность или даже странности. Чтобы хоть в какой-то степени ориентироваться в этой сложной и пока весьма загадочной даже для специалистов проблеме, учителю нужно различать и видеть в своих учениках основные типы одаренности, из которых различают общую интеллектуальную, академическую, творческую, художественную, креативную, социальную и спортивную одаренность [1, 20, 24].

Общая интеллектуальная и академическая одаренность.

Главным является то, что дети с одаренностью этого вида быстро овладевают основополагающими понятиями, легко запоминают и сохраняют информацию. Высоко развитые способности переработки информации позволяют им преуспевать во многих областях знаний. Учитель легче всего видит и наиболее высоко оценивает так называемый интеллектуальный тип одаренности. Именно этих учеников учителя называют «умными», «толковыми», сообразительными. Именно их называют «светлыми головами» и «надеждой школы». Эти школьники, как правило, обладают весьма значительными, глубокими знаниями, очень часто они умеют самостоятельно их получать — сами читают сложную литературу, могут даже критически отнестись к тем или иным источникам. Ученики этого типа одаренности точно и глубоко анализируют учебный и внеучебный материал, нередко склонны к философскому осмыслению материала.

Высокий интеллект, развитый ум позволяют этим учащимся с легкостью усваивать разные предметы, однако их различное отношение к школьным предметам и, соответственно, учителям приводит к тому, что по одним предметам эти учащиеся учатся блестяще, а по другим — нет. Выделяется два основных подтипа интеллектуальной одаренности: когда проявляется, прежде всего, общие умственные способности и нет какой-либо специализации и когда, напротив, высокие способности проявляются, прежде всего, в одной какой-либо специальной области знания. Очень часто различия между этими подтипами всего лишь вопрос времени — сначала высокие способности проявляются как бы «по всему фронту», а со временем обнаруживается специализация способностей и, соответственно, интересов.

Познавательная потребность, являющаяся неременной характеристикой любого типа одаренности, именно у этих учащихся проявляется наиболее отчетливым и очевидным образом. Как правило, при этом типе одаренности отмечается устойчивая система познавательных интересов. Довольно часто именно этот тип одаренности представлен у умственных акселератов, или, как их еще принято называть, «вундеркиндов». Как уже говорилось выше, успеваемость интеллектуально одаренных учащихся не всегда совпадает с уровнем их способностей: среди интеллектуалов есть и блестящие ученики, а есть и троечники, и даже двоечники. Здесь все определяется не самим по себе интеллектом, а отношением к учению и вообще к школе.

Несколько иной характер имеет академическая одаренность, которая проявляется в успешности обучения отдельным учебным предметам и является более частой и избирательной. Эти дети могут показать высокие результаты по легкости и быстроте продвижения в математике или иностранном языке, физике или биологии и иногда иметь неважную успеваемость по другим предметам, которые воспринимаются ими не так легко. Выраженная избирательность устремлений в относительно узкой области создает свои проблемы в школе и в семье. Родители и учителя иногда недовольны тем, что ребенок не учится одинаково хорошо по всем предметам, отказываются признавать его одаренность и не пробуют найти возможности для поддержки и развития специального дарования.

Несколько отличается от интеллектуального тип одаренности, который принято называть «*академическим*». При этом типе одаренности достаточно высокий интеллект тоже имеет место, однако на первый план выходят особые способности именно к обучению. Учащиеся этого типа одаренности, прежде всего, умеют блестяще усваивать, то есть учиться. Особенности их познавательной сферы (мышления, памяти, внимания), некоторые особенности их мотивации таковы, что делают учение для них достаточно легким, а в ряде случаев даже приятным. Медалисты, те ученики, которых принято называть гордостью школы, чаще всего принадлежат именно к этому типу одаренности, который нельзя недооценивать. Именно из этих учащихся получают впоследствии замечательные профессионалы, настоящие мастера своего дела.

Академический тип одаренности также имеет свои подтипы: есть учащиеся с широкой способностью к обучению (они легко осваивают любую деятельность, проявляют заметные успехи во всех школьных науках), а есть учащиеся, у которых повышенные способности к усвоению проявляются лишь в одной или нескольких близких областях деятельности (дети с академическими способностями, скажем, к точным наукам или к гуманитарным).

В некоторых случаях учителю бывает трудно различить интеллектуальный и академический тип одаренности — и те и другие могут блестяще учиться, у тех и других есть познавательная потребность. Разница, пожалуй, заключается в особой умственной самостоятельности интеллектуалов, в их повышенной критичности мышления, способности самостоятельно выходить на глобальное, философское осмысление сложных интеллектуальных проблем. А академически одаренные школьники — это всегда гении именно учения, это своего рода блестящие профессионалы школьного (а потом и студенческого) труда, великолепные мастера быстрого, прочного и качественного усвоения [16, 20].

Творческая, художественная, и креативная одаренность.

Творческий вид одаренности - этот вид одаренности поддерживается и развивается в специальных школах, кружках, студиях. Он подразумевает высокие достижения в области художественного творчества и исполнительского мастерства в музыке, живописи, скульптуре, актерские способности. Одна из серьезных проблем состоит в том, чтобы в общеобразовательной школе признавались и уважались эти способности. Эти дети уделяют много времени, энергии упражнениям, достижению мастерства в своей области. У них остается мало возможностей для успешной учебы, они часто нуждаются в индивидуальных программах по школьным предметам, в понимании со стороны учителей и сверстников.

Прежде всего, продолжают споры о самой необходимости выделения этого вида одаренности. Суть разногласий состоит в следующем. Одни специалисты полагают, что творчество, креативность является неотъемлемым элементом всех видов одаренности, которые не могут быть представлены отдельно от творческого компонента. Так, А.М. Матюшкин настаивает на том, что есть лишь один вид одаренности — творческая: если нет творчества, бессмысленно говорить об одаренности. Другие исследователи отстаивают правомерность существования творческой одаренности как отдельного, самостоятельного вида. Одна из точек зрения такова, что одаренность порождается или способностью продуцировать, выдвигать новые идеи, изобретать или же способностью блестяще исполнять, использовать то, что уже создано.

Вместе с тем исследования показывают, что дети с творческой направленностью нередко обладают рядом поведенческих характеристик, которые их выделяют и которые вызывают отнюдь не положительные эмоции у учителей и окружающих людей: отсутствие внимания (следования и почитания?) к условностям и авторитетам; большая независимость в суждениях; тонкое чувство юмора; отсутствие внимания к порядку и организации работы; яркий темперамент.

Еще один тип одаренности, не представляющий при диагностике особого труда для

учителей,— *это художественный тип*. Этот вид одаренности, как правило, проявляется в высоких достижениях в художественной деятельности — музыке, танце, живописи, скульптуре, сценической деятельности. Учитель должен видеть эти способности, содействовать их развитию и в случае действительно высокого уровня их проявления позаботиться о том, чтобы такой ребенок как можно скорее попал к соответствующему специалисту, который смог бы профессионально с ним заниматься.

Как и в предыдущих случаях, этот тип одаренности может проявляться у школьников с разной степенью широты: есть дети, у которых обнаруживается целый «веер» различных художественных способностей: ребенок и поет, и танцует, да еще и превосходно рисует. Многие выдающиеся творческие личности характеризовались сочетанием ряда различных художественных способностей, однако есть творческие личности, а соответственно и дети лишь с одной ярко выраженной способностью такого рода.

Креативный тип. Главная особенность этого типа одаренности выражается в нестандартности мышления, в особом, часто непохожем на других взгляде на мир, в том, что поэт назвал «лица необщим выраженьем». Этот тип одаренности с большим трудом обнаруживается в школьной практике, так как стандартные школьные программы не дают возможности этим детям выразить себя.

Более того, учителя, несмотря на все усиливающиеся призывы к творчеству, не понимают, а в ряде случаев и недолюбливают этих учеников, так как они почти всегда очень трудны в школьной жизни: их повышенная независимость в суждениях, полное пренебрежение условностями (в том числе и в быту) и авторитетами создают у учителей при работе с такими учениками большие проблемы. Тот факт, что практически у всех творческих детей-подростков отмечаются заметные поведенческие проблемы, не случаен — именно так называемая не комфортность этих учащихся, то есть их нежелание, а подчас просто неумение идти «в ногу» со всеми остальными, и является личностной основой их одаренности, той базой, на которой и строится их нестандартное видение мира.

У этих учеников легко можно увидеть их недостатки, их трудности, а вот увидеть в школьной деятельности их особые творческие способности очень трудно, а порой и невозможно без специальной работы в этом направлении. Очень часто ученики с этим типом одаренности не особенно хорошо учатся, и тому есть много причин: и пониженная мотивация к усвоению (придумать им бывает легче, чем усвоить готовое), и собственный, иногда очень причудливый познавательный мир, в котором не всегда есть место школьным урокам.

Для того чтобы увидеть подлинные творческие способности этих учеников, им нужно предлагать особую деятельность, допускающую и активно предполагающую проявление их самобытности, необычного видения мира, будь то нестандартные темы сочинений, особые творческие задания или исследовательские проекты. Правда, и учитель, чтобы оценить оригинальность, нешаблонность этих детей должен сам обладать, если уж не собственной креативностью, то хотя бы достаточной широтой взглядов, отсутствием жестких стереотипов в мышлении и в работе. У творческой одаренности много различных вариантов: есть ученики, проявляющие незаурядные творческие возможности буквально в любой деятельности, за которую они берутся, но бывают ученики, у которых такое нестандартное видение проявляется достаточно ярко лишь в одной сфере.

Указанные выше три типа одаренности сравнительно легко определяются самим учителем, и их диагностика во многих случаях не требует специальной помощи психолога. Однако есть два типа одаренности, в отношении которых ситуация в ряде случаев оказывается весьма напряженной, когда безусловно и ярко одаренного ученика учителя считают слабым, бесперспективным. В наибольшей мере это относится к так называемой креативности, или к творческой одаренности [16].

Социальная одаренность.

Еще один тип одаренности, который учителю сравнительно легко увидеть, но очень и очень нелегко принять именно как вид одаренности, — это так называемая лидерская, или социальная, одаренность. Синонимом этого является выражение «организаторские способности». Такая одаренность характеризуется способностью понимать других людей, строить с ними конструктивные отношения, руководить ими. Лидерская одаренность, по мнению многих исследователей, предполагает достаточно высокий уровень интеллекта, однако наряду с этим необходима и хорошо развитая интуиция, понимание чувств и потребностей других людей, способность к сопереживанию, во многих случаях у людей с этим типом одаренности наблюдается и яркое чувство юмора, помогающее им нравиться другим людям.

Существует много вариантов лидерской одаренности. Есть эмоциональные лидеры, своего рода «жилетка» для каждого, с ними советуются, их любят, их мнение является во многих случаях решающим. Есть лидеры действия — они умеют принимать решения, которые важны для многих людей, определяют цели и направление движения, ведут за собой.

К сожалению, у многих школьников с выраженными лидерскими способностями интерес к школьному обучению недостаточен, и их незаурядные лидерские возможности реализуются в деятельности не только далекой от школы, но и иногда прямо с ней конкурирующей. Многие ученики с этими способностями не имеют достаточной школьной мотивации и, обладая сильным характером и независимостью, откровенно ничего не делают в школе. Невозможность завоевать статус лидера в школе ведет их на улицу, где они становятся лидерами анти социальных группировок. Такие ученики часто рассматриваются учителями только как заурядные хулиганы, что вызывает с их стороны ответное негативное отношение. Все это еще больше усиливает проблемы и этих учеников, и в не меньшей степени их учителей. Нужна специальная, иногда длительная и сложная работа, чтобы повернуть учеников с этим типом одаренности лицом к школе.

Это исключительная способность устанавливать зрелые, конструктивные взаимоотношения с другими людьми. Социальная одаренность выступает как предпосылка высокой успешности в нескольких областях. Она предполагает способности понимать, любить, сопереживать, ладить с другими, что позволяет быть хорошим педагогом, психологом, социальным работником. Таким образом, понятие социальной одаренности охватывает широкую область проявлений, характеризующихся легкостью установления и высоким качеством межличностных отношений. Эти особенности позволяют быть лидером, то есть проявлять лидерскую одаренность, которую можно рассматривать как одно из проявлений социальной одаренности.

Существует множество определений лидерской одаренности, в которых можно, тем не менее, выделить общие черты: интеллект выше среднего, умение принимать решения, способность иметь дело с абстрактными понятиями, с планированием, будущего, с временными ограничениями, ощущение цели, направления движения, гибкость, приспособляемость, чувство ответственности, уверенность в себе и знание себя; настойчивость, энтузиазм, умение ясно выражать мысли [11, 12].

Психомоторная одаренность.

Вряд ли стоит надолго останавливаться еще на одном виде одаренности, проявляющемся, хотя и очень заметно, но в контексте средней общеобразовательной школы не представляющем все же специального интереса. Речь идет о психомоторной или спортивной одаренности. Сразу следует отметить, что бытующее мнение о пониженных умственных способностях у спортсменов не соответствует действительности. Многочисленные исследования показали, что у выдающихся спортсменов значительно выше среднего оказываются и интеллектуальные возможности — это относится даже к таким, казалось бы, далеким от интеллекта видам спорта, как тяжелая атлетика или футбол. Не случайно, что многие выдающиеся спортсмены, оставив спорт, становятся

писателями (Юрий Власов), удачливыми бизнесменами (Пеле) и, уж конечно, талантливыми педагогами (Ирина Роднина). Хотя ученики со спортивной одаренностью далеко не часто хорошо учатся, это связано, прежде всего, с недостатком времени и должного желания. Если у школьников, увлекающихся спортом, создать соответствующую мотивацию, то есть настрой, то они, как правило, могут превосходно учиться. Понимание типологии одаренности — это первый, хотя и необходимый шаг учителя на пути конкретной работы с одаренными учениками, действенной помощи в развитии, укреплении и реализации их незаурядных возможностей. Перечисленные виды одаренности проявляются по-разному и встречают специфические барьеры на пути своего развития в зависимости от индивидуальных особенностей своеобразия окружения ребенка [6].

1.3. Сложности психического развития одаренных детей

Положение о гармоничном психическом развитии одаренных детей неоднократно подвергалось пересмотру на протяжении всей истории психолого-педагогического изучения феномена детской одаренности. Современные исследования показывают, что гармоничность в развитии различных сторон психики одаренного человека является относительной редкостью. Чаще можно столкнуться с неравномерностью, односторонностью развития, которая нередко не только сохраняется на протяжении всей жизни одаренного человека, но и углубляется, порождая у него ряд психологических проблем. По мнению Ж.Ш. Терасье, одаренные дети и подростки часто страдают от так называемой диссинхронии в темпах развития интеллектуальной, аффективной и моторной сферы; под «диссинхронией» понимается эффект ускоренного развития одного из психических процессов в сочетании с обычным (соответствующим возрасту) или даже замедленным развитием другого.

Для Ж.Ш. Терасье диссинхрония психического развития - явление целостное. При этом он предлагает дифференцировать два основных связанных с диссинхронией аспекта:

1. Интернальный, т.е. связанный с гетерогенностью (неоднородностью) темпов развития различных психических процессов (интеллектуально-психомоторная или интеллектуально-аффективная диссинхрония), а также с неравномерностью в развитии отдельного психического процесса (например, в интеллектуальном развитии часто наблюдается диссинхрония между процессом овладения языковыми средствами и способностью к рассуждению), и
2. Экстернальный - отражающий особенности взаимодействия одаренного ребенка либо подростка с его социальным окружением (учителями, родителями и родственниками, другими детьми). Предполагается, что диссинхрония может выступать в качестве причины неадаптивного поведения одаренного ребенка или подростка в его взаимоотношениях со средой. Особенности обучения могут, как усиливать, так и ослаблять диссинхронию.

Распространенный вид диссинхронии связан с различием темпов развития интеллектуальных и коммуникативных процессов. Известно, что высокий уровень интеллектуального развития не только не гарантирует ребенку (да и взрослому!) успешность в общении с другими людьми, но нередко сочетается с большими затруднениями в установлении контакта и осуществлении коммуникации, а именно в этом и проявляется феномен интеллектуально-социальной диссинхронии [1, 16].

Хотя одаренные дети и подростки с трудностями в общении нередко успешно взаимодействуют с партнерами посредством Интернета, следует отдавать себе отчет, что при этом процессы общения претерпевают существенные изменения по сравнению с традиционными формами общения. Во-первых, меняется содержание ряда коммуникативных целей, и исключаются либо модифицируются некоторые сложные коммуникативные действия, требующие высокого уровня развития социально-перцептивных (перцепция: восприятие; непосредственное отражение объективной

действительности органами чувств), эмоциональных процессов (эмпатии) и в целом социальной компетенции. Во-вторых, преобразуются способы практической реализации коммуникативных целей.

Другой распространенный вид диссинхронии вызван неравномерностью развития интеллектуальных и психомоторных процессов – последние отвечают за двигательную активность человека. Наличие одаренности в психомоторной сфере широко признается, она активно диагностируется: преподаватели и тренеры осуществляют на ее основе отбор перспективных детей и подростков для занятий спортом, балетом, цирковым мастерством и т.д. Достаточно хорошо известно, даже из бытовых наблюдений, что одаренность в психомоторной сфере нередко сочетается с недоразвитием интеллектуальной сферы ребенка, подростка или взрослого. Многочасовые занятия и тренировки, дефицит свободного времени, сильное физическое утомление талантливых спортсменов не способствуют развитию их интеллектуальных способностей. Хорошо известен и другой вариант: характеристикой интеллектуально одаренных детей слишком часто может служить задержка в развитии психомоторных навыков, т.е. мышечная зажатость, неуклюжесть, неловкость и недостаточно быстрая двигательная реакция. Нередки случаи, когда лучший «математик» класса или одаренный юный поэт на уроках физической культуры оказываются среди отстающих учащихся. Это вызывает насмешки, а то и преследование со стороны одноклассников. Ранний опыт подобных конфликтов со сверстниками негативным образом сказывается на становлении и развитии характера одаренных детей и подростков. Более того, часто они не умеют утвердиться в группе сверстников, недостаточно физически развиты для того, чтобы постоять за себя в стычках, им не свойственна агрессивность, так что они избегают столкновений. В результате сравнительно многие одаренные дети и подростки приобретают репутацию трусливых «маменькиных сынков или дочек», что также не способствует гармоничному развитию их характера [2, 3].

Весьма распространенной разновидностью интеллектуально-психомоторной диссинхронии является плохое владение навыками письма детьми, проявляющими одаренность в интеллектуальной сфере. По мнению ряда исследователей, это связано с различиями в скорости протекания интеллектуальных и психомоторных процессов у таких детей. Будучи недостаточно сформированной, письменная речь входит в противоречие с быстрым темпом познавательной деятельности. Усилия ребенка, направленные на избавление от данного вида дисгармонии, могут обернуться, с одной стороны, резким снижением темпа интеллектуальных действий, а с другой стороны, заметным ухудшением качества письма – неразборчивостью, неаккуратностью, многочисленными описками и пропусками значимых элементов сообщения.

Одаренные дети находятся в состоянии большого риска социальной изоляции и отвержения со стороны ровесников. Реальный уровень способностей одаренных детей не понимается окружающими, и нормальный для такого ребенка процесс развития рассматривается как аномальная неприспособленность к жизни в обществе. У таких детей возникают трудности в нахождении близких по духу друзей, появляются проблемы участия в играх сверстников, которые им не интересны. Дети подстраиваются под других, хотят казаться такими, как все. Учителя очень часто не распознают одаренных учащихся и отрицательно оценивают их способности и достижения. Сложность положения усугубляется тем, что сами дети осознают свою непохожесть.

Социальная изоляция — это не следствие эмоциональных нарушений, а результат условий, в которых оказывается ребенок при отсутствии группы, с которой он мог бы общаться. Согласно представлениям современной психологии одаренность включает в себя: способность порождать модели объективного мира, максимально приближающиеся к реальности; высокую познавательную активность, которая не обязательно порождена решением сиюминутных проблем; способность к активному воображению, то есть возможность «в уме» создавать, удерживать и работать с различными образами [6, 7].

Не важно, насколько ярко выражена каждая из этих составляющих одарённости, опосредующая высокие результаты творческих достижений. Способность к творческому мышлению - не набор психических способностей, а единый, не разложимый на составные части талант. Но этот дар - всего лишь некая возможность, которая не обязательно осуществится. А вот его развитие зависит от системы воспитания.

К сожалению, среди родителей и педагогов часто можно встретить мнение, что отлично успевающим по большинству предметов ученикам не нужна какая-либо специальная подготовка для развития творческого мышления. Они и без неё станут прекрасными мыслителями. Заранее предполагается, что у отличников и так высокие способности к творческому мышлению. А вот плохо успевающим ученикам вряд ли что-то поможет - они не смогут совершенно мыслить. Однако мы забываем или не знаем, что связь мышления со скоростными способностями анализировать и синтезировать информацию, обобщать полученные данные - такая же, как между компьютером и его пользователем. Можно неумело работать на мощной машине, а можно великолепно программировать и на скромном компьютере. Конечно же, эта способность помогает успешному усвоению школьной программы. Но знания ради знаний никогда не приводили человека к прогрессу. Наверное, всем известны печальные примеры круглых отличников, которые становились полными «банкротами» в «послешкольной» жизни. Недаром известный китайский философ Лао Цзе говорил, что надо меньше читать и меньше знать, а больше думать. Так что потенциал ума, так же как мощность компьютера, нужно уметь использовать.

К сожалению, результатом большинства учащихся на сегодня чаще всего являются заученные знания. А вот осмыслением, адекватным пониманием окружающей нас реальности могут похвастаться единицы [1, 16, 20].

Более того, большинство далеко неглупых людей, выработав однажды свою точку зрения, используют всю мощь своего интеллекта на её защиту. И обычно это им неплохо удаётся. У них просто не возникает потребности глубже разобраться в предмете. Это и есть образец негативного мышления – «школьная ловушка интеллекта». В связи с этим хотелось бы вспомнить Россию девятнадцатого века (т.к. наша Молдова тесно связана культурой и развитием с Россией – к нам, например, ссылали Пушкина) В России ни до, ни (увы!) после не было такого всплеска выдающихся творческих личностей буквально во всех областях науки и культуры. Более того, таланты века двадцатого либо родом из девятнадцатого, либо связаны с ним через своих наставников.

Считаю, что подобный феномен связан со следующими факторами:

Семейное воспитание девятнадцатого века в России - образец психолого-педагогического сопровождения развития способности к творческому мышлению. Наличие в девятнадцатом веке уникальной культурно-образовательной семейной среды, в которой выделю лишь одно - доступность даже для средних слоёв общества «общения» с выдающимися образцами цивилизации.

Уважение и социальная защищённость талантливых педагогов (коих было немало). К тому - же тогда к педагогам относились более уважительно, (снимали шляпу повстречав на улице). Социальный заказ и протекция творческой личности со стороны государства. Итак, связь появления талантливых, творчески мыслящих молодых людей с семейным воспитанием налицо. А поэтому попробуем предложить вашему вниманию необходимые и достаточные условия, обеспечивающие развитие и реализацию в человеке его интеллектуальной одаренности:

С раннего возраста создание условий поиска ребёнком своей успешности для поиска среди широкого спектра занятий: музыка, рисование, изучение языков, танцы, спорт и т.п. Раннее знакомство одарённого ребёнка с шедеврами человеческой культуры. Не забывайте о важности стимуляции активного воображения - путешествия, экскурсии, частая смена впечатлений. Потрясение от созданного подлинным талантом породит потребность создать своё чудо. Организация своевременной встречи с наставником –

талантливым педагогом. Так, если я не глух, не ослеплен. И творческий огонь во мне бушует. Повинен тот, кем сердце зажжено. Воспитание бережного отношения к научному знанию. Вовлекайте одарённого ребёнка в организацию и проведение традиционных семейных капустников, клубов и т.д. Потому что любое знание приобретает ценность для человека, только если он сам принял активное участие в его создании.

Важно научить ребёнка ценить непознаваемость мира. Пусть он стремится разгадать его тайны, учится оценивать и себя в этом огромном и загадочном мире. Незнание является уникальной для одарённого ребёнка научно-педагогической «лабораторией». Именно стремление к осознанию своего незнания должно быть воспитано в талантливом человеке-мыслителе [16].

Каков же вклад школьного образования в процесс развития талантливой личности? Ведь без стройной системы знаний о мире попытки создать нечто новое бесплодны. Поэтому роль школы в воспитании одарённой личности огромна. Только творческий диалог, личностная заинтересованность участников воспитательного процесса создадут благоприятные условия для воспитания творческой личности. Важно направить одарённого ребёнка не на получение определённого объёма знаний, а на творческую его переработку, воспитать способность мыслить самостоятельно, на основе полученного материала. Сотрудничество преподавателей и семьи, полноценный диалог ученика и педагога, ребёнка и родителей обеспечат необходимый рост личности, понимание реальности а, следовательно, и творческое мышление.

У части детей с заметным опережением развития яркая одаренность остается на всю жизнь, являясь, таким образом, индивидуальной, устойчивой характеристикой развития. Предсказать, во что выльется то или иное ускоренное развитие достаточно трудно, хотя определенные возможности для прогноза уже имеются. Учитель должен всегда понимать относительность самого явления яркой одаренности, его условность и во многих случаях только возрастной, временный характер.

Существуют одаренные дети, у которых при высоком умственном развитии нет резкого возрастного опережения. Их одаренность видна только квалифицированным профессионалам-психологам или внимательным учителям, много и серьезно работающим с ребенком. И, наконец, существует и своего рода «антивундеркиндный» тип возрастного развития одаренности, когда одаренность не только не сопровождается забеганием вперед в развитии, но в некоторых отношениях, как это ни парадоксально, обнаруживается и замедленное развитие. Заметить одаренность такого ребенка трудно, еще труднее поверить в то, что именно такие дети могут вырасти в гения. В любом случае важно знать, что, с одной стороны, не всегда вундеркинд, подававший много надежд в детстве, вырастает в выдающегося человека, а, с другой стороны, не всегда исключительная одаренность проявляется в блестящих школьных успехах или в явном опережении в развитии [1, 16, 20].

Если особо одаренные дети с трудом общаются, их резкое опережение сверстников не проходит бесследно для их социального и эмоционального развития, то для другой группы одаренных детей, более обычных, проблем общения даже меньше, чем у самых обычных детей. Несколько гиперболизируя различия между двумя этими группами детей, можно сказать, что если первые — талантливые изгои общества, то вторые — «баловни судьбы», любимчики учителей и потом общества.

Идет контрольная работа по математике. Все дети еще взяты с первой задачей, а одна из учениц уже поднимает руку и сообщает, что она не только уже все решила, но и готова решать еще. Эта ученица любит задавать учителям каверзные вопросы, а дома увлеченно решает трудные задачи, читает учебники по математике для старших классов. В этом случае трудно не догадаться, что перед вами одаренный ребенок, опережающий своих сверстников в умственном развитии.

Далеко не все ситуации столь очевидны. Вот ученик с необычным увлечением: он читает серьезные книги по археологии. Может быть, этот ребенок сможет повторить

судьбу Генриха Шлимана, с детства мечтавшего найти Трои и осуществившего свою мечту. Однако удивительная страсть к познанию нашего питомца не замечается в школе. На фоне серьезных научных проблем уроки истории кажутся юному археологу скучными и неинтересными, поэтому он не особенно утруждает себя выполнением домашних заданий и нередко получает плохие оценки даже по истории. Эта парадоксальная ситуация не так уж редка: ребенок, обладающий выдающимися способностями, может плохо учиться в школе.

Несомненно, что одаренность ребенка может проявляться и вне учебной деятельности. Именно потому учителю нужно быть более внимательным и больше интересоваться увлечениями своих учащихся, не делая отметку главным мерилем способностей. Причины академической (школьной) неуспеваемости одаренных детей кроются в особенностях их возрастного развития, в личностных особенностях, в несовершенстве современных методов обучения и т.п. Несмотря на критику, чисто «оценочного подхода» к академическим достижениям, вплоть до настоящего времени в школе придается большое значение оценкам [13, 14].

Наиболее благоприятный период для развития способностей из задатков называется сензитивным. Если в этот период способности по каким-то причинам не развивались, то развитие ребенка происходит менее благоприятным образом. Если в этот период развитие способностей не происходит, то, как правило, многое в развитии способностей уже очень трудно компенсировать, а иногда и просто невозможно. Хорошо известна грустная судьба детей, с раннего возраста попавших в неблагоприятные условия. Задатки у разных детей, конечно, разные и в связи с этим встает один из самых болезненных вопросов теории и практики способностей: в какой мере одаренность определяется природой, а в какой воспитанием? Этими проблемами занимается специальная наука — психогенетика. Один из основных методов, используемых этой наукой, — так называемый «близнецовый метод», когда о роли среды и наследственности судят по развитию близнецов — с одинаковой (однойяйцовые близнецы) и разной наследственностью (разнойяйцовые близнецы).

Конечно, единого мнения относительно роли наследственности и среды не существует, однако во всех случаях экспериментальные исследования с достаточной очевидностью показывают весьма значительную роль среды, то есть воспитания и обучения в развитии способностей. В случае исключительных способностей роль наследственности оказывается особенно заметной, но воспитание и в этих случаях оказывается весьма значимым. Цифры конкретного вклада наследственности и среды в развитие способностей весьма отличаются: они разные для разных способностей и для разного возрастного периода, да и методы, используемые разными учеными, также отличаются, что не всегда позволяет прямо сравнивать различные результаты, однако в большинстве случаев оказалось, что никак не менее 50 % «вклада» в способности приходится на роль среды. Это означает, что во всех случаях в развитии одаренности ребенка от родителей, от школы, от учителя очень многое зависит. Задатки по своей природе противоречивы. С одной стороны, они специфичны, то есть изначально существует известная расположенность к той или иной деятельности. Например, от природы в значительной мере будет зависеть, будут ли у ребенка в большей мере проявляться способности к точным или к гуманитарным наукам. С другой стороны, задатки многозначны, то есть, скажем, в какой именно гуманитарной науке проявится одаренность ребенка, в значительной степени зависит от конкретных особенностей его воспитания. Если художественно одаренный ребенок воспитывается в семье музыканта, существует большая вероятность, что он станет именно музыкантом. Исследования показывают, что у многих выдающихся музыкантов (по некоторым данным, у 85 %) кто-то из родителей был обязательно профессиональным музыкантом. Тут еще дело в том, что именно в отношении музыкальных способностей обнаружен самый ранний сензитивный период — где-то до трех-четырех лет [1, 16].

В современных взглядах на одаренность есть согласие по нескольким пунктам. Их важно помнить при работе с одаренными детьми:

- Одаренность проявляется как способность к выдающимся достижениям в любой социально значимой сфере человеческой деятельности, а не только в академических областях. Одаренность следует только как возможность достижений. Смысл утверждения в том, что нужно принимать во внимание и те способности, которые уже проявились, и те, которые могут проявиться (т.е. потенциальные).
- Одаренность или талант являются результатом взаимодействия многих факторов. В первую очередь это означает, что одаренность не равняется высокому коэффициенту интеллектуального развития (IQ) а, следовательно, не определяется только исключительным интеллектом.
- Одаренность многообразна, проявляется на разных уровнях и во всех сферах жизнедеятельности. Социально значимые достижения невозможны без высоко развитой способности к творчеству (креативности) и лидерству, вследствие чего встает особая задача выявления и развития детей с творческой и лидерской одаренностями. Все виды одаренности имеют сложную структуру, в том числе и интеллектуальная одаренность.
- Выявление одаренности — это сложная процедура, требующая специальных знаний и умений, участия профессиональных психологов.
- Каждый одаренный — индивидуальность, требующая особого подхода. Содействие реализации одаренности чаще всего требует организации особой среды, включающей специальное образование, которое выходит за рамки обучения в обычной школе.

Глава 2. Воспитание и обучение одаренных детей в спорте

2.1. Личность тренера как фактор успешности одаренных детей в спорте

Цель физического воспитания – способствует физическому развитию обучающегося, а так же формированию их личности. Успех в спортивной деятельности во многом зависит от личности тренера.

Спортсмен любого уровня – от новичка до мастера высокого класса – совершенствует свои навыки и тренированность в условиях перегрузки нервной и физиологических систем. Высокий уровень физической подготовленности можно достичь только при условии полного понимания и сотрудничества между тренером и спортсменом [3, 18].

Российские исследователи-психологи Р.Л. Кричевский, А.Н. Леонтьев, Г.М. Андреева, И.П. Волков, Ю.А. Коломейцев, И.Н. Решетень предприняли попытку дать ориентировочные ответы на следующие вопросы: Существует ли идеальный тип личности тренера? Как воспринимают личностные особенности тренера его воспитанники? Какими важными чертами должен обладать тренер как педагог?

Современный спорт требует незаурядных способностей от тренера. Он должен владеть всем арсеналом современных знаний, учитывать психологические, социальные, материально-технические и все другие аспекты подготовки одаренного спортсмена. Успехи одаренных детей в спорте во многом зависят от личности тренера - его знаний, педагогического таланта, авторитета, воли, способности к творческому обобщению. По своей сути тренер - это, прежде всего педагог, и к нему предъявляются все те же требования, как и к любому воспитателю [1, 11].

Мастерство тренера во многом определяется имеющимися у него качествами, которые придают своеобразие его общению с учениками, определяют быстроту и степень овладения: им различными умениями. К профессионально важным качествам тренера относятся: терпеливость, упорство, уверенность в себе, целеустремленность, сильная воля, Стремление преодолевать неудачи. Также у спортивного тренера могут быть и качества, препятствующие его росту: Отсутствие психической и физической выносливости, агрессивность, безответственность, равнодушие, слабости. Тренер много общается со своими одаренными питомцами на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях и т.д. Это обстоятельство имеет свою положительную сторону, так как дает тренеру возможность разносторонне узнать своих подопечных, расширить воспитательное воздействие на них. В то же время, это обстоятельство предъявляет к тренеру большие требования: оно обязывает находить надлежащие формы взаимоотношений со своими воспитанниками.

На основании того, что было сказано выше, тренерам можно рекомендовать не только не избегать, а наоборот, стремиться получить квалифицированное профессиональное мнение о своих психологических особенностях. Такая информация поможет тренеру в работе.

- Он сможет выявить одаренных спортсменов в своей команде, с которыми ему легко или трудно работать, установить взаимопонимание. Обычно тех детей, кто похож по своим личностным особенностям на тренера, ему легче понять, тогда как с теми, кто отличается от него, возможны затруднения в общении и взаимодействии.
- Одаренных спортсменов, чьи личностные особенности не совпадают с особенностями их тренера, можно прямо или косвенно прикрепить к другому тренеру этой команды (если их несколько) либо направить к тренеру другой команды для консультации и индивидуальной помощи.
- К работе с одаренными спортсменами, особенно в индивидуальных видах спорта и в ответственные периоды соревнований, можно привлекать тренеров с

различными личностными характеристиками. Например, спокойный тренер будет с большим желанием работать с фигуристами на тренировках и при подготовке к выступлениям в обязательной программе («школа»), тогда как динамичный, эмоциональный и инициативный тренер с большей отдачей будет работать с фигуристами, которые готовятся к выступлениям с произвольной программой.

- Сильновозбудимых тренеров желательно изолировать от участников и от команды тогда, когда эмоциональное перевозбуждение на соревнованиях может помешать выступлению спортсменов или команды. Тренеру с недостаточным самообладанием и выдержкой желательно избегать даже поверхностных контактов с детьми. Уровень эмоционального возбуждения такого тренера чаще всего превышает оптимальный. В этом случае контакт одаренных детей с возбужденным тренером в сложный момент соревновательной ситуации, скорее всего, ухудшит результаты.
- Тренерам с низким уровнем эмоционального самоконтроля следует обратиться за советом к врачу, который порекомендует успокаивающие средства, психотерапевтические методы регуляции эмоций или специально подобранные программы физических упражнений для успокоения состояния на время ответственных соревнований.
- Тренеры должны специально наблюдать и изучать особенности поведения и деятельности хороших преподавателей, чтобы совершенствовать свои навыки общения с одаренными спортсменами. Тренер повысит эффективность процесса обучения, если будет гибко подходить к своим воспитанникам, активно используя наглядные пособия и показ.
- Тренер может получить информацию о своем поведении не только от психологов, но и в общении со своими помощниками, администраторами, болельщиками и спортсменами. Он может узнать, насколько его поведение отражает такие личностные качества, как самоконтроль, агрессивность, интеллектуальное развитие, творчество и другие. Самооценка тренера и даже его результаты в личностных тестах могут быть не столь показательны, как-то впечатление, которое он производит на других людей своим поведением и действиями.
- Поведение тренера должно быть достаточно гибким. Когда это необходимо, он должен уметь проявлять власть, действовать с позиции силы, иногда пользуясь и авторитарными методами. В других случаях, например при оценке новых методов тренировки или при разработке новых тактических вариантов, целесообразно применять более мягкие и демократичные методы.

Важную роль играют и такие качества, как восприятие, творческий подход, разумная оценка целесообразного и нецелесообразного. Иногда тренеру приходится быть и догматичным, особенно когда обладающие недостаточным опытом одаренные спортсмены оказываются на соревнованиях в стрессовой ситуации. Чрезмерная авторитарность тренера не только мешает развитию личности и независимости спортсменов подростков, и ограничивает его собственное желание принять новые и эффективные методы тренировки и различные тактические разработки.

Дело в том, что представление о качествах «идеального тренера» расходятся у тренеров и учеников. Первые акцентируют внимание, прежде всего, на деловых и профессиональных качествах педагога (эрудиция, требовательность, строгость, умение находить оптимальные пути для решения трудных ситуаций). Чуткость, отзывчивость, общительность, доброжелательность тоже отмечаются учителями, но им не придается решающего значения. Подростки же, наоборот, выдвигают эти качества на первое место. Вначале спортсмены смотрят, «какой он человек», а потом уже обращают внимание на то, как тренер проводит тренировку [5, 11].

Одаренные подростки (спортсмены-разрядники и мастера спорта) считают наиболее значимыми коммуникативные качества тренера, в которых непосредственно проявляется его отношение к ним (доброта, отзывчивость, справедливость, тактичность, общительность). Однако с ростом мастерства спортсменов эти критерии изменяются. Спортсмены сборных команд страны оценивают тренеров, исходя из функционального подхода. Они считают наиболее значимыми те качества, которые отражают профессионально-деловую подготовку тренеров (высокий уровень компетентности в вопросах методики тренировки, творческое отношение к работе, знание тактики ведения спортивных поединков, умение настроить спортсмена на борьбу, поддерживать дисциплину на сборах, требовательность) [3, 20].

Не менее важное значение имеет и понимание тренерами одаренных детей. Оно предполагает умение тренера проникнуть во внутренний мир учеников, найти нужную форму обращения к ним. Взаимопонимание тренеров и их одаренных питомцев обуславливает их социально-психологическую совместимость. Непонимание тренером учеников ведет к обостренным негативным взаимоотношениям между ними. Осложняются взаимоотношения из-за неуважения личности ученика, предвзятого мнения тренера об ученике, недостаточного внимания к нему и к его нуждам, невыдержанности и грубости учителя, официальности тона, повышенных интонаций в разговоре, изменчивости в настроении тренера и т.д.

Во взаимоотношениях тренера с одаренным подростком спортсменом большое значение имеет то, насколько тренер считается с мнением спортсмена подростка относительно его тренировок. Этот факт приобретает особую важность в тех случаях, когда одаренный ребенок обладает большим опытом и спортивным мастерством. Взаимоотношения тренера и одаренных детей в процессе соревнования во многом отличаются от их взаимоотношений во время тренировочных занятий.

Приведенные ниже рекомендации содержат не рецепты на все случаи жизни, а ряд обоснованных принципов, которые следует применять в практической работе тренера.

- Чтобы понять мотивы занятий спортом и успешной активной работы какого-то одаренного подростка, необходимо с помощью разных методов собрать информацию, касающуюся социального положения, эмоциональной структуры подростка и его отношения к настоящей ситуации. Для получения такой информации применяются следующие способы: тренер проводит со спортсменом подростком неофициальные, но хорошо продуманные и заранее спланированные беседы, в ходе которых с помощью прямых и косвенных вопросов выясняет, как одаренный спортсмен подросток чувствует себя в команде, поддерживают ли родители его увлечение спортом и т.д. Одновременно с этим тренер выясняет его отношение к соревнованиям, к жизни, а также личные и профессиональные планы. Чувства и мотивы подростка можно также выявить, внимательно наблюдая за его поведением и позой после поражения и выигрыша, присматриваясь к его жестам и мимике. Информацию о своих учениках можно получить из бесед с другими членами команды. Для оценки эмоционально-волевой сферы спортсмена подростка полезно использовать специальные объективные и проективные тесты. Перед началом сезона тренер может предложить своим ученикам написать подробную автобиографию с акцентом на том, как они пришли в спорт, и как складывалась их спортивная карьера.
- Тренеру не следует удивляться возможным изменениям в мотивации одаренного подростка спортсмена от сезона к сезону и даже в тренировочном цикле. Новые события, новые люди и новый жизненный опыт могут повлиять на отношение одаренного подростка к команде, тренеру, занятиям спортом. Тренер должен относиться к изменениям в отношениях с пониманием дела, терпеливо и внимательно, стараясь быть объективным. Такое отношение

тренера поможет одаренному ребенку перестроиться и найти мотивы для продолжения занятий спортом, которые соответствовали бы новым жизненным установкам.

- Тренеру следует обращаться с индивидом как с личностью, если он стремится привлечь его к занятиям спортом. Высказывания тренера должны быть аргументированы и обращены к интеллекту подростка, а не к его эмоциям. Тренеру следует приводить разумные доводы о пользе занятий спортом как во время активной спортивной деятельности, так и после окончания спортивной карьеры. Среди мотивов занятий спортом, которые могут быть наиболее привлекательными для сегодняшней молодежи, следует отметить возможность максимального проявления своих способностей, умения владеть собой и окружающей обстановкой, достижения физического совершенства.

Менее значимыми мотивами для участия в спортивной деятельности, которые могут привлечь современного одаренного юношу, являются желания быть «настоящим мужчиной», достигнуть социального статуса или получить крупные денежные вознаграждения [8, 21].

Спортивное соревнование по своему характеру - сложный психологический процесс, где огромную роль играют эмоции спортсмена подростка и тренера. Во время соревнования одаренный подросток вследствие необычного эмоционального состояния иногда очень тяжело переносит упрек или замечание тренера, на которые во время тренировок он не обижался. Более того, иногда такой упрек может вывести спортсмена подростка из равновесия и стать причиной его поражения. Тренер должен в этой ситуации проявить в полной мере педагогический такт, найти такую форму общения с подростком, при которой в любом случае не пострадает его самолюбие. В период соревнований у одаренных детей повышена чувствительность ко всему, что, так или иначе, касается его выступления и результата, и в первую очередь к любому из проявлений тренера. Поэтому, тренер, ни при каких, обстоятельствах не должен проявлять волнения, сомнений по поводу предстоящего выступления своего одаренного питомца, неуверенности, раздражительности, неоправданной суетливости. Отношение и манера общения тренера с подростками во время соревнования должны быть обычными либо более легкими. Содержание и форму своих общений с одаренными подростками спортсменами необходимо очень тщательно контролировать. Не редки, ситуации конфликтов личностей между тренерами и одаренными учениками в последствии может привести к смене тренера. Конфликт личности тренер – ученик основывается на многих факторах, это является невыполнение подростками спортсменами планов тренировок, низкий уровень развития у подростков волевой сферы, проявления ими отрицательных свойств личности, завышенный уровень притязаний, неподчиняемость одаренных детей, расхождение взглядов на методику тренировки. Особенно предпосылки к ним проявляются, у квалифицированных одаренных подростков спортсменов и в основном зависят от стиля руководства.

По данным исследования кандидата психологических наук, профессора А.Н. Николаева Санкт-Петербургской государственной академии физической культуры им. П.Ф. Лесгафта был затронут такой аспект как стили руководства тренера. Стиль руководства напрямую зависит от личности тренера, а их взаимосвязь проявляется в успешности перспективного ученика в спорте.

Авторитарный, или директивный, стиль работы тренера характеризуется полным его единоначалием, т. е. единоличным принятием решений (причем, только собственной формулировки), стремлением оставить за собой исключительное право поощрять и наказывать. Все руководящие воздействия тренера-автократа облекаются в форму приказа, ультимативных требований, распоряжений. Какие-либо отклонения, неточности при их выполнении, проявление инициативы и самостоятельности вызывают реакцию в виде взысканий, наказаний, выговоров, лишения льгот и т. д. Такой тренер тщательно и

строго контролирует всю деятельность и поведение одаренных детей, но не с целью проявить заботу о них, помочь им, а с единственным стремлением — все сделать для того, чтобы не сорвать выполнение поставленной перед ним, тренером, задачи.

Демократический, или коллегиальный, стиль руководства характеризуется передачей тренером части своих полномочий и функций членам коллектива или своим помощникам. Для принятия тех или иных решений тренер-демократ привлекает весь коллектив или актив, обсуждая и согласовывая с ним все предложения.

Либеральный (попустительский, или свободный) стиль руководства характеризуется минимальным вмешательством тренера в процесс управления командой. Такой тренер находится как бы в стороне от того, чем занимаются все ее члены. Контроль за деятельностью одаренных подчиненных он осуществляет от случая к случаю, основное свое назначение видит в снабжении их информацией и посредничестве между своим коллективом и другими, что мешает ему знать внутренние процессы взаимодействия.

На практике редко встречаются тренеры, деятельность которых четко укладывалась бы в рамки одного стиля руководства. Обычно в своей работе любой тренер применяет все три стиля, но выраженность каждого из них бывает различной. Преобладание одного или двух из них характеризует тот или иной индивидуальный стиль руководства тренера.

Индивидуальный стиль руководства тренера обусловлен личностными качествами тренера; поведением тренера, тоном голоса, каким он отдает распоряжения, внешним видом; необходимостью, разумностью приказов и их своевременностью; психическим состоянием спортсменов. Если, например, тренеру присущи такие качества, как высокомерие, тщеславие, предвзятость в оценках людей, грубость, безразличие к ним, то негативное отношение сначала возникает к личности тренера, а затем ко всему, что исходит от него, и станет длительным, стойким. Выполнение любого его приказа в таких случаях явно или скрыто саботируется, а если и выполняется, то безответственно, с сарказмом и презрением [4, 14].

Позитивное отношение спортсменов подростков к личностным качествам тренера оказывает стимулирующее воздействие на оперативность и четкость выполнения тренерских указаний, положительное восприятие методов его руководства. Даже эмоциональные срывы тренера, если они кратковременны, не способны вызвать отрицательного отношения в целом к методу его управления, поскольку подростки понимают, что раздражительность не свойственна, их наставнику и вызвана, видимо, чрезвычайными обстоятельствами.

На отношение одаренных детей к стилю руководства тренера оказывает воздействие также своевременность и разумность его руководящих указаний. Способность отдавать такие распоряжения, которые соответствуют ситуации, времени и приводят одаренного подростка или команду к успеху, создает авторитет тренеру. Подростки стараются передать такому тренеру всю инициативу, считая, что все сказанное и сделанное им обернется пользой для команды. Правда, в этом кроется опасность самоустранения одаренных подростков, от принятия каких бы то ни было решений. Перед тренером в таком случае встает проблема развития личности подростка, борьбы с социальным инфантилизмом, неумением вести себя в той или иной ситуации, принимать самостоятельные решения [14, 15, 20].

В целом можно сказать что, рост спортивных результатов одаренных учеников не связан прямо с отношением к ним тренера. Зато отношение одаренных спортсменов к тренеру связано с ростом их результатов. Таким образом, опосредованно отношением тренеров к одаренным ученикам могут влиять на спортивные достижения (через отношение спортсменов к тренировкам), на психологический климат в коллективе и т.п. Поэтому важно, чтобы тренер проявлял по возможности равное отношение к своим одаренным ученикам, несмотря на то, что к одним из них испытывает большую симпатию, к другим – меньшую. В спортивной школе тренер может, не замечая того, чаще подходить

к ведущему или перспективному спортсмену и реже – к остальным. Дети это быстро замечают и делают вывод о необъективности тренера.

Не все тренеры умеют работать с одаренными детьми. Возможно, что тренер, не имеющий способностей к этому, будет успешно работать с взрослыми одаренными спортсменами [4, 20].

Мастерство тренера во многом определяется имеющимися у него качествами, которые придают своеобразие его общению с одаренными учащимися, определяют быстроту и степень овладения им различными умениями. Все сказанное приобретает особую остроту в спорте высших достижений. В этой сфере деятельности наиболее важно знать, как сформировать позитивные межличностные отношения в команде, как избежать конфликта или выйти из него, как создать такой социально-психологический климат, который способствовал бы успешному формированию мотивации одаренного подростка спортсмена, его готовности переносить предельные нагрузки и стремлению к достижению высоких результатов.

2.2. Специфика работы и обучение одаренных детей в спорте

У каждого перспективного подростка спортсмена существуют ярко выраженные особенности в том, как он осваивает технику выполнения упражнений, и какими способами при этом пользуется. Одним овладеть правильными движениями помогает, прежде всего, внимательное прослушивание подробных советов и указаний тренера, продумывание и обсуждение с товарищами своих ошибок. Другие лучше овладевают движениями после просмотра учебного кинофильма или видеозаписей. А для третьих самое главное уловить, прочувствовать движение мышц непосредственно в ходе выполнения упражнений.

Тренер или инструктор по спорту, ответственный за подготовку команды к соревнованиям, практически работает с большим числом одаренных кандидатов в команду — обычно не более двадцати человек. Это позволяет ему изучить особенности каждого из подростков. Конечно, разные тренеры пользуются различными способами изучения личности подростка. Чаще всего они наблюдают поведение одаренного подростка на тренировках, во время отдыха, в процессе общения с разными людьми. Некоторые тренеры, используют даже специально разработанные ими проверочные упражнения для скорейшего выявления индивидуальных способностей молодых одаренных спортсменов к данному виду спорта. Основываясь на опыте психологических исследований разных видов спорта, а также изучения деятельности одаренных спортсменов, можно предложить следующие рекомендации по ускорению процесса обучения подростка сложному навыку выполнения упражнений в спорте.

- В психологии спорта известно, что применение идеомоторной тренировки способствует более быстрому освоению отдельных движений на ранних этапах становления навыка. Особенно полезна идеомоторная тренировка при овладении сложнокоординированными движениями, к которым можно уверенно отнести комплекс упражнений, который направлен на координацию движений. Идеомоторная тренировка должна применяться неизоллированно, а в сочетании с физической подготовкой и продолжительность зависит напрямую от вида спорта: в среднем продолжительность составляет обычно от 5 мин. до 30 мин [11, 12].

При идеомоторной подготовке одаренный подросток должен представлять цепочку своих зрительных и мышечных ощущений изнутри, а не со стороны. Некоторые подростки перед выполнением, какого либо упражнения проводят идеомоторную тренировку следующим образом: представляют себе фигурку маленького спортсмена выполняющего комплекс упражнений. Такой образ представить не трудно — дети видели подобное неоднократно в кино, на экране телевизора или домашнего видеоплеера, с борта самолета или с земли в зрительную трубу. Однако этот прием хорош только для

заучивания очередности комплекса упражнений. Для правильной идеомоторной тренировки одаренный подросток должен запомнить, и многократно воспроизводить свои собственные представления. Например, движение руки у лыжника при выпаде вперед надо представить и прочувствовать мышцами как единое целое вместе с ускоряющимся вращением земли и ориентира. Освоить такую форму идеомоторной тренировки нелегко, но именно она приносит пользу — укрепляет навык, ускоряет обучение новой технике выполнения упражнений.

- Одаренный подросток спортсмен быстрее осваивает технику выполнения упражнений, если имеется четкая обратная связь, иначе говоря, когда подростка информируют о том, что он сделал во время комплекса упражнений, что ему удалось, а что нет. Известно, что при повторении вслепую, без разбора ошибок, неправильные движения, ошибки могут закрепиться. Поэтому тренеру нужно не просто называть и указывать ошибки, но и постоянно следить за тем, чтобы подросток понял каждую, и знал способы ее исправления, мог показать правильное движение.

На первых этапах освоения навыка подростку необходима постоянная срочная и подробная обратная связь. Сразу после упражнения тренеру следовало бы детально разобрать все элементы, выполненные одаренным учеником. Правильные действия нужно похвалить, а неверные подробно рассмотреть, указать ошибки. Без применения на старте во время контрольной тренировочной деятельности и видеозаписывающей техники тренер этого сделать не может — память любого человека ограничена. Запомнить действия десяти человек невозможно. Поэтому обычно тренер может указать только наиболее существенные ошибки одаренного подростка и отметить их основные причины [5, 14, 24].

Применение видеозаписей облегчает работу тренера, но не решает многих проблем. Использование видеоплеера в процессе обучения должно быть достаточно корректным. Подростку не надо смотреть записи всех спортсменов подряд. Это вредно. Полезно наблюдать и анализировать записи лучших одаренных спортсменов. Особенно хорошо, когда есть возможность просмотреть видеозапись мастеровитого спортсмена, обладающего той техникой, которую нужно освоить. Имеет смысл анализировать собственную технику и ошибки выполнения упражнений, лучшие действия и соревнования с характерными ошибками. Не следует излишне увлекаться разбором ошибок больше внимания надо уделять правильным движениям.

Известно, что опытные одаренные подростки спортсмены обладают хорошим самоконтролем, лучше различают, анализируют собственные ощущения при выполнении комплекса упражнений. Для них нужнее отсроченная обратная связь и контроль. Подростки высокой спортивной квалификации порою не нуждаются в постоянном и тщательном, оперативном контроле — они имеют достаточно четкое представление о скорости и качестве выполненного ими комплекса упражнений. Более того, принудительная система контроля их угнетает. В этом случае больший эффект принесет периодическая новая информация, отсроченная во времени. Например, комплекс упражнений, записанный на киноплёнку более крупным планом и с необычного ракурса, может дать одаренному подростку информацию для раздумий над своей техникой и быть сильным стимулом для ее совершенствования.

- Хорошо, когда тренер стремится к тому, чтобы его одаренные ученики по мере совершенствования спортивного мастерства и овладения навыками выполнения техники упражнений в данном виде спорта становились все в большей степени самостоятельными, независимыми от него [5, 6, 7].

При этом подростки взрослеют, мужают, приобретают личный спортивный и жизненный опыт, происходит повышение их авторитета в коллективе. Тренировки начинают приобретать все более творческий характер. Одаренные подростки спортсмены и тренер вместе ищут скрытые резервы повышения спортивного результата. Опытные подростки спортсмены должны пробовать, искать свой индивидуальный стиль

выполнения тренировочной деятельности, и на этом пути они имеют право на ошибки. Ведь только путем проб и анализа ошибок, удачных и неудачных действий можно найти собственный, наиболее эффективный способ выполнения упражнений, свою технику. Практика дает нам многочисленные примеры: лучшие спортсмены мира — Лев Яшин, Алексей Прокуроров, Алина Кабаева, и др. имели каждый свою собственную неповторимую технику выполнения упражнений, которая была выработана многими годами напряженных тренировок, неустанного поиска. Только самостоятельным, инициативным, думающим одаренным подросткам по силам достижение наивысших результатов.

- Тренеру надо быть внимательным к мнению и предложениям подростков. Многие подростки знают значительно больше, чем порой кажется тренеру, о своих индивидуальных особенностях, двигательных способностях и физических качествах.

Думающие одаренные подростки часто делают полезные поправки и замечания тренеру о том, как лучше подобрать подготовительные упражнения, спланировать тренировку и провести свободное время. Данные многих видов спорта свидетельствуют, что одаренные, опытные спортсмены тренируются значительно активнее в тех случаях, когда они сами участвуют в планировании тренировок и подборе тренировочных упражнений [7, 9, 21].

Упражнение на точность исполнения, в техническом отношении очень сложны. Поэтому достижение высоких результатов здесь возможно лишь путем настойчивого усвоения подростком широкого круга знаний о своей спортивной деятельности соответственно он у всех разный и зависит от многих факторов. Усвоить этот большой объем знаний очень непросто. Недаром во многих видах спорта одаренные подростки значительно быстрее достигают высокой скорости выполнения упражнений, чем стабильной высокой точности исполнения.

Исходя из опыта изучения деятельности одаренных подростков, можно предложить следующие рекомендации по ускорению процесса обучения в упражнениях:

- Сразу после тренировочного занятия подросток должен получить оценку своих действий и объяснение ошибок. Во многих сборных командах окружных или городских во время тренировок записываются результаты всех контрольных тренировок. Это хорошо, но мало.

Важно записывать также все ошибки, которые одаренный подросток совершил во время тренировки. Тогда можно будет понять наиболее характерные ошибки подростка и наметить пути их устранения. Разбор ошибок лучше проводить в два приема. Сначала следует сразу после контрольного тренировочного упражнения указать подростку наиболее существенные ошибки (одну - две, или больше) и попросить своего одаренного питомца самому найти их причину — проанализировать свое действие. После этого подросток в течение 15—25 мин осуществляет продолжение тренировки, и одновременно размышляет над словами, сказанными тренером [6, 7].

Затем, когда определенные упражнения завершены и осталось некоторое время до следующего контрольного упражнения, тренер еще раз подходит к подросткам спортсменам и спрашивает: «Что же привело к этой ошибке?». Если ученик отвечает правильно, его просят показать (когда это возможно) правильное движение. Если спортсмен подросток отвечает неправильно или же не может ответить сам, тренер должен подробно объяснить ошибку и причины ее возникновения, показать ему правильное движение и потребовать его повторения. Тренер должен учить своего одаренного питомца мыслить самостоятельно, самого анализировать действие, находить ошибки и определять пути их устранения.

Можно рекомендовать применение видеозаписи работы подростка на последней прямой, в момент обработки цели и крупным планом в момент постановки ноги, руки и т.д. Повторение записи, особенно в замедленном темпе, «стоп-кадры» не только помогли

бы обнаружить скрытые ошибки, но и значительно ускорили бы процесс обучения [20].

- Правильно ставить технику непросто и по этому, таким образом, можно уверенно утверждать, что созрела необходимость создания специального тренажера для отработки постановки техники. В современном мире существует множество различных тренажеров специализированных на отдельных видах спорта, но не идеальных. На нем можно закрепить правильный навык с меньшими затратами сил спортсмена и тренера, что будет способствовать достижению стабильных высоких результатов.
- Для того чтобы достичь высокой стабильности в контрольных упражнениях одаренный подросток спортсмен должен иметь также значительную физическую подготовку. Нет смысла рекомендовать одаренным подросткам как можно больше упражнений при подготовке к соревнованиям. Больше определенного предела их не сделаешь, да и не нужно. Результат у подростков, совершивших хорошую разминку перед соревнованиями, выступит значительно лучше, чем подросток (даже одаренный), не заделавший разогревающих упражнений. Не имея возможности проведения контрольных тренировок слишком часто, одаренные подростки спортсмены должны тренироваться с большей интенсивностью: на каждом контрольном тренировочном занятии обязательно бороться за результат.

Задание 1. Оценка быстроты в действиях

Вводные замечания. Использование естественных движений в форме специальных физических упражнений — наиболее простой и информативный метод изучения особенностей психомоторики одаренных подростков спортсменов. Результат фиксируется методом контролируемого наблюдения в протоколе произвольной формы. Ниже представлена серия упражнений: по степени точности, координированности и времени (быстроте) выполнения тренер может с достаточной обоснованностью делать выводы об уровне психомоторного развития испытуемого. Некоторые несложные упражнения могут быть использованы как состязания (задачей будет выявление лиц, обладающих наиболее низким уровнем развития изучаемого качества). К их числу относятся хлопки, приседания, наклоны и пр. Возможно применение упрощенных методов сопоставления нормативов по таким упражнениям. Если проверяются 70-100 человек, то 20% лучших могут быть отнесены к нормативу «отлично» и 10-15% худших — к нормативу «неудовлетворительно».

Упражнение 1: (движения по командам). Тренер подает команду для движения руками (например, правую вверх, левую в сторону, левую вниз, правую в сторону и др.), обучаемые выполняют команду. Порядок упражнения: проводится объяснение и в медленном темпе выполняется пять команд группой в 3-5 человек, затем подается 11-12 команд за 30с. Те, кто выполнил упражнение без ошибок, получают оценку 2, кто не выполнил — оценку 1. Следующий этап: 13-15 команд за 30с. Те, кто выполнил упражнение без ошибок, получают оценку 3, остальные — оценку 2. Следующий этап: 16-17 команд за 30с. Те, кто выполнил упражнение без ошибок, получают оценку 4, остальные — 3. Последний этап: 19-20 команд за 30с. — оценка 5. Команды зачитываются с подготовленного текста под контролем секундомера или с помощью магнитофона. От тренера оценивание требуется большой опыт и предварительная подготовка. В одну команду входит указание на два движения.

Упражнение 2: (движения под команды показом) организуется и выполняется по тому же принципу, как и предыдущие, но с помощью показа.

Упражнение 3: (движение под команды показом двух ведущих) организуется так же, как и предыдущее, но показ осуществляют стоящие рядом ведущие — один левой, другой правой рукой.

Упражнение 4: (удары баскетбольным мячом в круг). Надо выполнить как можно быстрее 20 ударов мячом о стену в круг диаметром 50см. с расстояния 2м. Броски мимо круга не засчитываются.

Упражнение 5: (броски теннисного мяча в круг). Надо выполнить как можно быстрее 20 бросков в круг на стене диаметром 30см. Броски мимо не засчитываются. Возможно выполнение 10 бросков правой и 10 левой рукой.

Упражнение 6: (броски в баскетбольное кольцо). Надо выполнить как можно быстрее 10 бросков — попаданий в кольцо.

Упражнение 7: (удары баскетбольным мячом в стену). Надо выполнить как можно быстрее 30 ударов баскетбольным мячом в стену за наименьшее время, стоя в 2м. от стены, или сделать максимальное количество ударов за 30с. Результат меньше 28 ударов за 30с. считается низким.

Упражнение 8: (удары баскетбольным мячом в круг). То же, что и предыдущее упражнение, но удары выполняются в круг диаметром 50см. За каждый удар за пределы круга дается 1 штрафное очко или 1с. штрафного времени. Результат меньше 26 ударов считается низким.

Упражнение 9: (удары футбольным мячом в стену). Надо выполнить как можно быстрее 20-30 ударов в стену, стоя в 2м. от нее. Удары могут выполняться правой, а затем левой ногой или попеременно той и другой. Должно быть выполнено максимальное количество ударов за 30с.

Упражнение 10: (броски теннисного мяча в стену). Надо выполнить 20-30 бросков в стену с расстояния 2,5-3м. и за наименьшее время или за 20-30с надо выполнить максимально возможное число бросков. Броски могут выполняться правой, а затем левой рукой или попеременно той и другой. Хлопки. И.п. — основная стойка. Выполнить 20 хлопков прямыми руками над головой и по бедрам за 10с. Результат хуже 14с. считается неудовлетворительным. Приседания. И.п. — основная стойка. Выполнить 20 приседаний за 20с. Результат, не укладывающийся в 20с, считается низким. Наклоны. И.п. — основная стойка. Выполнить 20 наклонов вперед до касания пола кончиками пальцев за наименьшее время (15с.). После каждого наклона необходимо выпрямиться до вертикального положения. Результат хуже 19с. считается низким.

Завершение работы. Преподаватель объявляет результаты испытаний, подводит итоги занятия. Контрольные вопросы для обсуждения со своими одаренными питомцами:

- 1) В каких видах спорта быстрота движений является опорным спортивно-важным свойством личности спортсмена?
- 2) Как можно измерить качество быстроты у спортсменов?

Задание 2. Наблюдение и оценка сложно-координированных движений

Вводные замечания. Координация движений как способность к их психомоторному согласованию, т. е. точному соизмерению усилий и выполнению двигательных актов в соответствии с заданной формой и амплитудой, может оцениваться путем наблюдений в процессе занятий по различным разделам физической подготовки или на вводной части тренировки одаренных подростков спортсменов при помощи специальных упражнений. Оценка координации движений при наблюдении за юными подростками спортсменами во время занятий по гимнастике, спортивным играм, легкой атлетике, на занятиях по общей физической подготовке и т. п. осуществляется по плавности, согласованности движений подростков, по их форме, амплитуде, времени выполнения, времени и усилиям, отсутствию скованности, красоте движений и др.

Упражнение 1: И.п. — основная стойка, 1 — шаг на месте левой ногой, правая рука к плечу, локоть в сторону, левая рука вверх, голову повернуть направо, 2 — шаг на месте правой ногой, левая рука к плечу, локоть в сторону, правая рука вверх, голову повернуть налево, 3 — прыжком левое плечо вперед повернуться кругом и сделать хлопок руками над головой, посмотреть вверх и прыжком повернуться кругом.
— прыжком правое плечо вперед повернуться кругом, принять и. п.

Упражнение 2: И.п. — стойка, руки на пояс, 1 — шаг на месте левой, левая рука к плечу, локоть в сторону, 2 — шаг на месте правой, правая рука к плечу, локоть в сторону, 3 — шаг на месте, левая рука вверх, ладонь вовнутрь, 4 — шаг на месте, правая рука

вверх, ладонь вовнутрь.

— шаг на месте, левая рука к плечу, локоть в сторону, 6 — шаг на месте, правая рука к плечу, локоть в сторону, 7 — шаг на месте, левая рука на пояс, 8 — шаг на месте, правая рука на пояс.

Упражнение 3: И.п. — стойка, руки вытянуты влево на уровне плеч, 1 — руки перенести вправо, правую ногу поднять на 40-50°, 2 — руки перенести сначала влево, левую ногу поднять на 40-50° и т. д.

Упражнение 4: И.п. — основная стойка. На счет «раз» левую ногу поставить в сторону на носок, правую руку вверх, кисть сжать в кулак, левую руку за голову, локоть в сторону, голову поднять вверх и смотреть на кисть правой руки, «и» — приставляя левую ногу к правой, сделать хлопок руками о бедра, на счет «два» правую ногу поставить в сторону на носок, левую руку вверх, кисть сжать в кулак, правую руку за голову, локоть в сторону, голову поднять вверх и смотреть на кисть левой руки, на счет «три» правую ногу поставить скрестно перед левой, руку опустить, повернуться кругом и сделать хлопок руками над головой, на счет «четыре» принять и.п.

Упражнение 5: И.п. — основная стойка. На счет «раз» левая нога на носок вперед, правая рука в сторону, левая рука на пояс, голову повернуть налево (направо), «и» — перенести тяжесть тела на правую ногу, левая назад на носок, руки опустить, на счет «три» повернуться кругом, в конце поворота сделать хлопок руками над головой и посмотреть на руки; на счет «четыре» принять и. п.

Упражнение 6: И.п. — основная стойка. На счет «раз» повернуть корпус направо, правую ногу вперед на носок, левую руку за голову, правую руку на пояс, наклониться вправо, «и» — и.п. на счет «два» повернуть корпус налево, левую ногу вперед на носок, правую руку за голову, левую руку на пояс, наклониться влево, «и» — принять положение старта пловца и прыжком повернуться кругом, руки вверх, смотреть на руки, на счет «три» дугами внутрь руки в стороны; на счет «четыре» принять и.п.

Завершение работы. Тренер подводит общие итоги выполнения одаренными детьми сложно-координированных движений. Вопросы для обсуждения с подростками:

- 1) Какие виды спорта можно отнести к сложно-координированным по характеру двигательной деятельности?
- 2) Как измерить способность спортсмена к выполнению сложно координированного движения?
- 3) Какие органы чувств и анализаторы принимают участие в организации сложнокоординированных движений в спортивной деятельности?

Задание 3. Наблюдение устойчивости вестибулярных реакций.

Вводные замечания. В спортивной практике тренеры уделяют особое внимание так называемой вестибулярной тренировке — системе специальных упражнений, направленных на повышение вестибулярной устойчивости, представленной в ощущениях равновесия и вертикального положения физического тела одаренного подростка спортсмена по отношению к опоре. Субъективная оценка степени устойчивости вестибулярных реакций у спортсменов подростков может быть зафиксирована в самооценках их «чувства равновесия», которое считается одним из опорных спортивно-важных психических свойств личности одаренного подростка спортсмена. Изучение этого свойства в корреляции с другими свойствами личности подростков показало, что в создании устойчивости вестибулярных реакций подростка участвуют и другие сенсорные системы организма и, что данное свойство может быть усилено и развито путем специальных упражнений и тренировок. Острота этого чувства особенно важна для одаренных спортсменов подростков в таких видах спорта, как акробатика, гимнастика, прыжки с трамплина, в парашютном и летном спорте, во многих спортивных единоборствах и спортивных играх и др. Ниже предлагаются специальные физические упражнения для изучения степени устойчивости вестибулярных реакций у подростка.

Упражнение 1: Оценка выраженности вестибулярных реакций. Бег на 25м. с

одновременным выполнением 5 поворотов на 180 градусов. Бег выполняется в коридоре шириной 150см. Вначале проводится гладкий бег, затем пробегание с поворотами. Учитывается увеличение времени пробегания и количества выходов из коридора. Результат считается отличным в том случае, если время увеличилось не более чем на 3с., абсолютный результат — не более 6с. и не было допущено ни одного выхода из коридора. При возрастании времени более чем на 5с. или при двух случаях выхода из коридора можно говорить о повышенной выраженности вестибулосоматических реакций.

Упражнение 2: Оценка направления. Выполняется с повязкой на глазах. Испытуемый выполняет 2 кувырка за 3с., следом за ними 3 поворота в положении стоя за 6с. и затем должен сделать 3 шага с закрытыми глазами в определенном заранее направлении, стараясь попасть в круг диаметром 1м. Выход в заданный круг — оценка «отлично», выход в круг 130см. — «хорошо», 175см. — «удовлетворительно», более значительная ошибка — «неудовлетворительно».

Упражнение 3: Выполняются 5 кувырков вперед за 10с. Способность уверенно сохранять основную стойку после выполнения серии кувырков вперед оценивается «отлично», при наличии неустойчивости со схождением с места до 1 шага — «хорошо», от 1 до 2 шагов — «удовлетворительно» и при более значительных отклонениях и падении после кувырков — оценка «неудовлетворительно». В этом упражнении после кувырков могут также применяться подскоки на месте. Показателем отличной вестибулярной устойчивости считается отклонение от финишной линии вперед на 20см., хорошей — 40см., удовлетворительной — 60см. и неудовлетворительной — более значительные отклонения.

Упражнение 4: Устойчивость к комбинированным нагрузкам. Стоя перед гимнастическим матом, наклониться вперед, выполнить поворот за 2с., затем кувырок за 2с., встать, выпрямиться, откинуть голову назад, затем наклониться вперед и снова выполнить поворот, затем кувырок. Всего 10 поворотов и 10 кувырков. После этого поставить носок ноги в центр круга радиусом 25см., вокруг которого начерчены круги радиусами 50 и 80см., выполнить 10 подскоков. Если испытуемый остался в круге радиусом 25см., ему ставится оценка «отлично»; 50см. — «хорошо»; 80см. — «удовлетворительно», выход из круга радиусом 80см. — «неудовлетворительно». При наличии выраженных вегетативных реакций (тошнота, побледнение и т. д.) — также «неудовлетворительно».

Завершение работы. После выполнения упражнений преподаватель может задать своим одаренным ученикам следующие вопросы:

- 1) Что такое вестибулярная устойчивость спортсмена?
- 2) Как можно определить и измерить «чувство равновесия» у спортсменов?

Задание 4. Изучение способности к переключению внимания.

Вводные замечания. Распределение внимания, как способность одновременной его направленности на два или несколько объектов или видов деятельности, как способность к произвольному переключению внимания, а также как способность к быстрому переходу от одного вида деятельности к другому, может оцениваться по итогам выполнения специальных физических упражнений (апробированы П. П. Пархоменко).

Методика наблюдения. При наблюдении за одаренными подростками во время выполнения упражнений учитываются свойства их произвольного внимания — наблюдательность и быстрота психомоторного реагирования на различные стимулы (с 1-го, со 2-го или с 3-го обращения тренер вступает в контакт с учениками). Насколько длительно по времени сохраняется у подростка высокая степень произвольного внимания, — не истощается ли она? Во время наблюдения тренера, за своими одаренными питомцами учитываются их поведенческие реакции, наличие растерянности, недоумения на лице при выполнении заданий по оценке внимания (что характеризует для них субъективную трудность выполнения именно этих заданий). При наблюдении за подростками в процессе выполнения предлагаемых ниже упражнений учитывается

внимательность одаренного к командам тренера, например, при подаче сигналов на изменение направления движения, переход от ходьбы к бегу и т. д., выполнение упражнений по показу, способность видеть подсказки жестами и реагировать на замечания тренера-преподавателя. В спортивных играх при изучении психомоторики спортсменов учитывается, как обследуемый «видит поле», как он распределяет внимание между своими и чужими игроками и др.

Упражнение 1: Запомни свое место в строю. Всем обучаемым предлагается запомнить свое место в строю во время исходного построения и быть готовым встать на это место по соответствующему сигналу после того, как одаренные подростки спортсмены разойдутся кто, куда по залу (например, при команде «Встать на свое место в строй!» при подаче тренером двух длинных свистков или поднятых вверх красного и белого флажков). Затем упражнение можно усложнить, соединив обе команды вместе. При выполнении команды отмечают те испытуемые, кто последними занимают свои места в строю и делают ошибки перебеганием с места на место. При этом иногда даются ложные сигналы (например, поднимаются вверх два красных флажка) и отмечают лица, реагирующие на ложный сигнал.

Упражнение 2: Запомни много команд. Обучаемые делятся на 2 группы, одни выполняют предлагаемые действия, другие следят за ошибками. Подаются несколько команд, например: «Шаг вперед, поворот налево, поворот кругом!» Все в играющей шеренге их выполняют, допустившие ошибку делают два шага вперед. Следующая команда включает задание на 4, 5 и 6 действий. Выигрывает группа, которая совершит меньше ошибок после выполнения команд на 6 действий.

Упражнение 3: Запрещенное движение. При выполнении ряда движений поточным способом (по командам или показу) заранее условливаются не выполнять одно - два движения (например, руки на пояс и наклон вперед). Кто ошибается и выполнит «запрещенное» движение вслед за преподавателем, делает шаг вперед, при повторной ошибке — еще шаг и т. д. В конце упражнения отмечают самые невнимательные.

Упражнение 4: Делай наоборот. При выполнении вольных упражнений по методу «делай за мной» обучаемые должны делать упражнения зеркальным способом, т. е. если преподаватель поднимает правую руку, обучаемый — левую; преподаватель наклоняется влево, обучаемый — вправо и т. д.

Упражнение 5: Делай, как я. Тренер-преподаватель на месте или в движении быстро выполняет ряд последовательных упражнений, а спортсмены подростки повторяют их и следят друг за другом (кто делает ошибки, кто медленно переключается с одного упражнения на другое). Экспериментатор наблюдает за испытуемыми и фиксирует их движения и ошибки в заранее заготовленный протокол.

Упражнение 6: Точные повороты. В быстром темпе подаются команды для поворотов с точностью до 45°, например: «На 135° напра-во!», «На 225° напра-во!», «На 270° нале-во!» и т. д.

Упражнение 7: Посчитай флажки. Обучаемые движутся в колонне по одному в обход площадки (зала), выполняя вольные упражнения в Движении. Водящий в центре через 10-15с. подает команды свистками и поднимает 1-3 флажка. Надо считать и суммировать количество поднятых флажков. Команды к счету подаются 5-6 раз. Упражнение может быть усложнено, если отдельно подсчитывать белые и красные флажки.

Упражнение 8: Выполняй команды по сигналам. Объясняется назначение нескольких сигналов, например: свисток — движение правым боком вперед, два свистка — обычное движение шагом в колонну по одному; поднятый флажок — никто не должен касаться пола левой ногой и т. п.

Упражнение 9: Будь внимателен. После выполнения нескольких упражнений колонна поворачивается лицом к стене, и задаются вопросы о размещении оборудования в зале, о плакатах, стендах, картинах, о количестве электроламп и т. д.

Упражнение 10: Следи за командой. Выполняется упражнение (например, комплекс утренней физической зарядки) по подразделениям. Каждое движение выполняется по командам «Делай — раз!», «Делай — два!» и т. д. Условие — пропускать движения, если в команде пропущено слово «делай».

Упражнение 11: Делай наоборот. Дается задание в каком-либо упражнении выполнять все движения противоположно поданным командам (в противоположную сторону). Например, по команде «Левую руку вверх!» — надо поднять правую руку.

Упражнение 12: Обегание стоек по различным сигналам. На баскетбольной площадке расставляются в линии 3 стойки через 6м. Находясь под щитом на лицевой линии, по команде «Марш!» начать бег и обежать стойки по ходу и обратно. Количество кругов возле каждой стойки и направление обегания определяются тренером сигналами флажков в левой и правой руке (количество флажков означает количество обеганий, направление кругов зависит от того, в какой руке флажки: левая рука — левый круг, правая — правый круг). Если же при этом тренер подает сигналы свистком, то количество обеганий определяется количеством свистков, а флажки в левой или правой руке означают только, каким кругом должен бежать подросток. Регистрируется общее время обегания стоек, количество ошибок, штрафное время за ошибки (обегание в противоположную сторону — 2с., пропуск круга — 4с., лишний круг не штрафуются). Нормативные оценки за это упражнение выведены в 5-балльной шкале: «отлично» — 26,5с., «хорошо» — 26,6-28,2с., «удовлетворительно» — 28,3-29,9с., «плохо» — 32с., «очень плохо» — 34,5с.

Упражнение 13: Ведение мяча вокруг стоек по сигналам. На баскетбольной площадке расставлены 2 стойки: 1-я — в 5м. от линии старта, 2-я — через 5м. по ходу. Подросток должен, находясь на лицевой линии, по команде «Марш!» добежать до противоположного щита, взять мяч и повести его баскетбольным способом к стойкам. При подходе к 1-й стойке, за 2-3м., он получает команду от тренера, который поднимает определенное количество флажков в левой или правой руке, что и означает направление обегания и количество кругов (как в предыдущем упражнении). Сумма всех кругов обеих стоек — 4. Регистрируется общее время выполнения задания, количество ошибок, штрафное время за ошибки. Оценки выводятся в 5-балльной шкале: «отлично» — 25,3с., «хорошо» — 25,4-28,1с., «удовлетворительно» — 28,2-30,9с., «плохо» — 31,0-34,9с., «очень плохо» — 35с.

Упражнение 14: Движение по гимнастической скамейке с мячом. Подростку предлагается пройти по рейкам двух перевернутых гимнастических скамеек, поставленных одна за другой, вперед и назад и громко произносить числа по таблице умножения на шесть ($1 \times 6 = 6$; $2 \times 6 = 12$; $3 \times 6 = 18$ и т. д.) при прохождении в одну сторону и на семь при возвращении (более сложный вариант этого упражнения: под каждый счет таблицы необходимо также выполнять одно перебрасывание баскетбольного мяча из руки в руку. Расстояние между кистями рук около 1м.). Регистрируется время прохождения вперед и назад, за каждую ошибку в таблице умножения, за потерю равновесия (мяча) набавляется по секунде. Оценки в 5-балльной шкале: «отлично» — 13с., «хорошо» — 13,1-15,0с., «удовлетворительно» — 15,1-17с., «плохо» — 17,1-19,9с., «очень плохо» — 20с.

Завершение работы. Тренер - преподаватель доводит до одаренных своих учеников подростков результаты выполнения ими предложенных упражнений и предлагает обсудить следующие вопросы:

- 1) Какие свойства внимания важны в спортивной деятельности?
- 2) Какие причины и факторы могут вызвать состояние растерянности спортсмена, проявляющиеся в его «несобранности»? [2, 3, 5, 9, 14, 19, 21, 22]

2.3. Сложности психологической подготовки одаренных детей в спортивной и соревновательной деятельности

Свойства нервной системы, темперамент не определяют социально-нравственной ценности подростка как личности. Одаренные подростки с любым типом темперамента могут достичь значительных успехов в различных сферах деятельности. Действительно, в разных видах спорта выдающихся результатов добивались люди с самым различным сочетанием свойств нервной системы и темпераментом. Каждый темперамент в определенной деятельности имеет свои сильные и слабые стороны.

Для достижения успехов в спорте важно, чтобы одаренный подросток знал свои природные особенности, владел своим темпераментом, умел приспособить его к условиям и требованиям спортивной деятельности, опираясь на его сильные свойства и компенсируя слабые. Сознательное, творческое отношение подростка к занятиям спортом, целеустремленный поиск им лучших способов и упражнений в действиях на точность результата и при выполнении в своей спортивной деятельности способствуют выработке индивидуального стиля. Только овладев в совершенстве своим индивидуальным стилем выполнения упражнений, одаренный подросток спортсмен может надеяться на достижение высоких результатов.

Формирование индивидуального стиля деятельности эффективнее всего происходит под влиянием правильно организованного учебно-тренировочного и воспитательного процесса. Наряду с заинтересованностью самого одаренного подростка необходимым условием являются умелые действия тренера. Он должен знать особенности нервной системы и темперамент своих одаренных учеников, уметь разобраться в них, быть способным найти сильные и слабые стороны подростка спортсмена. Тренер обязан одновременно с созданием у подростков положительного эмоционального отношения к тренировке и спортивному режиму стимулировать их интерес к овладению своим темпераментом, к самовоспитанию. Надо чувствовать ситуацию и помогать одаренным подросткам спортсменам в развитии своих сильных качеств и нахождении путей компенсации слабых [11, 12, 21].

Тренер и одаренный спортсмен подросток должны знать, что индивидуальные особенности темперамента проявляются не только во время соревнований, но и на тренировках. Так, при изучении новых упражнений подростки - сангвиники быстро схватывают основы новой техники — им легче усвоить азы групповой или индивидуальной спортивной деятельности. Новые упражнения они могут выполнять иногда даже с первой попытки (хотя и с ошибками) отдельные сложные упражнения, но не любят длительной и тщательной работы над их совершенствованием. Это же относится и к технике выполнения в различных видах спорта отдельных специализированных упражнений. Подростки - флегматики же, как правило, не станут выполнять новых упражнений, если что-то в технике им неясно, но склонны к кропотливой, длительной работе над овладением ею.

В психологии спорта накоплены данные о различных предстартовых состояниях одаренных спортсменах подростках различных типов темперамента. Оказывается, сангвиники и флегматики перед стартом чаще находятся в состоянии боевой готовности, холерики — в состоянии стартовой лихорадки, а меланхолики — в состоянии стартовой апатии. Эти различия важно учитывать при реализации принципа индивидуального подхода в подготовке подростков.

Темперамент, будучи природным свойством человека, не играет определяющей роли в его жизнедеятельности. Вместе с тем наличие у одаренного подростка определенного сочетания взаимосвязанных свойств темперамента, соответствующих особенностям спортивной деятельности и уровню его мастерства, благоприятствует скорейшему овладению им спортивных вершин. В то же время нужно учитывать, что свойства темперамента все же изменяются в процессе жизни и занятий спортом. Значит,

спортсмен должен научиться управлять своим темпераментом.

Характер и способности не являются врожденными и неизменными свойствами личности. Они формируются непосредственно в деятельности. «Дельным человек становится только в деле», — утверждал П. Ф. Лесгафт. Только в деятельности происходит активное качественное становление личности. Благодаря упражнениям задатки подростка спортсмена превращаются в способности, а способности — в талант. С помощью упражнений происходит кристаллизация устойчивых отношений человека к труду, самому себе, к коллективу и другим людям. «Посей привычку — пожнешь характер, посеяй характер — пожнешь судьбу». В деятельности формируются также познавательные, эмоциональные и волевые черты характера [6, 7, 9].

Нельзя выработать в себе и развить ни одного волевого качества без преодоления препятствий. Для одаренного подростка препятствиями могут стать объективные условия деятельности (например, в разных видах спорта свои препятствия) или изменения состояния организма подростка (например, усталость, недомогание), а также предполагаемые и непредвиденные — экстренные, внешние и внутренние, объективные и субъективные. Перечислить все препятствия и научить одаренного подростка спортсмена точным способам их преодоления невозможно. Вместе с тем можно рекомендовать некоторые общие пути совершенствования волевой подготовки одаренных подростков спортсменов. Система тренировок спортсменов должна включать в себя элементы, которые встречаются на соревнованиях.

Во-первых, необходимо создавать искусственные препятствия, аналогичные соревновательным, для того, чтобы одаренные подростки имели опыт их преодоления, и на соревнованиях такие препятствия не были для них неожиданными. Во время разбора различных соревновательных ситуаций с выполнением различных действий тренер может иногда умышленно увеличивать время комплекса упражнений или деятельности и добавлять штрафные секунды, баллы, очки и т.д. за шибки, для того чтобы подготовить подростка к случаю нечеткого судейства, к сожалению, еще встречающегося на соревнованиях.

Во-вторых, развитию волевых качеств способствует система контрольных тренировок, моделирующих условия соревнований. В зависимости от уровня мастерства подростков, целей тренировочных сборов, этапа подготовки количество зачетных соревнований может варьироваться. Однако на одном тренировочном сборе их должно быть несколько. Особенно важно это для молодых одаренных подростков спортсменов, имеющих малый соревновательный опыт.

В-третьих, на контрольных тренировках надо менять количество и порядок организации соревнований. Для развития волевых качеств тренеру иногда можно требовать от одаренного подростка полной отдачи сил для достижения результата при выполнении последних соревновательных действий дня, т. е. в условиях значительного утомления. Этот прием хорош на этапе шлифовки спортивного мастерства и совершенно неприемлем на этапе отработки и освоения техники упражнения. Для менее опытных одаренных подростков спортсменов время от времени полезна такая организация соревнований, когда между отдельными контрольными тренировками образуется большой (1 – 2 дня) промежуток времени. Тем самым имитируются условия крупных соревнований, на которых на каждый надо настраиваться заново [18, 24].

Для того чтобы сознательно готовиться к различным соревнованиям и успешно выступать на них, одаренный подросток должен точно знать основные соревнования и тренировочные сборы в сезоне, на которых планируется его участие, и конкретные задачи, которые он на них должен решить. Важно развернуть перед ним перспективу занятий спортом. Показать, как частные задачи подчиняются одной главной цели. Например, способному подростку спортсмену первого разряда, имеющему около сотни стартов, тренер так поставил цель: «Я не сомневаюсь в том, что через несколько лет вы станете мастером спорта, будете защищать честь команды округа, а возможно, и нашей родины. У

вам есть для этого все необходимые задатки. Но для того, чтобы развить их, потребуется большой наш с вами совместный труд и терпение. Мы будем работать по плану. На предстоящем тренировочном сборе мы будем работать над техническими элементами ваших действий. К концу сбора вы научитесь полностью правильно выполнять комплекс упражнений и укрепить ваш физический фундамент, на котором в дальнейшем будет строиться ваш путь вверх. На соревнованиях вы уже сможете выступать по полной программе и покажете результат, который я вам определю накануне соревнований. Эти соревнования для вас будут первым шагом к достижению спортивных высот».

Цели вырабатываются одаренным подростком совместно с тренером, товарищами по команде, ну и огромное влияние на подростков оказывают родители. Этот процесс сложен и противоречив. После того как главная спортивная цель определена, тренер должен на каждый сбор, каждое соревнование, на каждый сезон и межсезонный период ставить промежуточные, частные цели. Очень важно, чтобы эти целевые установки были правильно сформулированы. В психологии спорта накоплен опыт, свидетельствующий о том, что цель должна выражаться в категорической форме. Тогда цель будет мобилизовать подростка на преодоление препятствий. Подросток спортсмен будет активно изыскивать резервные возможности, прилагать максимум волевых усилий для того, чтобы успешно справиться с трудностями и достигнуть цели [13, 14].

Порою бывает так, что во время выступления на соревнованиях одаренный подросток спортсмен считает, что мобилизовать все свои силы для достижения максимального результата ему мешают небольшие травмы или недомогания. Замечены две тенденции поведения подростков в этих условиях. Есть подростки, склонные преувеличивать серьезность состояния своего здоровья или даже симулировать болезнь для оправдания возможной неудачи на соревнованиях таких меньшинство. Большинство одаренных подростков, несмотря на заболевания или травмы, находят в себе силы достичь наилучшего результата.

Можно добавить, что мужество подростка спортсмена, успешно выступающего на ответственных соревнованиях с небольшой травмой или недомоганием, достойно всяческого уважения. Вместе с тем следует отметить психологическую закономерность. Травма, недомогание помогают переключению мысли и внимания одаренного подростка спортсмена с широкого круга соревновательных проблем на узкие задачи достижения высокого результата в данном конкретном соревновании. Тем самым снижается эмоциональная напряженность подростка до оптимального уровня, что помогает обеспечить удачное выступление, но не всегда это срабатывает и имеет за собой определенные последствия. Но за все в жизни надо платить, и плата за результат это здоровье подростка, так что тренер должен подумать, прежде чем выпускать своего заболевшего питомца на соревнование, так как это может отразиться на всей последующей его спортивной деятельности.

Направленность личности одаренного подростка не является (психическим образованием, раз и навсегда сформировавшимся) и далее не меняющимся. Ценностные ориентации и мотивация могут меняться время от времени под влиянием окружающей подростка действительности и, прежде всего, в зависимости от содержания и условий спортивной деятельности. Мотивация занятий спортом особенно подвержена изменениям. За недолгую спортивную карьеру мотивация одаренного подростка качественно меняется несколько раз. Мотивация начинающих одаренных подростков спортсменов подвержена сильному влиянию внешних и внутренних факторов, не связанных со спортом. Мотивы друг с другом не согласованы, расплывлены, но яркие и сильно эмоционально окрашены. Мотивы быстро появляются, быстро и затухают [11,12].

У одаренных подростков спортсменов второго и первого взрослых разрядов сильны мотивы, связанные с процессом самой соревновательной деятельности. Появляются сильные мотивы социального характера — соперничество, рост спортивных достижений, желание быть в коллективе и др. Главное, что на этом уровне желание заниматься спортом

прочно увязывается с достижением определенного результата. Постепенно вокруг мотивов, направленных на результат, формируется относительно постоянная основа мотивации занятий именно этим спортом.

Мотивация одаренных подростков, имеющих квалификацию кандидата в мастера спорта и выше, характеризуется сильными результативными мотивами, побуждающими подростка к наивысшей результативности. Стремясь к спортивным вершинам, одаренный подросток действует целеустремленно, опираясь на строгую иерархию мотивов. Независимо от уровня мастерства в период нарастающего застоя результатов и приближения финиша спортивной карьеры у одаренных подростков еще долго сохраняется мотивация предыдущего уровня. Но постепенно мотивы перегруппируются: мотивы соревнования и достижения высоких результатов отступают на задний план, на первый план возвращаются мотивы, связанные с самим процессом спортивной деятельности, кроме того, появляются сильные мотивы, касающиеся будущей жизни вне спорта. Конкретные мотивы меняются еще чаще. Поэтому тренер должен четко знать, какой качественный уровень мотивации присущ для данного конкретного одаренного подростка, в соответствии с этим строить дальнейшие планы [4, 5].

Однообразие производимых одаренным спортсменом подростком на тренировке действий в условиях уже сформированного навыка не только затрудняет сознательный контроль их выполнения, но и вызывает нежелательные психологические последствия: пресыщение, потерю интереса и снижение работоспособности. К сожалению, меняется и мотивация. Скука и однообразие незаметно ослабляют мотивы достижения наивысших результатов. Этого допустить никак нельзя. Поэтому для опытных одаренных подростков спортсменов на тренировке следует вводить соревновательные элементы в форме спортивной игры. Опишем только два варианта таких игр и упражнений.

«Все или ничего». Решаемая задача: создать у одаренных подростков установку на стабильное достижение очень высоких результатов, вскрыть резервы подростков, заставить на каждой тренировке работать с максимальной отдачей. Известно, что рост мастерства одаренного спортсмена во многом зависит от способности подростка выкладываться на каждом соревновании.

Игра начинается примерно так: перед тренировкой тренер объявляет, что последующие три тренировочных дня объявляются соревнованиями по точности исполнения различных технических элементов (в каждом виде спорта свои элементы). В зачет идут все (можно — только определенные) элементы. Победитель определяется по наибольшей сумме зачетных правильности технических элементов.

Для действенного проведения игры важна четкая организация тренировки. Необходимо обеспечить судейство и наглядную демонстрацию результатов на стенде. Таблица, в которую заносится результат, может быть нарисована на листке ватмана разноцветными фломастерами: зачет — красным цветом, незачет — черным. Важно, чтобы данные заносились сразу после соревнования и результаты игры могли хорошо видеть как участники игры, так и подростки, в данный момент в ней не участвующие. Не обязательно, чтобы в игре участвовали все подростки, присутствующие на сборах. Соревноваться должны почувствовать подростки, равные по силам. А предел зачета должен быть для них, хотя и трудный, но выполнимый в большинстве случаев. Победитель игры получает какой-то приз.

Такая игра позволяет повысить интенсивность тренировки, сохраняя заинтересованность и высокий эмоциональный подъем одаренного подростка спортсмена. Конечно, игру можно проводить и при контрольных тренировках с выполнением технических, силовых, скоростных и т.д. элементов, а также и в групповых соревнованиях на различные задания. Более того, каждую новую игру лучше проводить по новым условиям, которые вносят элемент новизны.

«Лось и волки». Этот вариант игры применяется тогда, когда на сборе тренируются подростки спортсмены, значительно различающиеся по уровню подготовленности. В игре

«Лось и волки» молодым перспективным подросткам спортсменам нужно было бы искусственно занижать предел зачета, что воспринималось бы ими как «фора» и снижало бы соревновательный накал.

Изменим условия: Опытный мастер борется за получение зачета один — сам за себя, а молодые одаренные спортсмены (двое или трое) стараются получить один зачет совместными усилиями, по лучшему результату. Таким образом, опытному мастеровитому спортсмену, для того чтобы сохранить свое лидирующее положение, приходится работать в полную силу. Проигрывать молодым ему не хочется. Тот факт, что молодые имеют льготные условия, отходит на второй план. Отметим, что между молодыми одаренными спортсменами тоже возникает соперничество особого рода. С одной стороны, общая задача объединяет их, с другой — каждый стремится внести свой вклад в успех своей команды.

Применение игровых форм тренировки требует известной изобретательности — каждая игра должна чем-то быть непохожей на предыдущую. Игра не должна быть слишком затянутой. На наш взгляд, длительность одной игры в две недели — это предел. Подобные игры в сочетании с зачетными тренировками позволяют повысить интенсивность тренировки одаренного подростка спортсмена незаметно для него самого. Важно также, что подобные игры формируют, развивают и укрепляют у спортсменов подростков мотивацию достижения высоких спортивных результатов [9, 5].

«Упражнение на развитие приемов самостимуляции волевого усилия в подготовке перед соревновательной деятельностью».

Цель: Обучить сознательной саморегуляции и сознательному управлению волевым усилием при занятиях спортом.

Одаренные подростки делятся на две команды по три человека. Организуется соревнование команд в любом парном упражнении, требующем проявления воли к победе над соперником. Необходимо также организовать публичную стимуляцию соревнующихся (крики болельщиков, либеральное судейство и т. п.).

Инструкция: «Вам предлагается участвовать в лично-командном соревновании с заданием работать, как можно дольше своего соперника по паре и этим внести вклад в командную победу. Одновременно с работой необходимо вести наблюдение за приемами самостимуляции волевых усилий и их интенсивностью и оценивать по шестибалльной шкале (5 — очень сильно, 4 — сильно, 3 — средне, 2 — слабо, 1 — очень слабо, 0 — не использовал вовсе). Замеры производятся троекратно — в начале, середине и в завершение работы. Данные самооценки заносятся в протокол самим спортсменом сразу по окончании выполнения упражнения.

| Приемы самостимуляции волевых усилий | 1-я серия | 2-я серия | 3-я серия |
|--|-----------|-----------|-----------|
| Приемы самоорганизации Сосредоточение на технике движений Контроль за расслаблением мышц Отвлечение (снижение концентрации) Сумма баллов | | | |
| Приемы самомотивации Самоубеждение Самоободрение Самоприказы Сумма баллов | | | |

Завершение работы. Тренер фиксирует среднее время работы всех одаренных подростков участников упражнения. Спортсмены подростки после окончания выполнения спортивного задания заносят в протокол в баллах оценку использования различных приемов самостимуляции волевых усилий в разных фазах соревновательной борьбы с развивающимся состоянием утомления.

Обсуждение упражнения. Важно не останавливаться на фазе заполнения протокола а, проведя предложенное упражнение со своими одаренными подростками спортсменами

достаточное количество раз, чтобы можно было получить определенную статистику на каждого подростка, в дальнейшем использовать данные, полученные в упражнении, для индивидуальной коррекции приемов самостимуляции каждого спортсмена подростка. Необходимо полученные результаты обсудить с подростками в индивидуальной беседе, проанализировав сильные и слабые стороны индивидуальной стратегии спортсмена по организации самостимуляции. На основе полученных данных становится возможным составить индивидуальную программу развития волевого навыка у подростка в сложных условиях соревнования.

«Упражнение развития способности к переключению, распределению внимания и расширению его объема».

- *Запомни свое место в строю.* Каждый должен запомнить свое место в строю во время исходного построения и быть готовым встать на соответствующее место после сигнала тренера. Затем все расходятся, кто, куда и по сигналу должны занять свое место. Отмечаются те одаренные спортсмены подростки, которые последними занимают свое место и делают ошибки с перебеганием с места на место. При этом иногда даются ложные сигналы (не те, что установлены в начале выполнения упражнения) и отмечаются лица, реагирующие на ложный сигнал.
- *Запомни много команд.* Подростки делятся на две группы, одни выполняют предлагаемые действия, другие следят за ошибками. Подается сразу несколько команд. Например, «Шаг вперед, поворот налево, поворот кругом!» Допустившие ошибку при выполнении задания делают два шага вперед. Постепенно количество команд, дающихся одновременно, нарастает. Выигрывает группа, которая допустила меньше ошибок при выполнении команд на 6 действий.
- *Запрещенное движение.* При выполнении ряда движений поточным способом (по командам или по показу) заранее договариваются не выполнять одно - два определенных движения. Кто ошибается, делает шаг вперед. В конце упражнения выявляются самые невнимательные.
- *Делай наоборот.* Спортсмены подростки разбиваются на пары. При выполнении вольных упражнений по принципу «делай за мной» один одаренный подросток в паре отзеркаливает другого, т. е. если один выполняет движение правой рукой, то второй — левой и т. п.
- *Будь внимателен.* Необходимо осмотреть местность, где проводятся занятия, а затем, отвернувшись или закрыв глаза, описать как можно подробнее данную местность.
- *Обегание стоек по различным сигналам.* На баскетбольной площадке расставляются в линии 3 стойки через 6м. Находясь под щитом на лицевой линии по команде «Марш!» начать бег и обежать стойки по ходу и обратно. Количество обеганий каждой стойки определяется тренером сигналами флажков в левой и правой руке (количество флажков символизирует количество обеганий, направление кругов — левую или правую руку поднимает тренер). Регистрируется общее время обеганий, количество ошибок, штрафное время за ошибки (обегание в противоположную сторону — 2с., пропуск круга — 4с. Лишний круг не штрафуются). Нормативные оценки за это упражнение: 26,5с. — отлично, 26,6—28,2с. — хорошо, 28,3—29,9с. — удовлетворительно, 30—32с. — плохо, свыше 34,5с. — очень плохо. 7. Ведение мяча вокруг стоек по сигналам. На баскетбольной площадке расставлены две стойки: одна — в 5м., от линии старта, вторая через 5м., по ходу. Одаренный подросток спортсмен, находясь на лицевой линии, должен по команде «Марш!» добежать до противоположного щита, взять мяч и повести его баскетбольным способом к стойкам. При подходе к первой стойке (за 2—3 м.) он получает от тренера команду в отношении стороны обегания стойки и количества кругов. Тренер дает команду при помощи поднимания флажков. Регистрируется

общее время выполнения задания, количество ошибок, штрафное время за ошибки.
 Нормативы: 25,3с. — отлично, 25,4—28,1с. — хорошо, 28,2—30,9с. — удовлетворительно, 31,0—4,9с. — плохо, свыше 35с. — очень плохо.

Обсуждение упражнений. Эти упражнения показывают, как можно в процессе тренировки заниматься отработкой и развитием такого важного качества, как внимание. Главное, чтобы работа с этим типом упражнений не заканчивалась вместе с финишным свистком тренера. Ни одно упражнение не даст максимального результата, если не проведен анализ того, что же получено в упражнении, не даны конкретные рекомендации каждому подростку спортсмену. Но тому, как развивать те психологические особенности, которые «западают». Поэтому после проведения упражнений на развитие внимания необходимо учесть полученные результаты при проведении индивидуальной беседы с одаренным подростком спортсменом, цель которой — указать пути развития профессиональных качеств, научить спортсмена использовать выигрышные качества и компенсировать те, которые еще недостаточно развиты.

«Упражнения на определение функциональной асимметрии у спортсменов в связи с соревновательной деятельностью»

В психологии хорошо изучено такое явление, как функциональная специализация коры больших полушарий. Это явление связано с тем, что две «половинки» мозга — правое и левое полушария — работают автономно друг от друга и выполняют разные функции. Так, левое полушарие мозга отвечает за процессы анализа, синтеза, классификацию понятий. Это аналитическое «сухое» полушарие. Однако без его нормальной работы нам становится недоступной возможность определять расстояния между предметами, планировать свою деятельность, контролировать выполнение тех или иных действий и многое другое. Правое полушарие — это гештальт - полушарие. Оно дает возможность воспринимать целостный образ, видеть картину, слышать мелодию, ощущать себя в различных психологических состояниях.

В разных видах деятельности человек больше опирается на работу какого-либо одного полушария. Для одаренного подростка спортсмена тоже крайне важно знать, какое полушарие является доминирующим в организации его деятельности. Поскольку полушария соединены между собой посредством перекреста нервных волокон, то правое полушарие обычно регулирует деятельность левой стороны нашего тела, и наоборот. Значит, если одаренный подросток спортсмен правша, то ведущее полушарие у него левое, а если левша — то правое. О чем всегда необходимо помнить тренеру, так это о том, что нельзя переучивать подростка спортсмена (т. е. из левши пытаться сделать правшу), поскольку это самым неблагоприятным образом скажется на результативности выступлений одаренного подростка спортсмена. Лучшее, что может сделать тренер в подобной ситуации, это адаптировать упражнение или игровое задание под особенности подростка.

Функциональная специализация полушарий мозга

| Правое полушарие | Левое полушарие |
|---|------------------------------------|
| Невербальное эмоциональное импульсивное поведение | Произвольное планируемое поведение |
| Образная память | Логическая память и мышление |
| Обобщенное восприятие мира | Анализ ситуации |

Ведущая рука

Аплодисменты. Похлопайте в ладоши, как будто вы аплодируете. Ведущая рука — та, которая более активна, т. е. та, которая ударяет по другой. Если руки находятся перпендикулярно полу, то в этом упражнении доминантность не выявлена.

Поза Наполеона. Скрестите руки на груди. Ведущая рука определяется по пальцам, расположенным сверху.

Переплетение пальцев. Поставьте локти на стол, соедините ладони. По команде сплетите пальцы. Ведущая рука определяется по большому пальцу, оказавшемуся сверху,

закрывающему другой.

Ведущая нога

Сядьте удобно. По команде положите одну ногу на другую. Нога сверху — ведущая. *Длина шага.* Стоя у линии, нарисованной на полу, сделайте шаг вперед правой ногой. Затем вернитесь в и. п. и сделайте шаг вперед левой ногой. Необходимо измерить расстояние от линии, на которой вы стоите, до пятки ноги сделавшей шаг. Там, где расстояние длиннее, там и ведущая нога.

Прыжок в длину толчком одной ноги. Выполнить прыжок вперед толчком одной ноги. Выполните по паре раз, отталкиваясь то правой, то левой ногой. Измерьте результат и найдите средний для каждой ноги. Ведущая нога определяется по меньшему среднему значению.

Ведущие глаз и ухо.

Прицельная способность глаза. Возьмите в руки ручку или карандаш и совместите ее с любой вертикальной линией, например, с краем доски. Поочередно закройте сначала правый, а затем левый глаз. Отметьте, в каком из двух случаев ручка не отклонилась от линии совмещения или отклонилась незначительно. Этот глаз является ведущим.

Телефонный разговор. Когда вы разговариваете по телефону, к какому уху предпочитаете прикладывать трубку?

Ведущее полушарие

Задача Арнхейма. Представим, что сейчас 3 часа 40 минут. Сколько времени будет через 40 минут? Если вы оперировали цифрами, то ведущее полушарие — левое, если представили циферблат — правое.

Тест на полушарное доминирование (Н. М. Тимченко).

Отвечайте на вопросы, используя ответы «да» и «нет».

1. Иногда я люблю помечтать.
2. Я скорее сам стремлюсь разобраться в ситуации, чем доверяюсь мнению другого.
3. Меня очень волнует и вдохновляет пребывание на природе.
4. Я скорее обдумываю свои поступки, чем действую импульсивно.
5. Я больше люблю грустную музыку, чем веселую.
6. Я лучше, чем большинство людей, предвижу последствия собственных решений.
7. У меня выразительная мимика.
8. Я часто и подолгу сомневаюсь в чем-либо.
9. Иногда я чувствую себя артистом.
10. Как правило, я довожу дело до конца.
11. У меня более выражены склонности к конкретным наукам, чем к абстрактным.
12. У меня плавная спокойная речь.
13. Я предпочитаю яркую оригинальную одежду.
14. Я люблю спокойно поразмышлять о чем-либо.
15. Я очень люблю посидеть у телевизора (больше, чем другие люди).
16. Я очень тщательно выбираю своих знакомых, приятелей, друзей.
17. Я могу довольно долго и продуктивно работать в условиях шума.
18. Самокритика — мое правило.
19. Меня считают открытым и непосредственным человеком.
20. Опаздывать — не в моих привычках.

Обработка результатов

Подсчитать количество ответов «да» на четные и нечетные вопросы в отдельности. Если сумма баллов нечетное, больше четное, то более активно правое полушарие, а если четное больше нечетное, то левое.

Подсчитать количество ответов «нет» на четные вопросы и сложить эту сумму с количеством ответов «да» на нечетные вопросы. Сравнить значение с нормативной шкалой: до 7 баллов — доминирует левое полушарие, 8—12 — смешанный тип, 13—20 баллов — правое.

Спорт – это специфический вид человеческой деятельности и в тоже время – социальное явление, способствующее поднятию престижа не только отдельных личностей, но числе и государства. В настоящее время спортивная деятельность делится на три категории: массовый спорт, спорт высших достижений и профессиональный спорт. Если главной целью людей, занимающихся массовым спортом, является укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, проведение досуга, то в спорте высших достижений главным является выявление и сравнение предельных физических и психических возможностей людей в процессе выполнения разнообразных физических упражнений. Профессиональный же спорт превратился в шоу и стал сферой бизнеса, способом зарабатывания больших денег, и речь об укреплении здоровья там уже не идет. Подчас, наоборот, здоровье губится ради денег. Все эти категории являются для многих ступенями роста [2, 3, 4, 9, 11, 12, 14, 20, 22, 24].

Представленный здесь теоретический и практический материал, а также тесты помогут тренеру и его одаренному подростку спортсмену правильно сориентировать учебно-тренировочные занятия и грамотно организовать процесс выступления спортсмена на соревнованиях с целью достижения максимального результата.

Список литературы:

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. – М.: изд. «Академия», 1999. – 672с.
2. Алексеев А.В. Психическая подготовка в спорте, преодолей себя – Ростов н/Д.: изд. «Феникс», 2006. – 352с.
3. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт, методология, теория, практика – М.: изд. «Академия», 2009. – 528с.
4. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика – М.: изд. «ЛИБРОКОМ», 2010. – 200с.
5. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса – М.: изд. «Олимпия пресс», 2007. – 272с.
6. Васильков А.А. Теория и методика спорта – Ростов н/Д.: изд. «Феникс», 2008. – 379с.
7. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания – Ростов н/Д.: изд. «Феникс», 2008. – 381с.
8. Волкова И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов – СПб.: изд. «Питер», 2002. – 384с.
9. Волкова И.П. Практикум по спортивной психологии – СПб.: изд. «Питер», 2002. – 288с.
10. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта – М.: изд. «Академия», 2009. – 320с.
11. Гогунев Е. Н., Мартынов Б. И. Психология физического воспитания и спорта – М.: изд. «Академия», 2004. – 224с.
12. Гогунев Е.Н., Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта – М.: изд. «Академия», 2009. – 256с.
13. Григорович Е.С., Переверзева В.С. Физическая культура – Минск.: изд. «Высшая школа», 2009. – 245с.
14. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: изд. «Питер», 2008. – 352с.
15. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы – СПб.: изд. «Питер», 2008. – 512с.
16. Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности – СПб.: изд. «Питер», 2009. – 448с.
17. Ильин Е.П. Психология воли – СПб.: изд. «Питер», 2009. – 368с.
18. Китаева М.В. Психология победы в спорте – Ростов н/Д.: изд. «Феникс», 2006. – 208с.
19. Начинская С.В. Спортивная метрология – М.: изд. «Академия», 2008. – 240с.
20. Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры и спорта – М.: изд. «Академия», 2010. – 336с.
21. Николаев А.Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте. СПб.: изд. «Питер», 2005. – 300с.
22. Прокофьева В.Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта – Ростов н/Д.: изд. «Феникс», 2008. – 190с.
23. Тарас А.Е. Психология спорта – М.: изд. АСТ; Мн.: изд. «Харвест», 2007. – 352с.
24. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта – М.: изд. «Академия», 2009. – 480с.