

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Институт повышения квалификации и переподготовки кадров
ВГУ имени П.М. Машерова

Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова

ПСИХОЛОГИЯ ТРЕНЕРА: теория и практика

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2014*

УДК 159.9:796.015
ББК 88.43я73
М48

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 5 от 21.04.2014 г.

Авторы: доцент кафедры психологии БГУФК, кандидат психологических наук, доцент **Е.В. Мельник**; доцент кафедры психологии БГУФК, кандидат педагогических наук, доцент **Е.В. Силич**; заведующий кафедрой социально-экономических и гуманитарных дисциплин ИПК и ПК ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат психологических наук, доцент **Н.В. Кухтова**

Р е ц е н з е н т ы :

доцент кафедры психологии Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма»,
кандидат психологических наук, доцент *Л.Г. Уляева*;
заведующий кафедрой психологии БГУ, доктор психологических наук, профессор *И.А. Фурманов*

Мельник, Е.В.

М48 Психология тренера: теория и практика : методические рекомендации / Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. – 58 с.

Данное учебное издание представляет собой руководство к изучению особенностей деятельности и личности тренера (проведению диагностики, самосовершенствованию личности). Содержание предлагаемого издания поможет систематизировать материал в области изучения психологии тренерской деятельности.

Методические рекомендации могут быть использованы слушателями ИПК и ПК по специальности переподготовки «Тренерская работа», студентами высшего учебного заведения, учащимися училищ олимпийского резерва, по специальности «Спортивно-педагогическая деятельность», а также спортивными психологами и тренерами.

УДК 159.9:796.015
ББК 88.43я73

© Мельник Е.В., Силич Е.В., Кухтова Н.В., 2014
© ВГУ имени П.М. Машерова, 2014

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
РАЗДЕЛ 1. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА	5
1.1. Роль тренера в подготовке спортсмена, особенности его деятельности	5
1.2. Индивидуальный стиль деятельности и стиль руководства тренера	8
1.3. Профессионально-значимые качества личности тренера	12
1.4. Психологическая подготовка тренера	16
1.5. Психические состояния тренера	20
РАЗДЕЛ 2. ДИАГНОСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЛИЧНОСТИ ТРЕНЕРА	22
2.1. Анкеты и карты наблюдения для изучения особенностей деятельности и личности тренера	22
2.2. Опросники для диагностики особенностей деятельности и профессионально-значимых качеств личности тренера	25
РАЗДЕЛ 3. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ ТРЕНЕРА	37
3.1. Практические рекомендации для тренера	37
3.2. Практические упражнения по саморазвитию тренера ...	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	51
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	52

ПРЕДИСЛОВИЕ

Многообразие профессиональных обязанностей и широкий диапазон педагогических задач, решаемых тренером, предъявляют повышенные требования к его деятельности и личности. При поверхностном знакомстве с работой тренера в спорте может показаться, что речь идет только о подготовке спортсменов к выступлениям на соревнованиях различного ранга. Задача тренера – это не только спортивные достижения спортсмена, но и воспитание всесторонне развитого, образованного человека, способного к использованию культурного достояния общества и саморазвитию. Реализация этой задачи требует разрешения противоречия между необходимостью усвоить спортивный опыт и знания предшествующих поколений, созданную ими культуру, научиться строить на их основе свою профессиональную деятельность и поведение, с одной стороны, и значимостью их постоянного совершенствования – с другой.

Анализ исследований в области спортивной психологии показал, что, несмотря на проявляемый интерес к роли тренера в подготовке спортсмена, многие аспекты его профессиональной деятельности остаются неизученными. Успешное взаимодействие в системе «тренер–спортсмен–психолог» возможно только при всестороннем изучении каждого члена этой системы. Особенности деятельности и личности тренера изучали Г.Д. Бабушкин; Е.Д. Белова, И.С. Дятловская; А.А. Деркач, А.А. Исаев; Я.А. Корх; А.А. Лалаян; Г.В. Ложкин; Г.И. Метельский, М.В. Саная и др. Была разработана психологическая структура педагогической деятельности тренера, анализировался ее многофункциональный характер; на примере различных видов спорта изучались дидактические, коммуникативные, организаторские, проектировочные умения, педагогические способности, профессионально значимые качества, индивидуальный стиль деятельности и стиль руководства, типология личности и другие аспекты, составляющие основу педагогического мастерства тренера.

Данное учебное издание посвящено актуальной проблеме изучения психологии личности и деятельности, их диагностике и способам самосовершенствования. Рассматриваемые проблемы являются значимыми для практической работы тренера. Представленный материал позволяет систематизировать необходимые специальные знания в области психологии спорта, обучить тренеров конструктивным средствам общения со спортсменами. Приведены практические упражнения, которые могут быть полезны для тренера.

Основное содержание методических рекомендаций раскрывается в трех разделах.

Первый раздел «*Психология личности и деятельности тренера*» является теоретическим и знакомит с психологическими особенностями профессии тренера, типологией личности, индивидуального стиля деятельности и руководства спортивной командой, а также проявлением типичных психических состояний.

Второй раздел «*Диагностика особенностей деятельности и личности тренера*» посвящен описанию диагностического инструментария. Приводятся анкеты и методики (тексты опросников и процедура обработки полученных результатов).

Третий раздел «*Практические рекомендации и упражнения для самосовершенствования личности тренера*» содержит практические рекомендации, описание различных упражнений, предназначенных для саморазвития тренера.

Список рекомендованной литературы отражает основные публикации: монографии, диссертации и авторефераты, учебники, пособия, статьи, посвященные проблеме психологии личности и деятельности тренера.

РАЗДЕЛ 1. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА

1.1. Роль тренера в подготовке спортсмена, особенности его деятельности

Профессиональная деятельность тренера по своей сути является педагогической, со всеми ее функциями, психологическими особенностями и требованиями. Ее основное содержание заключается в управлении учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов. Тренеру также приходится решать целый ряд задач, связанных с оздоровительными, воспитательными, гигиеническими, социальными, спортивно-соревновательными целями тренировки.

Педагогические функции (учебная и воспитательная) проявляются в деятельности тренера специфично, в процессе непрерывного развития физических качеств, совершенствования спортивной техники, демонстрации двигательных действий, воспитание интереса к занятиям, формирование спортивного коллектива и управление им, воспитание личностных качеств, обеспечивающих успешность, отбора занимающихся, организации сборов и соревнований, обеспечения психологической подготовки и т. д.

Характеризуя психолого-педагогические особенности профессиональной деятельности тренера, следует выделить взаимосвязь знаний формирования основной структуры двигательных навыков с основными закономерностями развития физических качеств спортсмена в процессе тренировки.

Тренеру необходимо:

- знать особенности проявления психики спортсмена, психического состояния и уметь управлять им;
- уметь четко поставить задачу по выполнению конкретного двигательного действия в соответствии с уровнем мастерства спортсмена, доступно объяснить способы выполнения упражнения.

Все это требует от тренера постоянного обращения к педагогике, психологии, физиологии, биомеханике и другим областям.

Таким образом, важная особенность деятельности тренера заключается в том, что он должен большое внимание уделять повышению физической и технической подготовленности, но также способствовать формированию личности спортсменов средствами физической культуры и спорта.

Деятельность тренера имеет свои психологические особенности, такие как:

1. Стрессогенность профессии, особенно в период соревнований.
2. Наличие «профессионального риска», нестабильность социального статуса.
3. Интенсивное общение (со спортсменами, родителями, коллегами).
4. Нерегламентированность деятельности, оторванность от семьи.
5. Публичность деятельности.

Психическая напряженность – психическое состояние, возникающее при выполнении человеком сложной задачи и негативно влияющее на деятельность (разрушающее деятельность)

Высокий уровень стресса в деятельности тренера обусловлен специфическими условиями профессии, среди которых: психическая напряженность, физическая нагрузка, внешнесредовые факторы.

Психическая напряженность тренера обусловлена:

- необходимостью принятия оперативных решений в условиях дефицита времени (тренеру необходимо не только заметить, понять и объяснить определённую спортивную ситуацию, но и своевременно и адекватно на нее прореагировать);

- ответственностью за жизнь и здоровье спортсменов, так как занятия физическими упражнениями связаны с риском;
- наличием на занятиях шума (от криков детей во время эстафет или подвижных игр), который вызывает психическое утомление;
- необходимостью контролировать большую площадь зала или стадиона;
- нагрузкой на речевой аппарат и голосовые связки.

Физическая нагрузка тренера связана с демонстрацией и помощью в обучении спортсменов физическим упражнениям, технико-тактическим действиям, выполнением совместных действий, а также осуществлением страховки.

Внешнесредовые факторы в деятельности тренера имеют как положительную, так и отрицательную стороны, все зависит от санитарно-гигиенического состояния залов, а также от погодных и климатических условий при занятиях на открытом воздухе (частое пребывание на воздухе), что требует закалки и хорошего здоровья.

Один из подходов к изучению тренера связан психологической характеристикой труда. *А.А. Лалаян (1981)* при изучении психологических сторон деятельности тренера классифицировал деятельность на основании контакта тренера со спортсменами в процессе тренировки и соревнований.

В тренировочном процессе:

Контактный – тренер вступает в непосредственный контакт со спортсменом (*бокс, борьба, фехтование, спортивные игры*).

Дистантный – тренер не вступает в непосредственный контакт (*тяжелая атлетика, плавание, конный спорт*).

Смешанный – проявление контактного и дистантного вида, но в частичной форме (*гимнастика*).

В соревновательном процессе:

Дробная связь – тренер контактирует во время перерывов (*бокс, баскетбол*).

Условная связь – тренер контактирует условными знаками, сигналами (*легкая атлетика, гимнастика*).

Изоляция – тренер в процессе соревнования лишен контактов (*подводный спорт*).

Реализация двухстороннего контакта определяется в основном спецификой вида спорта, уровнем профессиональной подготовленности тренера как управляющего объектом и зависит от качества взаимодействия тренера и спортсмена в процессе спортивного совершенствования.

Г. Туманян, С. Харацидис (1998) предложили классификацию тренеров, которая начинается с их разделения на личных тренеров и тренеров сборных команд.

Первая группа – наиболее многочисленная и делится на следующие категории:

- тренеры, ведущие своих воспитанников от начала спортивного пути до уровня высшего мастерства. Отлаженный в их школах «конвейер» регулярно и на протяжении длительного периода времени «выдает» одаренных спортсменов, составляющих как бы «полуфабрикат» для сборных команд различных рангов, хотя при этом вполне вероятен и отсев;

- тренеры, для которых подготовка выдающегося спортсмена – чаще эпизод в его творческой биографии, во многом зависящий от везения и удачи при наборе учеников. Воспитанники таких тренеров, как правило, представляют собой законченный «продукт» обучения, и потому специалисты этой многочисленной категории – основные «поставщики» сборных команд;

- тренеры, работающие с детьми, подростками, юношами, юниорами (реже – со взрослыми) на начальных этапах многолетней подготовки, а затем передающие своих учеников более опытным или именитым коллегам. Они составляют незаменимое звено

тренировочного «конвейера», во многом обеспечивающее успех работы специалистов двух предыдущих категорий;

– «тренеры-ювелиры», принимающие эстафету от личных тренеров предыдущих категорий (чаще всего – третьей) и доводящие спортсменов до престижных результатов и званий. Их чаще других привлекают к работе с учениками в сборных командах - на централизованных сборах и в период ответственных соревнований. Они представляют собою своего рода «живой мост» между тренерами личными и тренерами сборных команд.

Эти последние составляют *вторую группу*, более узкую по численности и состоящую из трех категорий.

Первая категория – главные тренеры. В большинстве случаев это – организаторы тренировочного процесса, в целом осуществляющие контроль за работой привлеченных личных тренеров, а также тренеров двух нижеследующих категорий. Сложность этого контроля заключается в том, что в ряде дисциплин сборные команды представляют собой конгломераты спортсменов совершенно различных специализаций (например, легкая атлетика, пулевая стрельба, фигурное катание и т.п.), а эффективность работы обуславливается многообразием «узкоспециальных» тренировочных средств.

Вторая категория – тренеры по подготовке отдельных групп членов сборных команд. Это могут быть объединенные между собой родственные легкоатлетические дисциплины (прыжки, метания и т.п.), весовые категории у борцов или боксеров (легкие, средние, тяжелые), близкие по техническим характеристикам группы оружия в стрельбе (винтовка, пистолет). К этой же категории следует отнести старших тренеров мужских и женских команд, проходящих подготовку на объединенных сборах.

Третья категория – «узкие» специалисты, обеспечивающие техническую, тактическую, физическую, теоретическую и иные виды подготовки спортсменов. Интенсивность и частота привлечения тренеров этой категории к практике подготовки сборных команд по различным видам спорта неодинакова, но в ряде случаев они постоянно участвуют в тренировочном процессе (скажем, хореографы в фигурном катании, акробаты и хореографы в гимнастике, акробаты в прыжках в воду и т.п.).

В психологическом анализе деятельности важнейшее место уделяется проблеме мотивации. В мотивах конкретизируются потребности, приобретает «предметное» выражение то, на что направлена активность человека. Однако проблема изучения особенностей мотивационно-потребностной сферы личности тренера является малоизученной. На рисунке 1 представлены основные мотивы, выделяемые в профессиональной деятельности (Е.П.Ильин, 2000).

Мотивация – побуждение к действию; динамический процесс психофизиологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности

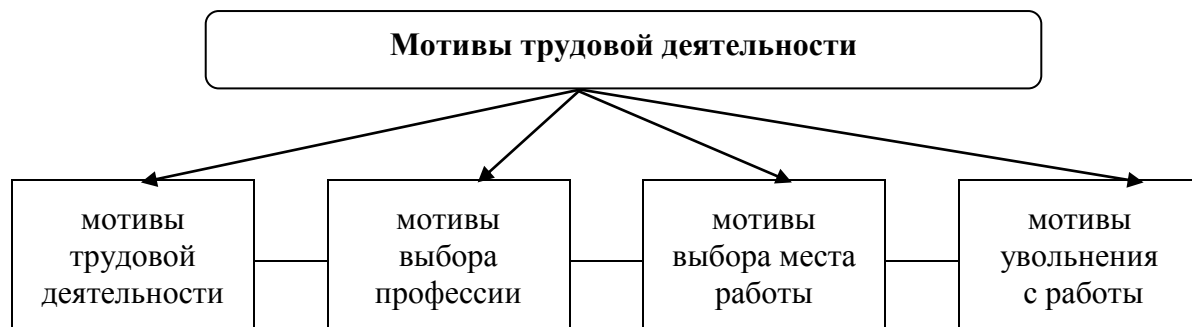


Рис. 1 – Классификация мотивов трудовой деятельности

Успешность деятельности определяется в конечном итоге комплексом мотивов, так мотивы трудовой деятельности ведут к формированию мотивов выбора профессии, последние ведут к мотивам выбора места работы, а не сформированные предыдущие мотивы могут привести к увольнению. Доминирующим мотивом в выборе профессии тренера является привязанность к спорту и связанные с ним ожидания. Ошибочно выбирать профессию тренера «по необходимости», для этого деятельность тренера слишком трудна и беспокойна. Профессия тренера, это призвание, которое обусловлено личностью человека и его потребностями. Также для тренера значимыми мотивами могут выступать: интерес к спорту, желание обучать и воспитывать спортсменов, стремление к признанию и самоутверждению, престиж профессии, семейные традиции, материальная заинтересованность и др. Практика показывает, что тренерами чаще всего решают стать спортсмены, не добившиеся в своё время желаемых результатов или достаточного успеха в спорте.

Для исследования успешности профессиональной деятельности тренеров применяются методы психологического наблюдения; опросы – анкетный, интервью и беседа с родителями спортсменов; метод экспертной оценки, психодиагностические методики. Об успешности своей работы тренер может судить по различным критериям, в том числе и психологическим. Основой для оценки деятельности тренера является выполнение им функциональных обязанностей в соответствии с тарифно-квалификационной характеристикой.

Ю.Л. Ханин (1980) выделяет три компонента в оценке тренера спортсменом:

- *гностический* характеризует профессиональную компетентность тренера;
- *эмоциональный* связан с привлекательностью тренера как личности;
- *поведенческий* отражает особенности поведения, общения, эффективность воспитательных воздействий тренера.

Выделяют следующие критерии оценки эффективности деятельности:

1. Достижения спортсменов (занятые места, выполненные разряды).
2. Качество тренировочных занятий, их эффективность.
3. Посещаемость занятий (отсев спортсменов).
4. Регулярное и четкое ведение документации, ее качество.
5. Эмоциональный отклик спортсменов (активность, увлеченность, удовлетворенность занятиями, отношение к виду спорта).
6. Социально-психологический климат в коллективе (взаимоотношения между спортсменами, спортсменами и тренером).
7. Формирование личности спортсмена (возросшие знания, сформированные умения, сформированная потребность в здоровом образе жизни, занятиях спортом, самосовершенствовании, стремление к успеху, мотивация достижения).
8. Участие тренера в научно-исследовательской работе.
9. Отзывы руководителей, педагогического коллектива, спортсменов, родителей о работе тренера (определяется с помощью анонимного анкетирования).
10. Желание спортсменов стать тренером.

1.2. Индивидуальный стиль деятельности и стиль руководства тренера

Одним из важнейших механизмов приспособления человека к любому виду деятельности (профессии), в том числе и к профессиональной деятельности тренера является индивидуальный стиль. Любой тренер осуществляет свою педагогическую деятельность с помощью определенных приемов и способов, которые в совокупности определяют тот или иной стиль его деятельности.

В деятельности тренеров с активным положительным отношением к труду и высоким уровнем педагогического мастерства, но разными свойствами нервной системы проявляются различные индивидуальные стили деятельности: организационно-коммуникативный, конструктивно-организаторский и конструктивно-коммуникативный (таблица 1).

Таблица 1 – Стили педагогической деятельности тренера

Стили (тип нервной системы)	Признаки стилей педагогической деятельности
<p><i>Организационно-коммуникативный</i></p> <p>(сильная подвижная нервная система)</p>	<ul style="list-style-type: none"> – краткость и лаконичность плана тренировки (схематичность); – быстрота и четкость организации спортсменов в начале тренировки, дисциплинирование спортсменов, активное требование выполнения всех распоряжений и команд; – склонность к импровизации, творческий и разнообразный характер ведения тренировки; – оперативность решения педагогических задач в ходе тренировки; – использование разнообразных методических приемов обучения и способов педагогического воздействия; – большая интенсивность общения, экспромтный и непринужденный характер, использование разнообразных форм и средств общения (юмор, шутка, мимика, пантомимика и т.д.); – выразительность, эмоциональность речи, неравномерность тона обращения, резкий переход от спокойного до повышенного
<p><i>Конструктивно-организаторский</i></p> <p>(сильная инертная нервная система)</p>	<ul style="list-style-type: none"> – заблаговременная и тщательная подготовка к тренировке; – соответствие тренировки ранее намеченному плану, предварительное обдумывание предстоящих действий; – устойчивость требований к организации юных спортсменов в начале и в ходе тренировки (стереотипное начало); – постепенное начало тренировки («втягивающий» период); – полнота и точность объяснения выполняемых упражнений; – ярко выраженный контроль за качеством выполнения упражнений, собственных указаний и распоряжений; – равномерный темп ведения тренировки; – дисциплинирование спортсменов до нарушения (предупреждение), использование устойчивых дисциплинарных воздействий; – относительная бедность и стандартность средств общения, преимущественно спокойный тон обращения к спортсменам
<p><i>Конструктивно-коммуникативный</i></p> <p>(слабая нервная система)</p>	<ul style="list-style-type: none"> – соответствие тренировки намеченному плану, повышенная ответственность к подготовке и проведению тренировки; – тщательность и детализация в отборе учебного материала; – повышенное внимание к организации в начале тренировки, удачный выбор своего места и рациональные перемещения на спортплощадке; – усиленный контроль за правильностью выполнения упражнений, исполнения команд, сохранения дисциплины; – дисциплинирование юных спортсменов преимущественно в целях предупреждения нарушений; – система индивидуальных заданий и поручений воспитанникам; – интенсивное общение, преимущественно обусловленное потребностью в установлении деловых, предварительно обдуманных взаимоотношений с юными спортсменами; – ровный, спокойный тон обращения к подросткам (преимущественно доброжелательный), избегание конфликтов в общении

Взаимодействие тренера со спортсменами предполагает: выбор задач, принятие решений; организацию группы и выбор методов побуждения; осуществление контроля; установление взаимоотношений с учениками; регуляцию поступающей информации; установление обратной связи с коллективом и др. Разное осуществление указанных функций и предполагает наличие определенного стиля руководства. Чаще всего выделяют три стиля руководства тренера: авторитарный, демократический и либеральный (попустительский).

Авторитарный стиль – предполагает строгую организацию группы, жесткую дисциплину. При таком стиле наблюдается хороший прирост результатов, но возможна оппозиция спортсменов, уход от тренера. Надо сказать о пределах интенсивности и длительного применения авторитарных методов руководства: при каком-то уровне этих показателей общение является эффективным и ведет к росту результатов, а его превышение снижает результативность деятельности. Для авторитарного стиля характерно:

- жесткое руководство с помощью прямых категорических методов воздействия – инструкция, выговор, распоряжение, указание, приказ и др. требующих от группы выполнения; из форм общения преобладают неодобрение и замечание;
- спортсмен является объектом педагогических воздействий тренера (он устанавливает жесткий контроль за выполнением требований, не учитывает ситуаций и мнения спортсменов);
- четкое распределение обязанностей между членами группы;
- тренер сам определяет способы и средства достижения цели, не обосновывая свои действия и решения; спортсмен находится в состоянии неопределенности относительно своих будущих действий, знает только свои частные задачи;
- принятие тренером единоличных решений, основанных на его опыте, почти без учета мнения членов команды, тренер навязывает свое мнение, нетерпим ко всему, что идет вразрез с его мнением, не прислушиваясь к членам команды, не устраивает дискуссий, признает только свои приказания;
- до команды доводит только незначительную часть информации.

В авторитарном стиле выделяются *три подтипа (Е. Старостяк)*:

Жесткий: руководитель строг, но справедлив, поддерживает сложившиеся взаимоотношения в коллективе даже при изменении ситуации; приверженец субординации, хорошо относится к подчиненным, которые «знают свое место». Спортсмены высокого класса часто принимают этот тип руководства, так как он уменьшает их личную ответственность за неудачу, которая переносится на тренера. Выступая в составе команды, спортсмены считают, что они выполняют лишь индивидуальные обязательства.

Хозяйский: тренер навязывает свою позицию «отеческой» заботы о спортсменах, уделяет внимание повышению материальных условий, вмешивается в их дела, даже сугубо личные. Преувеличенная защита и опека спортсменов может вызвать ответную агрессивную реакцию, и они будут оказывать тренеру серьезное сопротивление, который, по их словам, не позволяет им «даже дышать». Другие спортсмены постепенно могут привыкнуть к такой системе руководства и будут даже стремиться к ее сохранению: пусть тренер решает за них вопросы, начиная с житейских (квартира, питание) и кончая социальными (организация свободного времени, развлечения и др.). В результате такой стиль руководства снижает деловую и общественную активность спортсмена и в ряде случаев лишает его способности вести самостоятельную жизнь.

Непоследовательный: это неумелый, несобранный, как правило, деспотичный тренер. Он проявляет видимость могущества, но не уверен в себе. Предпочитает выдвигать в актив более слабого, но покорного, чем более знающего и сильного. Готов идти на компромисс, который поможет ему уйти от ответственности в случае неудачи.

Психологи отмечают повышенную авторитарность представителей тренерской профессии по сравнению с другими профессиями. Объясняют это тем, что руководство в стрессовых ситуациях, характерных для спортивной деятельности, требует достаточ-

но жесткого контроля за поведением спортсменов, как в командных, так и в индивидуальных видах спорта. Когда сталкиваются одаренные, но «характерные» спортсмены с тренером-автократом, зачастую положительного результата не получается.

Демократический стиль – ориентирован на общественное мнение, коллегиальное руководство, распределение полномочий между членами команды. Является наиболее эффективным, разумным и гуманным. Демократический стиль характеризуется:

- привлечением спортсменов к принятию решений, к организации деятельности, все члены группы знают основные этапы деятельности;
- созданием атмосферы делового сотрудничества и товарищества;
- тренер считается с мнением окружающих членов команды, советуется с коллегами, создает условия для проявления самостоятельности и инициативности, внимательно относится к спортсменам;
- тренер предпочитает косвенные приемы воздействия: совет, предложение, беседа, побуждение к деятельности, просьба;
- настойчивость, последовательность и такт – качества руководителя.

Демократический тренер может добиться успехов по следующим причинам:

1. Тренер ориентируется на мнение команды; более доступен спортсменам; с ними охотно общаются, а значит, он получает более объективную обратную информацию.
2. Спортсмены имеют возможность проявить инициативу и самостоятельность, достичь определенной независимости в стрессовых ситуациях.
3. Спортсмены, действия которых чрезмерно не ограничивает авторитарный тренер, могут принимать более гибкие тактические решения.
4. Более гибкий тренер, в отличие от авторитарного, не принимает авторитарных претензий и заявлений со стороны других.
5. Авторитарного тренера отличают большая нетерпеливость и фанатизм. Более гибкий тренер готов принимать людей такими, какие они есть на самом деле, оценить их положительные и отрицательные стороны, уважать свое и чужое мнение.

Либеральный стиль – является наименее эффективным, тренер не вмешивается в групповую деятельность, руководит по типу «делайте, что хотите и как хотите». Такой стиль часто называют попустительским и он вряд ли будет способствовать достижению высоких результатов в управлении и сплочении команды. На тренировках спортсмены предоставлены сами себе. В содержании обращений уменьшен объем учебно-воспитательной за счет организационной информации. Тренер сомневается, меняет свое мнение. Как правило, в стрессовых ситуациях теряет самообладание, что особенно чревато в условиях соревнований. Либеральный стиль характеризуется:

- стремлением уйти от самостоятельного принятия решений, предоставляя спортсменам свободу действий;
- спонтанной организацией и контролем за деятельностью, тренер допускает свободу выбора нагрузок, упражнений, не вмешивается в отношения занимающихся;
- тренер не предъявляет требований, не настаивает, принимает все предложения членов группы, избегает столкновений и конфликтов;
- группа не организована, разобщена, функциональные обязанности в ней распределяются хаотично, спонтанно;
- тренер чаще использует при обращении с подчиненными просьбу.

Психологи отмечают, что в целом наиболее успешным считается демократический стиль. Но в большом спорте есть много представителей именно авторитарного стиля. Что касается соревнований, то здесь должны преобладать авторитарные тенденции руководства. В эти периоды именно тренер является лицом, которое берет на себя ответственность за эффективность действия спортсменов. Он должен предусмотреть, на что способен в условиях соревнований каждый из его учеников и знать, почему он поступает так, а не иначе в подобной ситуации.

1.3. Профессионально-значимые качества личности тренера

Важным фактором, влияющим на эффективность педагогической деятельности тренера, являются его личностные качества. Сама специфика педагогического труда предъявляет ряд требований к личности тренера, которые определяются как профессионально-значимые качества.

ПВК отдельные динамические черты личности, психические и психомоторные свойства, а также физические качества, соответствующие требованиям к человеку какой-либо определенной профессии и способствующие успешному овладению этой профессией

Н.Ф. Пурахин (2009) проведя анализ литературных источников, биографий выдающихся тренеров, высказываний педагогов, психологов представил некоторые обобщения портрета профессии – тренер:

«Тренер – это не только профессия и не просто должность. Это призвание души, желание и способность отдать всего себя ученикам и быть рядом с ними всегда» (*В.В. Громыко, 1981*).

«Тренер – это педагог, призванный в первую очередь воспитывать гражданина, патриота своей Родины, а также осуществлять подготовку спортсменов различной квалификации» (*Я.М. Корх, 2000*).

«Тренер – это и психолог, и педагог, и администратор, и хозяйственник, и дипломат. Разнообразен набор умений и человеческих качеств, которыми необходимо владеть тренеру. Но важнее всего – любовь к человеку и талант» (*В. Платонов, 1983*).

«Тренер – это военачальник и, если хотите, фантазер, это организатор и администратор, педагог и оратор. Тренер – это психолог, и отец, и друг. И обязательно человек в самом высоком понимании этого слова» (*А.Я. Гомельский, 1978*).

«Тренер – это скульптор, интеллектуал, нянька, фанат, давилщик, эрудит, ученый, энтузиаст, новатор, режиссер, исследователь» (*В. Креер, 1972*).

И.Э. Барникова (1992) изучала деятельность заслуженного тренера СССР В.И. Алексеева (личностные и профессиональные качества) и выделила наиболее значимые: владение широким арсеналом профессиональных умений и навыков; стремление к самосовершенствованию; умение предвидеть; широкий кругозор; способность к обобщению новейших достижений и разработка новых средств и методов тренировки.

Группы требований к качествам личности тренера (*Л.С. Шафранова, Ф.Д. Забугин*):

– *к физическим качествам*: хорошее, крепкое здоровье, особая выносливость нервно-психической сферы, достаточно звучный выносливый голос;

– *к волевым качествам*: целеустремленность, умение настойчиво добиваться цели, терпение, способность владеть собой, готовность нести ответственность;

– *к нервно-психической сфере*: распределение внимания (одновременная установка на несколько как внутренних, так и внешних предметов), непрерывность (способность сохранять внимание долгое время, не понижая из-за утомления), устойчивость (способность не ослаблять внимания под влиянием внешних впечатлений); наблюдательность; память (точность, быстрота запоминания, длительность удержания, быстрота воспоминания); мышление (самостоятельность, точность суждений, находчивость и изобретательность, критичность); воображение (способность быстро, ярко и точно представлять тот или иной объект, восстанавливать неполные впечатления).

Выделены профессионально важные качества личности тренера:

– деловые: добросовестность, ответственность, трудолюбие, дисциплинированность, энергичность;

– рефлексивные: аккуратность, подтянутость, самокритичность, эрудиция, широкий кругозор.

– коммуникативные: внимательность, честность, надежность, справедливость, сдержанность, обязательность.

– эмпативные: гуманность, взаимопонимание, доброта, тактичность, способность к сопереживанию.

Как уже указывалось, спортсмены считают самообладание одним из желательных качеств тренера. Спортсмены хотят видеть в тренере человека, способного принимать решения в стрессовых ситуациях, чтобы он сохранял гибкость и не терял контроль над собой при решении сложных тактических задач, связанных с соревнованиями.

Выделяют основные типы тренеров (*Г.И. Савенков, А.В. Родионов, Б.Дж. Кретти*):

Тренер – учитель. *А.С. Макаренко* говорил, что ученики простят своим учителям и строгость, и сухость, и даже придирчивость, но не простят плохого знания своего дела. Одной из характеристик деятельности тренера является ее педагогическая направленность. Хорошая работа тренера подобна хорошей работе учителя на всех уровнях, включая как учебную, так и внеклассную работу. Известно значительное количество исследований, касающихся личностных качеств учителя. Было установлено, что овладение новым материалом зависело от ясности изложения, выразительности и умения преподавателя преподнести материал обучаемым; степень понимания материала учениками зависела от энергичности, проявляемой учителем, и его манеры изложения материала; доброжелательная атмосфера в классе зависела от поведения учителя, который умеренно контролировал обучаемых и допускал известную свободу их действий. Структуру знаний тренера составляют общественно-политические, психолого-педагогические, медико-биологические и специальные знания.

Тренер – психолог. *К.Д. Ушинский* писал: «Каждый педагог – психолог». Психолого-педагогические знания определяют сущность профессиональной подготовки тренера. Чтобы управлять поведением юного спортсмена, тренеру необходимо обладать искусством проникновения во внутренний мир ребенка. Тренеры–мастера в процессе воспитания юных спортсменов выявляют индивидуальные проявления психических качеств и особенностей; содействуют формированию личности в процессе воспитания. Эти черты и особенности имеют как общие, так и специфические (обусловленные особенностями конкретного вида спорта) проявления и представляют собой компоненты направленности личности (например, социальные стороны спортивной мотивации, общественные интересы, гражданственность, убежденность), характера (принципиальность, оптимизм, общительность, эмоциональная устойчивость, самокритичность), волевой сферы (дисциплинированность, самообладание), социально-психологические характеристики спортивной группы (сплоченность, стремление к взаимодействию и взаимопомощи, психологическая совместимость, эмпатия). Диагностика этих особенностей является одним из требований психологического подхода тренера к осуществлению процесса воспитания и обучения юного спортсмена.

Тренер – организатор. Организаторская деятельность тренера является реализацией на практике его проектов, методических планов и условием более целенаправленного и реального проектирования педагогических задач. Решение собственно педагогических задач ведет к изменению личности спортсменов, их навыков и умений.

Тренер – новатор. В представлении тренера и спортсмена идеальный тренер должен быть готов охотно пойти на разумный риск, не быть слишком консервативным и обладать достаточным интеллектуальным развитием. Анализ исследований позволил установить, что лица, склонные к новаторству, отличались творческим подходом к работе и обладали более высоким уровнем интеллектуального развития, чем обычные тренеры. Их социально-экономический статус также был выше.

Б.Дж. Кретти выделяет положительные и отрицательные типы тренеров.

К **положительным типам** относятся:

– «*поддерживающий*» – всегда рядом со спортсменом, готов поддерживать эмоционально в трудных ситуациях, предостерегает от возможных ошибок и ободряет, ориентирует на будущие успехи;

– «*хладнокровный*» – сохраняет спокойствие в напряженных ситуациях и принимает в них верное решение, всегда является примером самообладания, критические замечания высказывает с глаза на глаз и может успокоить спортсменов;

– «*психолог*» – может подвести спортсмена к соревнованию с оптимальным уровнем возбуждения, успешно руководит командой после поражения, может превратить страх в преимущество, чувствует состояние спортсменов во время соревнований;

– «*оратор*» – удачно пользуется словом, настраивает спортсменов на более активную работу без лишнего давления.

К **отрицательным типам** относятся:

– «*оскорбляющий*» – тип тренера, которого больше всего не любят;

– «*крикун*» – считающий, что успех его работы зависит от величины шума, который он создал;

– «*мститель*» – внушающий спортсменам, что их неудачи ставят под угрозу его место в команде, готовый мстить им за недостаточное старание на тренировках;

– «*душитель*» – по мере приближения соревнований впадает в состояние шока;

– «*профессор*» – научно настраивающий себя и своих воспитанников с помощью сверхсложных установок и планов на игру.

На рисунке 2 представлена обобщенная схема типологии тренеров.

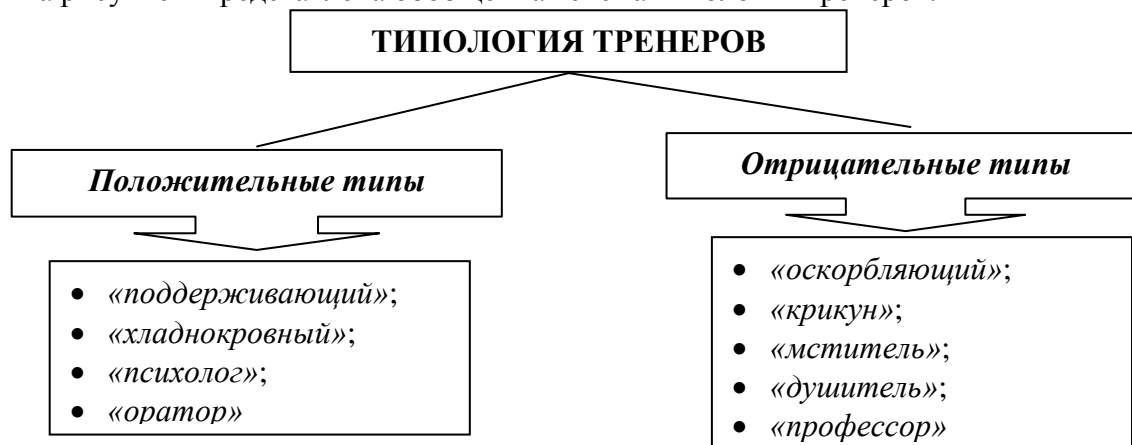


Рис. 2 – Типология тренеров

В процессе спортивного совершенствования тренер выступает в разных ролях:

1. В роли опекуна («тренер – отец») на ранних этапах спортивной деятельности, когда тренеру приходится общаться не только со спортсменами, но и с родителями (в семье), учителями (в школе).

2. В роли наставника («тренер – старший брат») на более поздних этапах спортивной деятельности, когда еще продолжается становление спортсменов, тренер становится старшим товарищем, другом. В этот период тренер обучает спортсмена в процессе совместной работы.

3. В роли руководителя («тренер – учитель») на этапах высшего спортивного мастерства возникает необходимость тонкого руководства с целью выбора наиболее оптимальных путей подготовки к различным соревнованиям и целевых установок.

В повседневной работе тренеру часто приходится заниматься психологическими проблемами спортсменов. Психологическая подготовка осуществляется как в процессе всей учебно-воспитательной работы, так и в связи с подготовкой спортсмена к кон-

кретному соревнованию. Тренеры нередко объясняют неудачу эмоциональной неустойчивостью спортсмена, недостаточной мотивацией, подчеркивая, что эти проблемы лежат вне их компетенции, и решать их должны другие (психолог, родитель и т.д.).

А.А.Лалаян (1981) характеризует деятельность тренера через доминирующий вид психологической подготовки спортсмена, применяемой тренером. Психологическая подготовка спортсмена – важная часть общей структуры его подготовки, необходимого и целенаправленного воздействия на протекание психических процессов, на состояние и особенности его личности как в области спортивной деятельности в целом, так и в связи с каждым конкретным соревнованием. По указанному критерию (доминирующему виду психологической подготовки) тренеры делятся на следующие типы:

Тренер – мастер организации тренировки и управления ею. В плане психологической подготовки показано применение основ общей психологической подготовки и выделены следующие задачи: составление психологической характеристики спортсмена; планирование психологической подготовки; обучение спортсмена приемам и средствам общей психологической подготовки; повседневная помощь и контроль за выполнением рекомендаций в направлении общей психологической подготовки.

Тренер – мастер подготовки к соревнованиям и управления спортсменами в процессе соревнований. Психологическая подготовка необходима к каждому конкретному соревнованию, что также предусматривает решение ряда задач: формирование положительного отношения к психологической подготовке к соревнованию; обучение спортсмена эффективным средствам и приемам психологической подготовки; помощь спортсмену в выборе конкретных средств в психологической подготовке; помощь тренера в правильном решении поставленных задач, в определении эффективности избранных средств; помощь спортсмену непосредственно во время соревнования.

Тренер – универсал. Он является мастером организации и управления тренировкой, подготовкой к соревнованиям и управления спортсменами в соревнованиях. С одинаковой успешностью он применяет основы общей психологической подготовки и психологической подготовки к конкретному соревнованию. Третий тип относится к наиболее ценному, он гармонически сочетает в себе мастерство как тренировочной, так и соревновательной подготовки и управления.

Выделенные типы в чистом виде встречаются редко, чаще мы имеем дело с преобладанием тех или других качеств.

Н.Ф. Пурахин (2009) описывает в разных видах спорта следующие типы тренеров:

Тренер–эрудит, тренер постоянно следящим за достижениями современной науки и техники, в совершенстве знающий свой вид спорта и находящийся в курсе событий по другим видам спорта. Этот тренер постоянно занимается своим самообразованием.

Тренер–режиссер он ставит моноспектакль, выходит в своей деятельности за рамки спортивного соревнования, становится образом поведения спортсмена, вынесенным на всемирную сцену. Данный тип тренеров особенно выражен в гимнастике.

Тренер–исследователь имеет склонности к постоянному изучению, анализу факторов тренерской деятельности. Он многократно проверяет себя, создает свои модели решения проблем. Когда он говорит о своих идеях, они выступают уже не просто как гипотеза, интересная находка, прием, оригинальное решение, а как сложившиеся тренерские принципы, за которыми стоит длительный исследовательский поиск. Он имеет способности теоретического обобщения собственного опыта, к теоретическим выводам. Его деятельность побуждает коллег к осмыслению их собственного опыта.

Тренер–скульптор, этот тип тренеров близок к типу тренера-исследователя. К этому типу многие относили тренера, подготовившего его олимпийского чемпиона по прыжкам в высоту – В.Брумеля. О нем говорили – «он работает как скульптор: под-

правляет рукой, заставляет медленно-медленно делать все движения - отыскивает ошибку. Смело экспериментирует с объемами упражнений и т.п.» (В. Креер, 1972.).

Тренер–нянька, к этому типу тренеров относили известного тренера по легкой атлетике, Никифорова, который подготовил плеяду выдающихся советских бегунов, М.Н. Фадееву, учителя Олимпийской чемпионки А. Серединой. Для данного типа тренеров характерна особая заботливость о своих учениках. К этому типу тренеров относится заслуженный тренер по вольной борьбе – С.А. Преображенский, подготовивший Олимпийского чемпиона в тяжелом весе А. Иваницкого, А.С. Карапетян, подготовивший плеяду чемпионов страны и мира по вольной борьбе. Для них ученик был членом их семьи. Они судят своих учеников строго, но по-отечески или по-матерински, с внутренней любовью и симпатией.

Тренеры–искатель истины, хрупкие, но энергичные. Скромные, но упорные, они до конца жизни вели своих учеников по всем ступенькам мастерства.

Тренер–психолог в процессе воспитания спортсменов выявляет комплекс их психических качеств и особенностей, от которых зависит спортивное будущее занимающегося, его способности усвоения морально-нравственных принципов и норм поведения; содействует выработке воли, эмоциональной устойчивости, самообладанию в сложных ситуациях спортивной борьбы, убежденности в то, что высокие достижения являются плодом систематического и титанического труда и т.д.

Тренеры–давилышки, диктаторы к этой группе относят жестких тренеров, которые часто бывают грубыми, несправедливыми.

Тренер–изобретатель, творец, обладающий способностями предлагать и находить неординарные решения одних и тех же задач.

Тренер–организатор – это тренер, наряду с другими достоинствами, способный реализовать на практике свои проекты, методические планы, умеющий выстраивать научно-обоснованную систему поэтапного достижения поставленных задач. Вместе с тем, вся многочисленная «популяция» тренеров с учетом разнообразия их типов, еще классифицируется жизнью и принимается спортивной общественностью в двух различных категориях: это личные тренеры и тренеры сборных команд.

Указанные классификации можно использовать при подготовке и переподготовке тренеров для психологического анализа их деятельности с целью ее оптимизации и повышения результативности. В процессе раскрытия психологии данной профессии, типологию можно использовать для анализа его деятельности с точки зрения доминирующего вида психологической подготовки спортсменов; применяемой тренером. Такой анализ даст возможность раскрыть психологические стороны успехов и неудач в деятельности тренера и наметить пути устранения недостатков.

1.4. Психологическая подготовка тренера

К любой деятельности человек должен быть готов психологически, что определяет процесс создания готовности человека к продуктивному участию в ней. Усиление роли психологии в современном спорте предусматривает необходимость психологической подготовки не только спортсмена, но и тренера. Для тренера, осуществляющего руководство педагогическим процессом, психологическая подготовка является не менее значимой, чем для спортсмена.

В сфере спорта бытует мнение, что и тренер, и спортсмен сами должны выполнять функции психолога. В связи с возрастанием значимости психологического фактора в подготовке спортсменов, тренер решает и ряд психологических проблем: например, непосредственное управление спортсменом перед стартом (секундирование), создание условий для формирования личности в спорте, учитывая психофизиологические

и психологические особенности личности спортсмена. Успех в спорте во многом зависит как от характера сложившихся взаимоотношений между тренером и спортсменами, высокой сплочённости команды, так и от стиля руководства. Это далеко не полный перечень задач, с которыми приходится сталкиваться тренеру.

Однако, как показывает практика, серьезные психологические проблемы должен решать психолог. Кроме того, нельзя забывать о том, что в ходе выступлений спортсменов часто тренер больше нуждается в регуляции возникающих неблагоприятных психических состояний, так как переживания принимают чрезмерно бурный характер, тем самым негативно влияя на выступление спортсмена. Во время соревнований спортсмен особенно восприимчив ко всем внешним влияниям, поэтому для тренера важно умение управлять своими эмоциями для оказания психологического воздействия на спортсменов, поддержания их уверенности в своих силах и воли к победе. В этом процессе спортивный психолог может оказать тренеру определенную помощь, организовать его психологическую подготовку.

Психологическая подготовка к профессиональной деятельности тренера является процессом формирования системы психических образований (процессов, состояний и свойств личности), обуславливающих личностную готовность и способность к решению педагогических задач (реализации функций обучения и воспитания). Конечным и закономерным результатом процесса психологической подготовки тренера является сформированная профессиональная готовность к педагогической деятельности.

Психологической подготовкой тренера – психологическое образование и умение воздействовать на спортсмена сообразно сложившейся ситуации... иногда учитывают возможности владеть собой в нагрузочные периоды тренировочного процесса, и особенно в период соревнований» (Г.Д.Горбунов, 2006)

Задачи:

- формирование профессиональной компетентности тренера;
- повышение психологической культуры тренера;
- формирование мотивации к педагогической деятельности тренера;
- совершенствование профессионально-значимых качеств личности тренера;
- формирование индивидуального стиля деятельности тренера;
- формирование умений регуляции неблагоприятных психических состояний;
- профилактика «эмоционального выгорания» в деятельности тренера;
- формирование благоприятных взаимоотношений в системах: «тренер-спортсмен», «тренер-тренер», «тренер-родитель», «тренер-психолог» и др.

В деятельности тренера выделяются две группы трудностей:

Объективные: недостаточная помощь со стороны администрации, коллег; недостаток материально-технических средств; дефицит свободного времени; специфика вида спорта, расположение спортивной секции, недостаточная информированность населения об особенностях вида спорта и др.



Субъективные: недостаточный уровень знаний педагогики, психологии, теории и методики вида спорта, физиологии... (несформированные гностические способности); несформированные организаторские, коммуникативные способности (трудности в установлении взаимоотношений со спортсменами и перестройкой их в соответствии с развитием воспитанников); трудности в установлении взаимоотношений с родителями, коллегами, администрацией; низкий уровень планирования и проведения занятий (несформиро-

ванные проектировочные и конструктивные способности); личностные качества (слабо развитые волевые качества, эмоциональная незрелость, переоценка своих сил и возможностей, самоуверенность, высокомерие, неприятие советов опытных тренеров или неуверенность в себе); формальное выполнение своих обязанностей, проявление невнимания к слабо подготовленным спортсменам, невыполнение своих обещаний, излишняя придирчивость; недостаточный уровень воспитанности и общей культуры тренера, недисциплинированность, нарушение норм и правил этики, стремление завоевать авторитет любой ценой; неумение управлять своими психическими состояниями, особенно в сложных условиях соревнований и др.



Трудности преодолеваются различными путями. Так, преодолеть субъективные трудности, можно только имея определенные знания, навыки и умения

в решении данного типа специальных и воспитательных задач, высокий уровень мастерства. Объективные трудности преодолеваются с привлечением администрации и общественности. Несмотря на возраст, пол, педагогический стаж на первом месте стоит трудность управления формированием личности спортсмена. Она во многом определяется сложностью взаимодействия в системе «тренер-спортсмен».

В работе молодых тренеров встречаются следующие *недостатки*:

- так как тренеры в прошлом являлись спортсменами, то они большее внимание уделяют развитию физических качеств, формированию двигательных умений и навыков, упуская из поля внимания процесс формирования личности спортсмена в ходе занятий спортом, не всегда учитывают воспитательный и оздоровительный момент;
- не всегда учитывают возможности спортсменов, их физическую подготовленность, что приводит к перенапряжению;
- бездумно копируют разные педагогические системы и стили деятельности, не соответствующие их психологическим особенностям личности;
- затрудняются в отборе методического материала, не умеют выбрать главное; испытывают сложности в определении объема упражнений и их направленности в зависимости от целей и задач этапа подготовки;
- особо среди недостатков следует выделить плохую психологическую подготовку тренера (незнание возрастных особенностей юных спортсменов, не достаточный уровень владения приемами активизации деятельности, эмоциональную неустойчивость, неумение работать с трудными спортсменами...).

Практика различных видов спорта, а особенно в индивидуальных показывает, что, к сожалению много талантливых спортсменов не раскрыли свой потенциал из-за постоянных конфликтов с тренерами и нежелания уступить их не всегда обусловленному давлению. Эффективность профессионального контакта тренера со спортсменами во многом определяются *педагогическим тактом и педагогическим общением*. Уважение к ученикам, справедливость и требовательность педагога, сдержанность, вежливая строгость, неназойливая пунктуальность наиболее благоприятны в отношениях. Очень важно научиться контролировать свои эмоции, понимать, что педагог отвечает не только за свои поступки, но и за правильное понимание их спортсменами. Достойное поведение тренера в моменты спортивной борьбы его учеников влияет и на его отношение со спортсменами и нередко на их результаты. Грубость, неуважение к спортсменам, привычка включать в разговор бранные слова неприемлемы в отношениях со спортсменами и свидетельствуют о низкой культуре тренера. Нарушает контакты с учениками стремление тренера снять с себя ответственность за промахи и упущения в работе.

Взаимоотношения тренера и спортсмена в процессе соревнований отличаются от тренировок. Во время соревнований тренер должен быть предельно внимателен и корректен. Спортсмен ждет от тренера поддержки, уверен в том, что он готов помочь ему в трудной ситуации. Спортсмены из-за эмоциональной напряженности иногда очень остро реагируют на замечания тренера, что может стать одной из причин поражений.

Особенности секундирования в спортивном соревновании.

Секундирование направлено на помощь спортсмену в осознании пройденного этапа соревнования и поиск рациональных путей для дальнейшего выступления, объективную оценку как действий спортсмена, так и обстановку соревнования в целом.

Результаты исследования Ю.Л.Ханина, В.С.Копысова показали, что при секундировании спортсменов их тренером снижается тревожность, чем при их отсутствии или замене. При выступлении без секунданта-тренера состояние тревожности у спортсменов повышается за счет возникновения дополнительных трудностей, таких как недостаточно качественная разминка и возникающие в ходе соревнований паузы... Отсутствие желаемой эмоциональной поддержки, общения создает для спортсмена дискомфортные условия, так как нарушает стереотип его представлений о соревновании.

В случае надобности тренер должен успокоить спортсмена или наоборот, вывести его из апатичного состояния (таблица 2).

Секундирование – словесное воздействие тренера на спортсмена, его психологическая помощь непосредственно до начала соревнований и во время перерывов в соревновании (Г.М. Двали, 1968; А.А. Лалаян, 1975).

Таблица 2 – Виды секундирования спортсменов

Виды секундирования	Задачи секундирования
Секундирование до начала соревнований	– на фоне общей установки, выработанной в процессе тренировки, создать у спортсмена специфическую установку для соревнования; – наиболее полно предусмотреть все возможные ситуации предстоящего соревнования.
Секундирование во время соревнования (в перерыве, в процессе отдыха)	– провести анализ особенностей действий как своих, так и противника, их слабых и сильных сторон, оценка спортивной борьбы; – помочь спортсмену сформировать и окончательно закрепить установку конкретного поведения, реализация которого будет залогом успеха в данном соревновании
Анализ выступления	– провести критический анализ пройденного соревнования, как в целом, так и его отдельных моментов

Специфика общения тренера со спортсменами на соревнованиях заключается и в том, что *корректирующие воздействия* тренера на спортсмена в случае неблагоприятного хода борьбы, спортсменом либо с трудом, либо совсем не воспринимаются.

Естественно стремление тренера уделять спортсмену в процессе соревнований больше внимания. Однако повышение заботливости может быть воспринято неадекватно. *Во-первых*, оно может быть расценено, как проявление чувства жалости к спортсмену, и он начинает задумываться о трудности своего положения. *Во-вторых*, эта заботливость может быть воспринята как неискренняя «... ведь раньше этого не было». В результате спортсмен может сделать неправильные выводы, и будет злоупотреблять этим, думая, что тренер должен относиться к нему мягко и нетребовательно. В итоге это приводит к снижению дисциплины и сказывается на результативности.

1.5. Психические состояния тренера

На необходимость изучения состояний не только у спортсменов, но и у тренеров обращали внимание психологи (Р.К. Арутюнян, 1974; Ю.Я. Киселев, 1974; Б.Д. Крети, 1979; А.А. Лалаян, 1975; Р. Мартенс, 1983; Д.В. Попов, 2001 и др.).

Психические состояния – это переживание личностью конкретного отношения к возможным результатам актуального отрезка деятельности.

Изучение психических состояний тренера и особенностей их влияния на состояние и спортивный результат спортсмена имеет большое значение и актуальность. Ю.Я. Киселев (1974) обосновал необходимость исследования состояний тренера следующим образом: «это представляется очень важным, во-первых, потому, что тренер тоже живой человек, его деятельность тоже нужно оптимизировать, и, во-вторых, потому что существует эмоциональное заражение» С помощью наблюдения было установлено, что «спортсмен чрезвычайно чувствителен к состоянию своего тренера, он индуцируется апатией или лихорадочным состоянием тренера».

Психические состояния тренера следует рассматривать, исходя из особенностей его профессиональной деятельности. Так, И.Г. Станиславская (1984) отмечает, что работа тренера относится к видам деятельности с экстремальными условиями, так как она связана с сильными нервно-психическими нагрузками, особенно во время соревнований и носит нерегламентированный характер.

Стресс во время соревнований вызывает у тренеров изменения в частоте пульса и в критические моменты соревнований приближался к уровню, отмеченному у соревнующихся спортсменов. Эти данные позволяют дать рекомендации тренерам по организации своего поведения во время тренировок и особенно на соревнованиях:

1. Для спортсменов в стрессовых ситуациях нежелательно чрезмерно эмоциональное поведение тренера.

2. Тренер должен обращать внимание на поддержание своей физической формы, чтобы обеспечить адаптацию организма к неожиданным изменениям сердечно-сосудистой системы в ситуациях, связанных с большими эмоциональными нагрузками. Целесообразно выполнять во время тренировок и после них физические упражнения. В ряде случаев, особенно после напряженных соревнований, активные физические упражнения будут способствовать нормализации эмоционального состояния тренера.

3. Чрезмерно эмоциональное поведение тренера, проявление возбуждения, агрессивности т.п. во время соревнований может отрицательно сказаться не только на спортсменах, но и на зрителях, вызывая у них вспышки агрессивности.

Отмечая специфику деятельности тренера, необходимо заметить, что «будучи в своей основе конкурентной, она постоянно держит тренера в состоянии определенной степени психического напряжения ... в условиях, когда основным мотивом (и критерием успешности) всей деятельности тренера являются результаты его учеников – критерии его профессионального, педагогического мастерства» (Г.Д. Горбунов, 1986).

Выделены следующие группы факторов профессионального стресса:

1. Факторы, связанные с трудовой деятельностью: слишком много работы (перегрузки); плохие физические условия труда; дефицит времени (когда все время чего-то не успеваешь...); необходимость самостоятельного принятия решения.

2. Факторы, связанные с ролью тренера в организации: ролевая неопределенность, например недостаточная информированность о профессиональных обязанностях и соответствующих ожиданиях со стороны коллег и начальства («в том числе и «сблэзн сачкануть во время работы»); ролевой конфликт, когда тренер считает, что он делает то, чего не должен, а также ответственность за других людей.

3. *Факторы, связанные с взаимоотношениями на работе:* взаимоотношения с руководством, с подчиненными, с коллегами. Для руководителей с научной ориентацией, отношения с другими людьми менее значимы, чем для руководителей, ориентированных на контакты; встречаются трудности в делегировании полномочий (например, отказ подчиненных выполнять распоряжения руководителя).

4. *Факторы, связанные с карьерой:* два основных стрессогенных фактора: профессиональная «неуспешность», боязнь ранней отставки; статус несоответствия, медленное или слишком быстрое продвижение, фрустрация из-за достижения «предела» своей карьеры; отсутствие гарантированной работы (постоянное ожидание каких-то изменений); несоответствие уровня притязаний данному профессиональному статусу.

5. *Факторы, связанные с организационной структурой и психологическим климатом:* невозможность получить своевременную квалифицированную помощь по ряду вопросов; ограничение свободы поведения, интриги.

Психические состояния многообразны, как и условия, их вызывающие. При выделении четырех групп состояний *А.А.Дергач (1982)* учитывал их влияние на качество практической деятельности тренера в работе со спортсменами (рисунок 3).

активность	активные отрицательные (оживленность, рассеянность внимания, быстрота и неорганизованность движений, хаотичность, спешка)	активные положительные (жизнерадостность, бодрость, сосредоточенность внимания, четкость и энергичность движений, быстрота принятия решений)	+
пассивность	пассивные отрицательные (негативное отношение к предстоящей работе, вялость, замедленность движений, малоэффективная деятельность)	пассивные положительные (положительное отношение к делу, недоскональная собранность и мобилизованность, слабая подвижность, неустойчивость внимания, нечеткость движений)	+

Рис. 3 – Психические состояния тренера

Также можно выделить *три основные группы* психических состояний в профессиональной деятельности тренера: состояния, проявляющиеся в процессе трудовой деятельности: *утомление (переутомление, психическое пресыщение), монотония, профессиональное выгорание и др.*; профессиональный стресс (*напряженность*); предстартовые состояния (*стартовая лихорадка и апатия, боевая готовность и др.*);

Характеристика предстартовых состояний тренера (*А.А. Лалаян, 1969*):

Стартовая лихорадка – тренер находится в состоянии напряженности, он не выдержан, беспокоен, много говорит, иногда повторяясь; несколько раз спрашивает спортсмена, как он себя чувствует; раздраженно делает неуместные замечания.

Стартовая апатия – тренер абсолютно не напряжен, подавлен, безразличен, совершенно не разговаривает, не проявляет никакой реакции, задумчив; перед стартом не дает никаких указаний, как будто не замечает своих спортсменов.

Состояние боевой готовности – наблюдается высокая активность, хорошее настроение, сдержанность; тренер разговаривает только в необходимых случаях, о соревнованиях мало, и то в оптимистическом тоне.

Психическое состояние тренера, проявляющееся в его поведении, воздействует на психику спортсмена, вызывая определенную реакцию, которая проявляется на аффективном и поведенческом уровне. Предстартовые состояния тренера, с одной стороны, влияют на настроение спортсмена, с другой – на качество указаний, даваемых тренером непосредственно перед соревнованием.

РАЗДЕЛ 2. ДИАГНОСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЛИЧНОСТИ ТРЕНЕРА

2.1. Анкеты и карты наблюдения для изучения особенностей деятельности и личности тренера

Анкета «Удовлетворенность тренера своей педагогической деятельностью» (по Е.П. Ильину, 2000)

1. Удовлетворены ли Вы своей профессией? _____
2. Удовлетворены ли Вы отношением к учебно-тренировочному процессу
 - а) спортсменов _____
 - б) их родителей _____
 - в) администрации _____
 - г) педагогического коллектива _____
3. Что Вас не удовлетворяет в работе?
 - а) однообразие;
 - б) невозможность проявить творчество;
 - в) бесполезность своего труда;
 - г) плохая материальная база.
 - д) разобщенность интересов с коллегами по работе;
 - е) большая трата времени на оформление документации;
4. Какая сторона профессиональной подготовки Вас больше всего удовлетворяет?
 - а) методическая;
 - б) теоретическая;
 - в) практическая (техника владения упражнениями);
 - г) физические кондиции;
 - д) умение общаться;
 - е) организационная.
5. Удовлетворены ли Вы результатами своей работы?
 - а) физическим развитием спортсменов;
 - б) сформированными навыками;
 - в) снижением травматизма;
 - г) спортивными достижениями.
6. Чем удовлетворяет Вас данное место работы?
 - а) заработной платой;
 - б) близостью от места проживания;
 - в) психологическим климатом в педагогическом коллективе.

Оценка спортсменами поведения тренера перед соревнованием (по Д.В. Попову, 2001)

Уважаемый спортсмен! Пожалуйста, оцените поведение Вашего тренера перед соревнованием. Для этого поставьте какой-либо значок в графе, которая больше всего соответствует описанию этого состояния.

Сдержанное					Несдержанное
Эмоциональное					Неэмоциональное
Собранное					Несобранное
Агрессивное					Неагрессивное
Возбужденное					Невозбужденное
Напряженное					Не напряженное
Уверенное					Неуверенное
Тревожное					Не тревожное
Авторитарное					«На равных»
Беспокойное, нервное					Спокойное

Оценка тренерами эмоциогенности факторов психических состояний
(по Д.В. Попову, 2001)

Уважаемый тренер! Пожалуйста, оцените, как перед соревнованием влияет на повышение уровня Вашего эмоционального возбуждения каждый из перечисленных факторов по следующей шкале:

- 0 – влияния не оказывает;
- 1 – очень слабое влияние;
- 2 – слабое влияние;
- 3 – скорее слабое, чем сильное влияние;
- 4 – среднее влияние;
- 5 – скорее сильное, чем слабое влияние;
- 6 – сильное влияние;
- 7 – очень сильное влияние.

Условия перед соревнованием (эмоциогенные факторы)	Баллы
В чем-то непривычные условия соревнования	
Крупный масштаб соревнования	
Высокая личная значимость соревнования	
Недостаточная подготовленность спортсмена по отношению к соперникам	
Присутствие и нежелательное поведение зрителей	
Неадекватное поведение руководителей перед соревнованием	
Вызывающее поведение тренера-соперника	
Вероятная необъективность судейства	
Присутствие близких людей	
Обострение психологического климата в команде	
Низкий авторитет в команде	

Изучение психических состояний тренера (по А.Н. Николаеву)

Выберете нужную оценку каждого из состояний и зачеркните ее.

Характеристика состояния	Оценка состояния	Характеристика состояния
Самочувствие хорошее	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Самочувствие плохое
Пассивный	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Активный
Веселый	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Грустный
Озабочен	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Беззаботный
Спокоен	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Взволнован
В себе не уверен	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Вполне уверен
Эмоционально невозмутим	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Эмоционально возбужден
Отдохнувший	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Уставший
Желание отдохнуть	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Желание работать
Хорошее настроение	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Плохое настроение
Напряжен	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Напряжения нет
Я раскован	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Встревожен
Я беспомощен	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Готов преодолеть трудности
Я в норме	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Я взвинчен

Что бы Вы могли еще добавить к характеристике своего психического состояния в данный момент? _____

Дата заполнения _____.

Время заполнения _____

«Наблюдение за поведением спортсменов на спортивной тренировке»

(по Т.П. Королевой, 1988)

Наблюдение за поведением спортсмена проводится в определенных педагогических ситуациях занятия с указанием действий тренера и спортсмена по критериям внешних признаков проявления направленности психической деятельности, внимания, эмоций и волевого усилия. В протоколе наблюдения фиксируются оцениваемые признаки.

Балл	Шкала оценок внешних признаков		
	Внимание	Эмоции	Волевое усилие
5	в высшей степени внимателен, очень старателен и дисциплинирован	положительная эмоция большой интенсивности	большой интенсивности (заставляет себя преодолеть усталость, страх)
4	редко отвлекается (только по внешним поводам), все выполняет добросовестно	положительная эмоция средней интенсивности	средней интенсивности (пытается заставить себя выполнить нужное задание)
3	внимание удовлетворительное	ровное эмоциональное состояние	нет видимых затрат волевых усилий
2	часто отвлекается, нарушает порядок	отрицательная эмоция средней интенсивности	иногда пытается управлять своим поведением
1	занят другим делом, плохо ориентируется в том, что делает	отрицательная эмоция большой интенсивности	полное отсутствие попыток управлять своим поведением

Протокол наблюдения

Дата _____ Условия _____ Спортсмен _____ Тренер _____

Часть занятия (ситуации)	Действия тренера	Что и как делает наблюдаемый спортсмен	Оценка проявлений		
			внимания	эмоций	волевого усилия
Построение					
Разминка					
Установка тренера на выполнение упражнения					
Выполнение упражнения					
Ожидание (очереди, оценки)					
Установка тренера на самостоятельную работу					
Выполнение упражнения					
Заключительная часть					

2.2. Опросники для диагностики особенностей деятельности и профессионально-значимых качеств личности тренера

Опросник «Отношение к психологической подготовке спортсменов»



Опросник «Отношение к психологической подготовке спортсменов» (ОППС) разработан *Е.В. Силич, Е.В. Мельник*¹ и предназначен для выявления характера отношения к психологической подготовке, как в целом, так и его составным компонентам: готовности сотрудничать с психологом и роли психолога в команде. ОППС состоит из опросника – 20 вопросов, ключа и таблицы для перевода сырых баллов в стены.

Инструкция: Оцените перечисленные ниже утверждения по пятибалльной шкале: 1 – полностью не согласен, 2 – не согласен, 3 – частично согласен, 4 – согласен, 5 – согласен полностью. Отметьте выбранный вариант, поставив против каждого утверждения любой знак в соответствующей графе бланка.

Текст опросника:

1. Спортсмен может доверять психологу свои тайны.
2. Знания по психологии позволяют избежать многих ошибок при обучении и воспитании спортсменов.
3. Спортсмен, обращаясь за помощью к психологу, признает свою слабость.
4. Спортсмен нуждается в человеке, который мог бы его понять и помочь.
5. Спортсмен не может быть до конца откровенным даже со специалистом-психологом.
6. Работа с психологом помогает спортсмену выработать индивидуальный стиль деятельности.
7. Спортсмену надежнее доверить свои переживания близкому человеку, чем даже самому хорошему специалисту – психологу.
8. Психолог обучает спортсмена приемам психорегуляции.
9. Психолог не может лучше самого спортсмена разобраться в его проблемах.
10. Спортсмен нуждается в управлении предсоревновательными и соревновательными состояниями.
11. Спортсмен, обращаясь за помощью к психологу, тратит время попусту.
12. Обратиться к специалисту по поводу психологических проблем так же естественно, как обратиться к врачу по поводу своего здоровья.
13. Спортсмен, обращаясь за помощью к психологу, не хочет отвечать за свои поступки.
14. Возможность обратиться за помощью к психологам – большое достижение современного общества.
15. Тренер может заменить психолога.
16. Психолог помогает созданию благоприятного климата в спортивной команде.
17. Поскольку раньше спортсмены обходились без помощи психологов, то и нам достаточно своих знаний и опыта.

¹*Силич, Е.В. Отношение спортсменов и тренеров к психологической подготовке / Е.В. Силич, Е.В. Мельник // Молода спортивна наука України: Зб. Наук.праць з галузі фізичної культури та спорту, 2010. – Вып. 14: У 4-х т. – Львів. – Т. 1. – С.298-303.*

18. Ни тренер, ни друзья, ни родственники не могут заменить специалиста – психолога.
 19. Спортсмену полезно обращаться к специалисту – психологу по поводу любых проблем.
 20. Спортсмену необходимо взаимодействовать с психологом.

Бланк для ответов

Отношение к психологической подготовке спортсменов

1 – полностью не согласен, 2 – не согласен,
 3 – частично согласен, 4 – согласен, 5 – согласен полностью.

№ вопроса	Варианты ответа					№ вопроса	Варианты ответа				
	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
1						11					
2						12					
3						13					
4						14					
5						15					
6						16					
7						17					
8						18					
9						19					
10						20					

Обработка результатов. Подсчитываются набранные баллы в соответствии с ключом: $\sum 1 = 1+2+4+6+8+10+12+14+16+18+19+20$ $\sum 2 = 3+5+7+9+11+13+15+17$



Отношение к психологической подготовке = $\sum 1 - \sum 2$. Выраженность отношения к психологической подготовке определяется по следующей градации: сверхпозитивное – 33 и больше баллов; позитивное – 21–32 баллов; негативное – менее 20 баллов.

Негативное отношение к психологической подготовке показывает скептическую позицию как к специалистам, так и процессу, что говорит о несформированной готовности к взаимодействию. Р.М.Загайнов подчеркивал значимость сотрудничества в системе «тренер-спортсмен-психолог» для успешного решения психологических проблем «...такой союз может состояться при одном обязательном требовании к тренеру – в любых действиях психолога он должен видеть помощь, а не пищу для ревности!».

В целом *позитивное отношение к психологической подготовке* показывает хорошую готовность спортсмена или тренера для взаимодействия с психологом, а также их осведомленность о возможностях психолога и, при необходимости, способность самостоятельно решать возникающие в спортивной деятельности проблемы.

Высокая степень выраженности отношения к психологической подготовке свидетельствует о гипертрофированной потребности в психологической помощи со стороны специалиста, наличии серьезных психологических проблем, а также тенденции к созависимым отношениям с психологом, что имеет важное диагностическое значение.

Опросник «Индивидуальный стиль педагогической деятельности тренера»

В основу методики положен подход, разработанный *А.М. Марковой, А.Я. Никоновой*², который учитывает: содержательные характеристики стиля (преимущественная ориентация педагога на процесс или результат труда); динамические характеристики стиля (гибкость, устойчивость, переключаемость и т.д.); результативность (уровень навыков, а также интерес). Опросник был адаптирован *Е.В. Мельник и Е.В. Силич* и апробирован в процессе обучения в БГУФК (n=220).

Инструкция: Ответьте «Да» или «Нет» на вопросы теста.

Текст опросника:

1. Вы составляете подробный план тренировки?
2. Вы планируете тренировки лишь в общих чертах?
3. Часто ли Вы отклоняетесь от плана тренировки?
4. Отклоняетесь ли Вы от плана, заметив пробел в навыках, умениях спортсменов или трудности при выполнении заданий?
5. Вы отводите большую часть тренировки объяснению нового материала?
6. Вы постоянно следите за тем, как усваивается новый материал?
7. Часто ли Вы обращаетесь к спортсменам с вопросами в процессе объяснения?
8. В процессе сдачи контрольных нормативов много ли внимания Вы уделяете каждому спортсмену?
9. Вы всегда добиваетесь от спортсменов абсолютно правильного выполнения упражнений?
10. Вы всегда добиваетесь, чтобы спортсмен самостоятельно исправил свои ошибки?
11. Вы часто используете разнообразный материал при разучивании новых упражнений?
12. Вы часто меняете направленность работы на тренировке?
13. Допускаете ли Вы, чтобы сдача контрольных нормативов спонтанно перешла в разучивание новых упражнений?
14. Вы сразу отвечаете на неожиданные вопросы спортсменов?
15. Вы постоянно следите за активностью всех спортсменов во время тренировки?
16. Может ли неподготовленность или настроение спортсменов во время тренировочного занятия вывести Вас из равновесия?
17. Вы всегда сами исправляете ошибки спортсменов?
18. Вы всегда укладываетесь в рамки тренировки?
19. Вы строго следите за тем, чтобы спортсмены выполняли упражнения самостоятельно, без подсказок или помощи?
20. Вы всегда детально оцениваете выполнение каждого упражнения?
21. Резко ли различаются ваши требования к сильным и слабым спортсменам?
22. Часто ли Вы поощряете спортсменов за хорошо выполненное упражнение?
23. Часто ли Вы порицаете спортсменов за плохо выполненное упражнение?
24. Часто ли Вы контролируете навыки и умения спортсменов?
25. Часто ли Вы повторяете разученные упражнения?
26. Вы можете перейти к изучению новых упражнений, не будучи уверенным, что предыдущие усвоены всеми спортсменами?
27. Как Вы думаете, спортсменам интересно у Вас на тренировке?
28. Как Вы думаете, спортсменам комфортно у Вас на тренировке?

²*Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога: учеб. пособие: В 2 кн. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 1999. – Кн. 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. – 480 с.*

29. Вы постоянно поддерживаете высокий темп тренировки?
30. Вы сильно переживаете невыполнение спортсменом предъявляемых требований?
31. Вы всегда требуете четкого соблюдения дисциплины на тренировке?
32. Вас отвлекает «рабочий шум» на тренировке?
33. Вы часто анализируете свою деятельность на тренировке?

Обработка результатов: За каждое совпадение с ключом начисляется 1 балл (ответ «да»). Для определения доминирующего стиля рекомендуется использовать выраженность того или иного стиля в процентах. Для этого количество набранных баллов необходимо разделить на общее количество вопросов, входящих в шкалу.

Эмоционально-импровизационный – ЭИС (15 вопросов): 2, 3, 5, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 21, 22, 26, 27, 28, 29

Эмоционально-методический – ЭМС (25 вопросов): 1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 11, 12, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33.

Рассуждающе-импровизационный – РИС (17 вопросов): 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 18, 20, 22, 25, 26, 27, 28.

Рассуждающе-методический – РМС (16 вопросов): 1, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 18, 19, 20, 23, 24, 25, 31, 32, 33.

Бланк для ответов

Индивидуальный стиль педагогической деятельности тренера

№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет
1			12			23		
2			13			24		
3			14			25		
4			15			26		
5			16			27		
6			17			28		
7			18			29		
8			19			30		
9			20			31		
10			21			32		
11			22			33		

После того как Вы определили индивидуальный стиль деятельности предлагаем ознакомиться с характеристикой этого стиля, его достоинствами и недостатками.

Эмоционально-импровизационный стиль (ЭИС). Тренера с ЭИС отличает преимущественная ориентация на процесс обучения. Объяснение нового материала такой тренер строит логично, интересно, однако в процессе объяснения у него часто отсутствует обратная связь со спортсменами. Во время выполнения упражнений тренер обращается к большому числу спортсменов, в основном сильных, интересующих его, дает им разнообразные задания в быстром темпе, но мало дает им говорить и проявлять самостоятельность. Для тренера характерно недостаточно адекватное планирование учебно-воспитательного процесса. Для отработки на тренировке он выбирает наиболее интересные упражнения; менее интересные, хотя и важные, он оставляет для самостоятельного выполнения. В деятельности недостаточно представлены закрепление и повторение упражнений, контроль за их выполнением. Тренера отличает высокая оперативность, использование разнообразных методов обучения. Он часто практикует групповые формы работы, стимулирует инициативу спортсмена. Характерна интуитивность, выражающаяся в неумении проанализировать особенности своей деятельности.

Достоинства: высокий уровень знаний, артистизм, контактность, проницательность, умение интересно организовать тренировку, умение увлечь спортсменов видом спорта, руководить коллективной работой, варьировать разнообразные формы и методы обучения, создавать благоприятный психологический климат.

Недостатки: отсутствие методичности (недостаточная представленность закрепления и повторения упражнений, контроля сформированных навыков спортсменов). Возможно недостаточное внимание к уровню развития слабых спортсменов, недостаточная требовательность, завышенная самооценка, демонстративность, повышенная чувствительность, что обуславливает чрезмерную зависимость от ситуации на тренировке. В результате у спортсменов стойкий интерес к виду спорта и высокая двигательная активность сочетаются с недостаточно сформированными навыками и умениями.

Эмоционально-методический стиль (ЭМС). Для тренера с ЭМС характерны ориентация на процесс и результаты обучения, адекватное планирование учебно-воспитательного процесса, высокая оперативность, некоторое преобладание интуитивности над рефлексивностью. Ориентируясь как на процесс, так и на результаты обучения, тренер адекватно планирует учебно-воспитательный процесс, внимательно следит за уровнем развития всех спортсменов, в его деятельности постоянно представлены закрепление и повторение упражнений, контроль. Такого тренера отличает высокая оперативность, он часто меняет виды работы на тренировке, практикует коллективные формы работы. Используя столь же богатый арсенал методических приемов, что и тренер с ЭИС, он стремится активизировать спортсменов не внешней развлекательностью, а заинтересовать особенностями самого вида спорта.

Достоинства: высокий уровень знаний, контактность, проницательность, высокая методичность, требовательность, умение интересно преподать материал, умение активизировать спортсменов, возбудив у них интерес к особенностям вида спорта, умелое использование и варьирование форм и методов обучения.

Недостатки: несколько завышенная самооценка, некоторая демонстративность, повышенная чувствительность, обуславливающие Вашу излишнюю зависимость от ситуации на тренировке, настроения и подготовленности спортсменов.

Рассуждающе-импровизационный стиль (РИС). Для тренера с РИС характерны ориентация на процесс и результаты обучения, адекватное планирование учебно-воспитательного процесса. По сравнению с тренерами эмоциональных стилей тренер с РИС проявляет меньшую изобретательность в подборе и варьировании методов обучения, не всегда способен обеспечить высокий темп работы, реже практикует коллективные формы работы. Тренер меньше говорит сам, предпочитая воздействовать на спортсменов косвенным путем (подсказками, уточнениями и т.д.).

Достоинства: высокий уровень знаний, контактность, проницательность, требовательность, умение ясно и четко преподать материал, внимательное отношение к уровню развития всех спортсменов, объективной самооценкой, сдержанностью.

Недостатки: недостаточно широкое варьирование форм и методов обучения, недостаточное внимание к постоянному поддержанию дисциплины на тренировке. Много времени отводится выполнению упражнений каждым спортсменом, в то же время подобная манера ведения тренировки обуславливает замедление темпа. Этот недостаток можно компенсировать, шире используя разнообразные методы.

Рассуждающе-методический стиль (РМС). Ориентируясь преимущественно на результаты обучения и адекватно планируя учебно-воспитательный процесс, тренер с РМС проявляет консервативность в использовании средств и способов педагогической деятельности. Высокая методичность (систематичность закрепления, повторения учебного материала, контроля навыков и умений) сочетается с малым, стандартным набором используемых методов обучения, предпочтением репродуктивной деятельности

спортсменов, редким проведением коллективных обсуждений. В процессе заданий тренер обращается к небольшому количеству спортсменов, уделяя внимание слабым.

Достоинства: высокая методичность, внимательное отношение к уровню развития всех спортсменов, высокая требовательность.

Недостатки: неумение постоянно поддерживать у спортсменов интерес к виду спорта, использование стандартного набора форм и методов обучения, предпочтение репродуктивной деятельности, нестабильное эмоциональное отношение к спортсменам. В результате у спортсменов сформированные навыки сочетаются с отсутствием интереса к виду спорта, нередко отсутствует благоприятный психологический климат.

Диагностика особенностей взаимоотношений тренера со спортсменами «Шкала тренер-спортсмен»

Шкала «тренер-спортсмен», разработанная Ю.Л. Ханиным и А. Стамбуловым³. и включает 24 вопроса, выявляющих отношение спортсмена к тренеру.

Инструкция: Внимательно прочтите каждое из приведенных суждений. Если Вы считаете, что оно верно и соответствует вашим отношениям с тренером, то напишите «да», если же оно неверно, то – «нет». Свой ответ запишите в бланке для ответов.

Текст опросника:

1. Тренер умеет точно предсказать результаты своих учеников.
2. Мне трудно ладить с тренером.
3. Тренер – справедливый человек.
4. Тренер умело подводит меня к соревнованиям.
5. Тренеру явно не хватает чуткости в отношении с людьми.
6. Слово тренера для меня – закон.
7. Тренер тщательно планирует тренировочную работу со мной.
8. Я вполне доволен тренером.
9. Тренер недостаточно требователен ко мне.
10. Тренер всегда может дать разумный совет.
11. Я полностью доверяю тренеру.
12. Оценка тренера очень важна для меня.
13. Тренер в основном работает по шаблону.
14. Работать с тренером – одно удовольствие.
15. Тренер уделяет мне мало внимания.
16. Тренер, как правило, не учитывает моих индивидуальных особенностей.
17. Тренер плохо чувствует мое настроение.
18. Тренер всегда выслушивает мое мнение.
19. У меня нет сомнений в правильности и необходимости методов и средств, которые применяет тренер.
20. Я не стану делиться с тренером своими мыслями.
21. Тренер наказывает меня за малейший проступок.
22. Тренер хорошо знает мои слабые и сильные стороны.
23. Я хотел бы стать похожим на тренера.
24. У нас с тренером чисто деловые отношения.

Бланк для ответов

Шкала «тренер-спортсмен»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

³Ханин, Ю.Л. Психология общения в спорте / Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 208 с.

Обработка результатов: Каждый вопрос, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл. Средняя арифметическая оценка дает возможность представить своеобразный обобщенный «портрет» тренера, нарисованный его командой, по каждому из исследуемых компонентов межличностного компонента и по итоговому показателю.

Гностический компонент «да» – 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22

Эмоциональный компонент «да» – 8, 11, 14, 23 «нет» – 2, 5, 17, 20

Поведенческий компонент «да» – 3, 6, 12, 18 «нет» – 9, 15, 21, 24

Гностический компонент выявляет уровень компетентности тренера как специалиста с точки зрения спортсмена.

Эмоциональный компонент определяет, насколько тренер симпатичен спортсмену как личность.

Поведенческий компонент показывает, как складывается реальное взаимодействие тренера и спортсмена.

Опросник «Мотивы трудовой деятельности»

Опросник «Мотивы трудовой деятельности» предназначен для изучения и оценки ведущих мотивов трудовой деятельности⁴. Мотивы являются основой развития профессиональной направленности и формирования профессиональной пригодности и поэтому определение степени их выраженности необходимо для правильной диагностики профессионального становления личности. Опросник позволяет определять степень выраженности четырех основных групп мотивов трудовой и учебной деятельности:

Тест построен в виде опросника (4 шкалы, 20 утверждений). Тестирование занимает 5-10 минут. Опросник содержит 20 незаконченных утверждений и три возможных вариантами их окончания. Каждый исследуемый должен выбрать из трех предложенных тот вариант ответа, который в наибольшей степени соответствует его мнению.

Инструкция: Внимательно прочитайте утверждения и выберите из трех предложенных тот вариант ответа, который в наибольшей степени соответствует вашему мнению. Выбор варианта ответа осуществляется на бланке для ответов.

Текст опросника:

1. Мне нравится:

- а) выполнять любую работу, если знаю, что мой труд не пропадет даром;
- б) учиться всему новому для того, чтобы достигнуть поставленных в жизни целей;
- в) делать все как можно лучше, потому что это поможет мне в жизни.

2. Я думаю, что:

- а) надо делать все, что поручают, как можно лучше, так как это поможет мне в жизни;
- б) своей работой надо приносить пользу окружающим, тогда и они ответят тем же;
- в) можно заниматься чем угодно, если это приближает к поставленной цели.

3. Я люблю:

- а) узнавать что-то новое, если это пригодится в будущем;
- б) выполнять любую работу как можно лучше, если это будет кем-то замечено
- в) делать любое дело как можно лучше, так как это приносит радость окружающим.

4. Я считаю, что:

- а) главное в любой работе – это то, что она приносит пользу окружающим;
- б) в жизни необходимо все испытать, попробовать свои силы во всем;
- в) в жизни главное – это постоянно учиться всему новому.

⁴ТЕСТЕР – инструментальная система психологического компьютеризированного тестирования // [Электронный ресурс]. – 2013. – Режим доступа: <http://www.psybook.ru/vcd-3145-1-3151/goodsinfo.html> – Дата доступа: 04.12.2013.

5. Мне приятно:
 - а) когда я делаю любую работу так хорошо, как я только это могу;
 - б) когда моя работа приносит пользу окружающим, так как это главное в любой работе;
 - в) выполнять любую работу, потому что работать всегда приятно.
6. Меня привлекает:
 - а) процесс приобретения новых знаний и навыков;
 - б) выполнение любой работы на пределе моих возможностей;
 - в) процесс той работы, которая приносит явную пользу окружающим.
7. Я уверен в том, что:
 - а) любая работа интересна тогда, когда она важна и ответственна;
 - б) любая работа интересна тогда, когда она приносит мне пользу;
 - в) любая работа интересна тогда, когда я могу мастерски ее выполнить
8. Мне нравится:
 - а) быть мастером своего дела;
 - б) делать что-то самому, без помощи окружающих;
 - в) постоянно учиться чему-то новому.
9. Мне интересно:
 - а) учиться;
 - б) делать все то, что замечается окружающими;
 - в) просто работать.
10. Я думаю, что:
 - а) было бы лучше, если бы результаты моей работы всегда были видны окружающим;
 - б) в любой работе важен результат;
 - в) необходимо скорее овладеть нужными знаниями и навыками, чтобы можно было самому делать все, что хочется.
11. Мне хочется:
 - а) заниматься только тем, что мне приятно;
 - б) любое дело делать как можно лучше, поскольку только таким образом можно сделать действительно хорошо;
 - в) чтобы моя работа приносила пользу окружающим, так как это поможет мне в будущем.
12. Мне интересно:
 - а) когда я делаю какое-либо дело так хорошо, как это могут сделать немногие;
 - б) когда я обучаюсь делать то, чего не умел раньше;
 - в) делать те вещи, которые обращают на себя внимание других.
13. Я люблю:
 - а) делать то, что очень всеми ценится;
 - б) делать любое дело, если мне не мешают;
 - в) когда мне есть чем заняться.
14. Мне хочется:
 - а) выполнять любую работу, так как мне интересны ее результаты;
 - б) выполнять ту работу, которая приносит пользу;
 - в) выполнять ту работу, которая мне нравится.
15. Я считаю, что:
 - а) в любой работе самое интересное - это ее процесс;
 - б) в любой работе самое интересное - это ее результат;
 - в) в любой работе самое интересное - Это то, насколько она важна для других людей.
16. Мне приятно:
 - а) учиться всему, что мне потом пригодится в жизни;

- б) учиться новому независимо от того, насколько это нужно в настоящее время;
 в) учиться, поскольку нравится сам процесс учения.
17. Меня привлекает:
 а) перспектива, которая откроется после окончания учебы;
 б) то, что после учебы я стану нужным человеком;
 в) в учебе то, что она полезна для меня.
18. Я уверен в том, что:
 а) то, чему я научусь, всегда мне пригодится;
 б) мне всегда будет нравиться учиться;
 в) после учебы я стану нужным человеком.
19. Мне нравится:
 а) когда результаты моей работы видны окружающим;
 б) когда я выполняю работу мастерски;
 в) когда я выполняю свое дело так хорошо, как это могут сделать очень немногие.
20. Мне интересно:
 а) когда я качественно выполняю порученное мне дело;
 б) делать все то, что вызывает одобрение у окружающих;
 в) если все знают, что и как я делаю на своем рабочем месте.

Бланк для ответов

Мотивы трудовой деятельности

№ вопроса	Варианты ответов			№ вопроса	Варианты ответов		
1	а	б	в	11	а	б	в
2	а	б	в	12	а	б	в
3	а	б	в	13	а	б	в
4	а	б	в	14	а	б	в
5	а	б	в	15	а	б	в
6	а	б	в	16	а	б	в
7	а	б	в	17	а	б	в
8	а	б	в	18	а	б	в
9	а	б	в	19	а	б	в
10	а	б	в	20	а	б	в

Обработка результатов: Первоначально подсчитывается абсолютная сумма ответов по каждой группе мотивов. После этого, полученная сумма умножается на «весовой» коэффициент, указанный в «ключе» для каждой группы мотивов. Полученные результаты характеризуют степень выраженности у того или иного исследуемого отдельных групп мотивов трудовой деятельности. Путем сравнения определяется доминирующая (ведущая) группа мотивов и делается вывод о преобладании тех или иных мотивов деятельности.

Мотивы собственно труда, т.е. мотивы, направленные на сам процесс трудовой деятельности. Номера вариантов ответов: 1а, 2в, 4б, 5в, 7а, 8б, 9в, 10б, 11а, 13в, 14а, 15а, 16в, 18б. Весовой коэффициент – 4.

Мотивы социальной значимости труда, т.е. мотивы, имеющие в своей основе значимость результатов деятельности для окружающих людей или общества. Номера вариантов ответов: 1б, 3а, 4в, 6а, 7б, 8в, 9а, 10в, 12б, 13а, 14б, 15в, 17б, 18в, 19а, 20б. Весовой коэффициент – 3,5.

Мотивы самоутверждения в труде, когда определяющей потребностью выступает потребность реализации своих способностей. Номера вариантов ответов: 1в, 2а, 3б, 5а, 6б, 7в, 8а, 11б, 12а, 13б, 14в, 15б, 16б, 17в, 19в, 20в. Весовой коэффициент – 3,5.

Мотивы профессионального мастерства, когда основной потребностью является стремление овладеть в совершенстве профессиональными умениями и навыками. Но-

мера вариантов ответов: 2б, 3в, 4а, 5б, 6в, 9б, 10а, 11в, 12в, 16а, 17а, 18а, 19б, 20а. Весовой коэффициент – 4.

Опросник «Профессионально значимые свойства личности»

Опросник разработан *М.А. Дмитриевой* и предназначен для изучения представления о профессионально значимых свойствах личности⁵. Тест построен в виде опросника (11 шкал, 83 вопроса). Тестирование занимает 15–25 минут.

Инструкция: Внимательно прочитайте сначала весь опросный лист, после чего приступайте к его заполнению. Вам нужно оценить степень необходимости каждого свойства для успешной профессиональной деятельности. Если данное свойство необходимо для успешной работы, ставьте 2; если желательно – 1, если безразлично – 0.

Текст опросника:

1. Способность длительное время сохранять устойчивое внимание, несмотря на усталость и посторонние раздражители.
2. Умение распределять внимание при выполнении нескольких действий, функций, задач.
3. Способность сосредоточить внимание на одном предмете в течение достаточно длительного периода времени.
4. Способность быстро переключать внимание с одного вида деятельности на другой.
5. Способность вести наблюдения за большим количеством переменных исследуемого объекта одновременно.
6. Умение подмечать незначительные изменения в исследуемом объекте.
7. Умение выбирать при наблюдении материал, необходимый для решения данной проблемы.
8. Тонкая наблюдательность по отношению к душевной жизни человека.
9. Способность к самонаблюдению.
10. Способность подмечать изменения в окружающей обстановке, не сосредоточивая сознательно на них внимание.
11. Способность тут же точно передать раз прочитанное.
12. Способность тут же точно передать раз услышанное.
13. Способность легко запоминать словесно-логический материал (термины, даты, цифры).
14. Способность легко запоминать наглядно-образный материал (планы, схемы, изображения, графики).
15. Способность к произвольному запоминанию материала.
16. Способность в течение длительного времени удерживать в памяти большое количество материала.
17. Особая память на внешность и поведение человека.
18. Способность точно воспроизводить материал в нужный момент.
19. Способность к узнаванию факта, явления по малому количеству признаков.
20. Способность к избирательному воспроизведению нужного в данный момент материала.
21. Согласованность движений с процессами восприятия.
22. Устойчивость к статическим нагрузкам.
23. Способность к быстродействию в условиях дефицита времени.
24. Быстрая реакция на неожиданное слуховое впечатление посредством определенных движений.

⁵ *ТЕСТЕР – инструментальная система психологического компьютеризированного тестирования // [Электронный ресурс]. – 2013. – Режим доступа: <http://www.psybook.ru/vcd-3145-1-3151/goodsinfo.html> – Дата доступа: 04.12.2013.*

25. Красивый почерк.
26. Согласованность одновременных движений рук и ног в различных сочетаниях (синхронные, последовательные, разнотипные).
27. Быстрая реакция на внезапные зрительные впечатления посредством определенных движений.
28. Быстрота и точность пальцев рук.
29. Пластичность и выразительность движений.
30. Умение быстро записывать.
31. Умение узнавать и отличать различные цвета.
32. Глазомерное определение расстояний, углов, размеров.
33. Способность к различению звуков по громкости, высоте, тембру.
34. Способность к различению перепадов температуры.
35. Способность к быстрому распознаванию небольших отклонений от заданной формы.
36. Способность наглядно представлять себе новое, ранее не встречающееся в опыте, или старое, но в новых условиях.
37. Способность прогнозировать исход событий с учетом их вероятности.
38. Способность находить новые и необычные решения.
39. Умение видеть несколько возможных путей и мысленно выбирать наиболее эффективный.
40. Способность к переводу образа из одной модальности в другую, к воссозданию образа по словесному описанию.
41. Способность рассматривать проблему с нескольких различных точек зрения.
42. Аргументированность критического анализа.
43. Способность схватить суть основных взаимосвязей, присущих проблеме.
44. Способность отбросить обычные, стандартные методы и решения, ставшие негодными, и искать новые, оригинальные.
45. Умение выбирать из большого объема информации ту, которая необходима для решения данной задачи.
46. Умение делать вывод из противоречивой информации.
47. Чутье к наличию проблемы там, где кажется, что все уже решено.
48. Способность видеть дальше непосредственно данного и очевидного.
49. Умение определять характер информации, недостающей для принятия решения.
50. Способность принимать правильное решение при недостатке необходимой информации или отсутствии времени на ее осмысливание.
51. Постоянство хорошего настроения.
52. Эмоциональная устойчивость при принятии ответственных решений.
53. Умение найти привлекательные стороны в любой работе.
54. Увлеченность поиском решения вопроса.
55. Способность переживать то, что переживают и чувствуют другие.
56. Уравновешенность, самообладание при конфликтах.
57. Способность передавать другим людям свое настроение, эмоциональный заряд.
58. Быстрая адаптация к новым условиям.
59. Умение заставить себя делать неинтересную, но необходимую работу.
60. Умение отстаивать свою точку зрения.
61. Умение повиноваться, в точности исполнять предписания.
62. Способность к длительной умственной работе без ухудшения качества и снижения темпа.
63. Упорство в преодолении возникающих трудностей.
64. Способность к длительному сохранению высокой активности (энергичность).
65. Малая внушаемость, способность не поддаваться влиянию, особенно со стороны авторитетных лиц.

66. Способность брать на себя ответственность в сложных ситуациях.
67. Способность объективно оценивать свои достижения, силы и возможности.
68. Сохранение собранности в условиях, стимулирующих возбуждение.
69. Умение давать четкие, ясные формулировки при сжатом изложении мысли (при ответах и постановке вопроса).
70. Умение связно и логично излагать свои мысли в развернутой форме (отчет, доклад, выступление).
71. Умение вести научную беседу, спор, диалог, аргументировать, доказывать свою точку зрения.
72. Сильный, звучный и выносливый голос.
73. Отсутствие дефектов речи, хорошая дикция.
74. Способность произвольной передачи своих представлений или чувств с помощью жестов, мимики, изменения голоса.
75. Способность понимать подтекст речи (иронию, шутку).
76. Умение вести деловую беседу, переговоры.
77. Умение доходчиво довести до слушателя свои мысли и намерения.
78. Способность быстро найти нужный тон, целесообразную форму общения в зависимости от психологического состояния и индивидуальных особенностей собеседника.
79. Способность к быстрому установлению контактов с новыми людьми.
80. Способность располагать к себе людей, вызывать у них доверие.
81. Способность сочетать деловые и личные контакты с окружающими.
82. Умение согласовывать свои действия с действиями других лиц.
83. Умение дать объективную оценку действиям других людей.

Бланк для ответов

Профессионально значимые свойства личности

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	

Обработка результатов: Рассчитать среднюю оценку каждого свойства для обследованной группы испытуемых. Выписать свойства, признанные необходимыми (средняя оценка от 1,6 до 2), и установить их иерархию. Вычислить среднюю оценку для каждой группы свойств и занести в протокол полученные данные. Сопоставить значимость свойств с профессиональными задачами. Ниже представлены номера вопросов и соответствующие им свойства: 1–4 – аттенционные (способность сосредоточивать и длительно удерживать внимание); 5–10 – наблюдательность; 11–20 – мнемические; 21–30 – моторные; 31–35 – сенсорные; 36–40 – имажитивные (способность к воображению); 41–50 – мыслительные; 51–58 – эмоциональные; 59–68 – волевые; 69–74 – речевые; 75–83 – коммуникативные.

РАЗДЕЛ 3. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ ТРЕНЕРА

3.1. Практические рекомендации для тренера

Рекомендации тренерам с разными свойствами нервной системы по совершенствованию своего мастерства (З.Н. Вяткина)



Тренерам с *сильной подвижной нервной системой* рекомендуется:

1) быстро и четко организовывать юных спортсменов в начале тренировки, используя при этом самые разнообразные способы;

2) сочетать объяснение техники выполнения двигательных действий с показом, показывать несколько раз упражнение как в целом, так и отдельные его элементы;

3) при выполнении воспитанниками заданий делать больше индивидуальных замечаний, особенно подросткам, плохо усваивающим технику этого упражнения;

4) в общении использовать наряду с распоряжениями, командами шутки, юмор, жесты, мимику;

5) требовать выполнения всех своих распоряжений, добиваться хорошей дисциплины и порядка на тренировке;

6) постепенно повышать темп тренировки в соответствии с закономерностями физиологической кривой, сдерживать увеличение темпа в первые минуты тренировки.

Тренерам с *сильной инертной нервной системой* рекомендуется:

1) требовать выполнения распоряжений всеми воспитанниками;

2) четко объяснять технику упражнения, не увлекаться подробным анализом деталей ее выполнения, в целях экономии времени объяснение сочетать с показом;

3) на первых тренировках добиваться исправления у всех юных спортсменов типичных ошибок в технике выполнения каждого упражнения;

4) заранее обдумывать процесс общения с воспитанниками в течение тренировки;

5) на протяжении всей тренировки быть спокойными, сдержанными, терпеливыми даже в случае нарушения порядка отдельными подростками или командой в целом;

6) сохранять постепенность в повышении темпа урока в соответствии с физиологической кривой, но следить за тем, чтобы успеть выполнить все задачи урока.

Тренерам со *слабой нервной системой* рекомендуется:

1) тренировку начинать только тогда, когда будет организовано внимание всей команды, объяснять задачи тренировки только после установления тишины;

2) перед началом тренировки повторять самому несколько раз запланированные для изучения двигательные действия, использовать для показа упражнений наиболее подготовленных спортсменов;

3) на первых тренировках обучение технике нового двигательного действия проводить фронтально, не уделять внимание лишь отдельным воспитанникам с целью исправления ошибок;

4) быть всегда спокойными, доброжелательными, стараться не вступать с воспитанниками в конфликты;

5) следить за особо шаловливыми детьми, как только начнутся разговоры, шум – сразу или остановить команду, или переключить внимание воспитанников на другую деятельность;

6) составить карточки индивидуальных заданий с учетом особенностей усвоения двигательных действий, чтобы избежать пауз на тренировке, снижения темпа тренировки, особенно к ее концу.

Рекомендации тренерам с разными стилями педагогической деятельности по совершенствованию своего мастерства

Тренерам с *эмоционально-импровизационным стилем* рекомендуется:

1. Несколько уменьшить количество времени, отводимого обучению новым упражнениям; тщательно отрабатывать все упражнения, уделяя большое внимание закреплению и повторению.

2. В процессе обучения тщательно контролировать, как формируются навыки; не переходите к обучению новым упражнениям, не будучи уверенным, что предыдущие упражнения усвоены всеми спортсменами.

3. Стараться уделять внимание каждому спортсмену, внимательно относиться к уровню развития слабых спортсменов.

4. Стараться активизировать спортсменов не внешней развлекательностью, а вызывать у них интерес к особенностям самого вида спорта.

5. Во время выполнения упражнений добиваться правильного выполнения, побуждать спортсмена к дельному анализу ошибок, помогая ему уточнениями.



6. Повышать требовательность, следить, чтобы спортсмены выполняли задания самостоятельно.

7. Стараться подробно планировать занятие, выполнять намеченный план и анализировать свою деятельность.

Тренерам с *эмоционально-методическим стилем* рекомендуется:

1. Меньше говорить на тренировке, давая возможность в полной мере проявить самостоятельность спортсменам,

2. Не исправлять сразу ошибки, а совместно со спортсменами проводить их детальный разбор, путем

уточнений, подсказок, подводящих упражнений.

3. По возможности старайтесь проявлять больше сдержанности.

Тренерам с *рассуждающе-импровизационным стилем* рекомендуется:

1. Чаще практиковать коллективные формы работы, проявлять больше изобретательности в подборе увлекательных заданий.

2. Проявлять больше нетерпимости к нарушениям дисциплины на занятии. Сразу и строго потребуйте тишины, и в конечном счете вам не придется делать такого количества дисциплинарных замечаний.

Тренерам с *рассуждающе-методическим стилем* рекомендуется:

1. Шире применять поощрения хорошо выполненных упражнений, менее резко порицать плохие. Ведь от эмоционального состояния спортсменов в конечном счете зависят и результаты их обучения.

2. Расширять арсенал методических приемов, шире варьировать формы тренировочных занятий, использовать различные упражнения для активизации деятельности.

3. Почаще практиковать коллективные обсуждения, выбирайте для анализа видеозаписи соревнований с участием как самих спортсменов, так и сильнейших.

Рекомендации тренеру для повышения успешности тренировочного процесса и подготовке к соревнованиям (по Г.Д. Горбунову, Б.Д. Кретти и др.)⁶

1. Тренер, ставящий перед собой задачу добиться успеха, должен быть в состоянии выдержать тяготы временной непопулярности во время напряженных тренировок и отказаться от шуток и дурачества ради серьезных и длительных успехов в предстоящих соревнованиях. Если окажется, что тренер, стремящийся к достижению успеха, работает с командой, члены которой ориентированы главным образом на установление хороших дружеских отношений, ему следует быть готовым к возможным огорчениям и необходимости замены ряда спортсменов с выраженной межличностной ориентацией на игроков, чьи установки более соответствуют его собственным. Если же у спортсменов большая потребность в достижении успеха, а тренер ориентирован на межличностные отношения, то придется быть готовым к появлению враждебности и критики.

2. В индивидуальных видах спорта спортсмену может потребоваться большая эмоциональная поддержка со стороны тренера-лидера, в отличие от командных видов спорта, где помощь, поддержка и даже технические указания спортсмен может получить у своих партнеров. Результаты исследования, проведенного в Канаде, позволяют предположить, что спортсмены в индивидуальных видах спорта более критично относятся к своим тренерам, чем спортсмены в командных видах.

3. Спортсмену следует напомнить, что предсоревновательная тревожность может уменьшиться во время соревнования. Одновременно спортсмена необходимо информировать о том, каким образом в результате предсоревновательной тревожности могут нарушиться вновь освоенные двигательные навыки или сложные действия, требующие точности, в то время как другие ее компоненты могут существенно улучшиться по той же причине. Тренер может провести ряд групповых бесед о тревожности и страхе спортсменов, отметив, что признаки тревожности не всегда мешают успешному выступлению. Часто их отсутствие должно беспокоить спортсменов.

4. В ряде случаев спортсменов следует на тренировках специально психологически готовить к шуму толпы или применять затычки для ушей. Для адаптации спортсменов к возможным выкрикам и критическим замечаниям можно использовать неожиданное посещение тренировок посетителями, которые по просьбе тренера будут делать неблагоприятные замечания. Неопытных спортсменов следует специально приучать к воздействию зрителей, заставляя их выступать в присутствии всевозрастающих по размеру групп наблюдателей, начиная с первых недель и месяцев их тренировок.

5. Некоторая степень психического перенапряжения в пик тренировочной нагрузки – естественное следствие правильно построенного тренировочного процесса. Полное отсутствие признаков психического перенапряжения означает, что спортсмен мог бы выдержать большую физическую нагрузку и более жесткий спортивный режим.

6. Если при привычной тренировочной нагрузке, далекой от максимума объема и интенсивности, у спортсмена наблюдаются явные признаки первой стадии психического перенапряжения, значит, причины его надо искать в дополнительных факторах:

- в неблагоприятном психологическом климате для спортсмена в команде (например, конфликт или длительное пребывание на сборах в отрыве от дома и семьи);
- в снижении мотивации (например, отмена поездки на соревнования, в которых спортсмен очень хотел принять участие);
- в появлении конфликтной ситуации в личной жизни спортсмена (например, необходимость делить время между тренировками и подготовкой к экзаменам в школе, институте, аспирантуре; женитьба или замужество при определенных условиях могут явиться причиной такой конфликтной ситуации);

⁶ *Лаборатория физической культуры и практической психологии, 2005-2014 // [Электронный ресурс]. – 2013. – Режим доступа: <http://www.self-master-lab.ru/recommendation/recompsiho/30.html> – Дата доступа: 04.12.2013.*

– в проявлении в системе ценностей спортсмена новой ценности, более значимой, чем спорт, или снижении ценности спорта в конкретной ситуации (например, спортсмен получил квартиру, приобрел машину и др.).

7. Тренер должен помнить, что при появлении признаков первой стадии психического перенапряжения требуют коррекции в основном отношении и поведение спортсмена, возможно даже его режим, но не тренировочная нагрузка. Спортсмен должен знать о необходимости пережить эти состояния и быть уверенным, что быстро восстановится в период снижения нагрузки.

8. При появлении признаков второй стадии психического перенапряжения спортсмена тренеру необходимо пересмотреть запланированную тренировочную нагрузку и систему восстановления спортсмена.

9. Если обнаруживаются признаки третьей стадии психического перенапряжения спортсмена, это означает, что тренер допустил грубые ошибки в подготовке (в методике, организации, условиях жизни, питании, общении, отдыхе и т. д.).

10. Чем старше и опытней спортсмен, тем большей самостоятельности он требует. Но далеко не каждый взрослый заслуживает доверия. Это создает конфликтную почву, на которой в период высоких нагрузок могут возникнуть эксцессы по любому поводу. С одной стороны, их надо предвидеть и по возможности предупреждать, с другой – уж коль конфликты возникают, позаботиться о том, чтобы они не служили плохим примером молодым спортсменам.

Рекомендации тренеру юношеской футбольной команды

Тренер должен уметь: оценивать, выбирать, принимать решения и действовать. Тем не менее, основным является следующее: его личный авторитет должен быть основан на компетентности, которую бы ребята признали в определенный момент. Открытое ведение целенаправленного диалога с учениками, внесенного в планы и заданные дидактические методики, позволяет получить лучшее из индивидуального потенциала каждого мальчика. Поступки тренера должны способствовать возникновению доверия к нему со стороны ребят. Такое поведение является основной предпосылкой для того, чтобы ребята сознательно проявили всю свою готовность к обучению.

Тренер по футболу и командным видам спорта в целом, по сравнению с теннисом или плаванием (индивидуальные виды спорта), сталкивается с целой серией проблем, касающихся взаимодействия не с отдельным человеком, а с группой личностей, каждая из которых имеет свои особенности:

– технические, когда отдельные характеристики должны интегрироваться в техническое поведение различных составных частей команды: следовательно, необходимо обучать выполнять все вместе и одновременно различные движения;

– проблемы психологического плана, диктуемые различиями в личностях ребят, составляющих группу, которые, тем не менее, должны успешно взаимодействовать. Тренер должен суметь определить такие цели в плане игры и обучении технике, которые удовлетворяли бы требования всех.

Цель тренера – направление деятельности группы на решение общих задач, максимально «выжимая» при этом из каждого парня его потенциальные способности. На основе своих собственных действий тренер должен быть способен:

– выделить проблемы и найти их дидактические решения;

– задать мотивировку всем составным частям группы во время многочисленных этапов деятельности;

– уметь оказать психологическую помощь при возникновении трудностей как для одного члена команды, так и для всей группы.

Поэтому так важно с первых встреч установить хорошие отношения со всей командой в целом и отдельно с каждым, отношение взаимного доверия, которое затем будет поддерживаться и укрепляться.

Что касается самых маленьких, необходимо, чтобы они как можно быстрее оказались в естественной среде, организуя с этой целью интересные и развлекательные мероприятия с первой встречи. Со стороны старших ребят, тренер должен получить полную готовность, выбирая наилучшую мотивировку для достижения общей цели.

Тренер должен делать все, чтобы его ученики вели себя следующим образом:

- говорить о собственной активности, выражаясь во множественном числе, то есть как будто являясь составной частью группы;
- выражать энтузиазм (являясь членом этой команды) друзьям, родителям;
- говорить о любых возможных проблемах с преподавателем и товарищами;
- активно и совместно, если возможно, искать решения данных проблем;
- понимать и дорожить философией, когда побеждают и проигрывают вместе;
- отдавать себе отчет в том, что учатся на ошибках.

Для достижения этих целей специалист футбольной школы должен с помощью своего персонала найти хороший пример, чтобы привлечь внимание ребят через коммуникацию и поведение:

- всегда говорить во множественном числе: «Мы проиграли», «Мы должны достичь...», «Мы должны улучшить»;
- указывать группе цели для достижения в тренировке, в соревновании;
- установить правила общей жизни: эти правила должны быть приспособлены сознательно к возрасту учеников, к характеристикам спортивной среды, дополняться воспитательными составляющими (школа и семья), которые способствуют вместе с футболом процессу формирования и развития личности ребят;
- вместо того чтобы выделять недостатки, подчеркивать положительное поведение собственным одобрением: «Молодец, это хорошее решение», «хороший удар головой», «хорошо, ты сделал то, что я хотел». Использование положительного усиления помогает поддерживать высокий стимул и вызывает в ребятах желание достичь финиша сверх своих возможностей;
- поощрять альтруистическое поведение: поддерживать хороший пас, защиту, движение для создания пространства, заслона и т. д. Тот, кто жертвует собой, получает моральное удовлетворение;
- стимулировать участие ребят: в решении и в целом в деятельности команды, давая возможность всем выражать свое мнение и проявлять собственные идеи;
- поощрять случаи нахождения вместе: является чрезвычайно полезным предлагать возможности для развлечений, что позволяет ребятам находиться в атмосфере вне спорта и, особенно наиболее младшим, находиться в семье. В последние годы мы очень часто видим юношеские команды, проводящие несколько дней в горах в начальный период деятельности, перед началом работы школы. Действительно, такие инициативы подражают «уходу из спорта» профессиональных футболистов, и также верно то, что в этот короткий период, от 2 до 3 дней, ребята имеют возможность объединиться и лучше узнать друг друга, создавая основу для будущей сплоченности;
- нужно разрешать ребятам свободно выражать себя во время игры, избегая наказывать их за возможные личные решения;
- создавать обратную связь, что укрепит растроченное усердие ребенка. Этот важный педагогический аспект присутствует на всех возрастных этапах, однако он является основным с начинающими футболистами, которым нравится повторять технические движения, даже если они еще недостаточно владеют ими. Если же напротив, их будут поощрять только тогда, когда технические упражнения будут правильно выполнены, возможно, что они ограничатся, делая только то, в чем они чувствуют себя уверенно, что значительно сократит их усердие и ограничит возможности получения конечных результатов, которые изначально кажутся очень сложными;

– побуждать ребят давать моральную оценку ценностям, имеющим значение в спорте, как и в жизни. Это должно быть одной из общих целей деятельности ребят, и которую тренер должен учитывать в своей работе. В юноше, который ведет себя на поле, сообразуясь с другими, с большой вероятностью, очень часто будет отражаться этико-социальное отношение, которое будет учитываться им также и в повседневном поведении вне футбола.

В чисто дидактическом плане первичной задачей тренера футбольной школы является в основном содействие в обучении юных атлетов посредством точного организационного выбора, в силу чего:

- деятельность должна осуществляться с постоянным обучением, чтобы стимулировать процессы, способствующие развитию личности;
- необходимо позволять юным атлетам быть активными действующими лицами, у которых происходит постоянный рост положительного опыта, стимулируя их эмоции и мотивировки;
- сама работа должна координироваться ответственным специалистом и обществом в целом для того, чтобы говорить на одном и том же языке.

Поэтому тренер должен:

- знать технику игры и этапы, из которых состоит обучение;
- мотивировать и поддерживать личные и групповые интересы, создавая ситуации благоприятные для достижения предусмотренных целей, контролируя время и место и создавая атмосферу сотрудничества;
- способствовать встречам с различными моторными знаниями собственного культурно-технического багажа, чтобы формировать язык для подчеркивания выразительности и творчества;
- способствовать взаимодействию юношей во время игры, подчеркивая психологические черты каждого субъекта для показа единства группы;
- составлять план работы, предусматривающий цели для достижения и предлагаемые дидактические методы, изменяемые при контроле и оценке.

Правила тренера футбольной школы

1. Обучать усердию, взаимному уважению и сотрудничеству.
2. Не отдавать предпочтение ни одному ученику в частности, быть последовательным в данных правилах и выполнять данные обещания.
3. Подбадривать и заинтересовывать, не попрекать.
4. Не восхвалять себя при победах, не падать духом при поражениях.
5. Нести энтузиазм, радость, уверенность и оптимизм.
6. Уважать желание ребят развлечься.
7. Предлагать задачи для решения, а не решения для запоминания.
8. Преследовать очередную цель, помня, что слишком много стимулов вызывают путаницу.
9. Кратко излагать в нескольких фразах значение сообщения.
10. Составлять планы выполняемой работы, учитывая возрастные этапы.
11. Уделять внимание как росту индивидуума, так и команды в целом.
12. Вселять командный дух, пробуждая великодушие к товарищам.
13. Стараться максимально ограничить уход ребят во время сезона.
14. Заставлять всех учеников играть в состязательном и соревновательном духе.

О негативной стороне речевых воздействий тренера на соревнующегося спортсмена (Ю.Я. Киселев)

В спортивной практике хорошо известно положительное влияние тренера на спортсмена в период соревнования. Однако содержание и форма советов, наставлений, замечаний, указаний, даваемых тренером, не всегда создают благоприятное психическое состояние, необходимое спортсмену для достижения успеха в соревновании. Рече-

вое воздействие тренера содержит осведомительную или командную информацию и именно поэтому может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на спортсмена. *Ю.Я. Киселев проанализировал некоторые формы речевых воздействий, оказывающих негативное влияние на соревнующегося спортсмена. Материалом послужили факты из соревновательной практики борцов и тяжелоатлетов.*

Многие тренеры, желая помочь спортсмену, применяют советы-подсказки непосредственно в ходе соревнования, во время активных действий спортсмена. Такие подсказки нередко мешают спортсмену. Их отрицательное влияние связано с тем, что они:

- нарушают сосредоточенность спортсмена, отвлекают его от анализа меняющейся соревновательной ситуации и становятся помехой в самостоятельном решении спортсменом возникающих задач;

- становятся причиной возникновения сложных конфликтных ситуаций, вступая в противоречие с собственными замыслами спортсмена;

- являясь осведомительными, увеличивают количество информации, которую спортсмен должен воспринять и переработать в микроинтервалы времени;

- являясь командными, притормаживают личную инициативу спортсмена.

Советы-наставления, даваемые тренером перед началом соревнования, более полезны, но они нередко становятся помехами на пути к достижению наилучшего результата. Это может быть связано с тем, что такие наставления:

- излишне подчеркивают командную или личную значимость предстоящего соревнования и поэтому могут вызвать возбуждение, уровень которого превышает оптимальный, или, наоборот, торможение, возникшее как парадоксальная реакция на чересчур сильный раздражитель;

- подчеркивая сильные стороны противника, могут вызвать астенические эмоции страха, сомнение в достижении успеха; могут послужить причиной смены соревновательной установки «одержать победу» на установку «не проиграть»; при этом спортсмен утрачивает уверенность в своих силах, переоценивает силы противника;

- неся осведомительную информацию о наиболее опасных технических и тактических приемах противника, побуждают спортсмена сосредоточить все свое внимание именно на них. Это нередко приводит к проигрышу в случае применения противником другого приема, который становится для спортсмена неожиданным;

- направляя внимание спортсмена на точность выполнения технических приемов или тактических действий, напоминая ему о допускаемых им ошибках, могут привести к тому, что эти приемы и действия будут выполняться медленнее, чем обычно, так как установка «на точность» как один из компонентов психической регуляции движений, отрицательно сказывается на их быстроте.

Учитывая возможности отрицательного влияния речевых воздействий тренера на спортсмена, следует пользоваться ими с большой осторожностью. Непосредственно перед началом соревнования и особенно в ходе его лучше воздерживаться от них. В случае крайней необходимости советы, установки, наставления применять с учетом индивидуальных особенностей и предстартового состояния спортсмена.

3.2. Практические упражнения по саморазвитию тренера

Упражнения «Развитие наблюдательности»

Наблюдательность человека – это его способность подмечать характерные и существенные свойства людей, явлений и предметов. Необходимостью развития наблюдательности является ее важность не только в профессиональной сфере, а также и в жизни в целом. Для тренера развитие наблюдательности помогает не только раскрыть сущность того или иного человека, но и позволяет предвидеть его поведение в будущем. Развитая наблюдательность помогает за меньшее количество времени оценить си-

туацию и принять правильное решение. Говоря о развитии наблюдательности уместно вспомнить слова русского писателя К.Г.Паустовского: *«Хороший глаз – дело наживное. Поработайте, не ленитесь, над зрением. Попробуйте месяц или два смотреть на все с мыслью, что вам это надо обязательно написать красками. В трамвае, в автобусе, всюду смотрите на людей именно так. И через два-три дня вы убедитесь, что до этого вы не видели на лицах и сотовой доли того, что заметили теперь. А через два месяца вы научитесь видеть, и вам уже не надо будет понуждать себя к этому»*

Американский психолог Джон Уильям Аткинсон для развития наблюдательности рекомендовал выполнять следующие упражнения:

№ 1. Одно из наиболее простых, но лучших упражнений для развития наблюдательности состоит в умении "видеть" обыденные вещи. Может быть, это и покажется легким, но попробуйте, и вы убедитесь в обратном.

Поставьте перед собой какую-нибудь самую обыкновенную вещь (лучше яркого цвета, потому что такую легче запомнить). Предположим, что это будет книга, яблоко ... Смотрите спокойно на нее на протяжении некоторого времени, но внимательно и разумно, стараясь запечатлеть ее в своей памяти. Затем закройте глаза и попытайтесь припомнить эту вещь с максимальной точностью. Постарайтесь вспомнить ее размер, подробности и "сфотографируйте" все это в своей памяти. Затем откройте глаза, взгляните еще раз на вещь и посмотрите, чего еще не хватает вашему представлению. Внимательно отметьте эти не замеченные подробности, потом снова закройте глаза и постарайтесь усовершенствовать изображение, снова смотрите на вещь и продолжайте до тех пор, пока вам не удастся составить вполне ясный умственный образ данной вещи во всех подробностях.

№ 2. Вполне овладев первым упражнением, возьмите один из изученных вами предметов и постарайтесь нарисовать его форму и детали. Не страшитесь тем, что вы не художник, вам надо лишь развить вашу наблюдательность и способность запоминать увиденное вами. Для первого раза возьмите себе что-нибудь легкое, и вы вряд ли разочаруетесь. Успешность ваших рисунков будет зависеть не от художественного дарования, а от подробностей, которые вы запомнили и нанесли на бумагу. Через короткое время вы будете способны взглянуть на вещь только раз, а затем сделать набросок со всеми главными деталями. Заметив все подробности предмета, взгляните на него вторично и посмотрите, не забыли ли что-нибудь, словом, поступайте как в первом упражнении. В обоих упражнениях меняйте предмет наблюдения, потому что это способствует совершенствованию навыка запоминать и даст хороший тренинг вашей наблюдательности.

№ 3. Начинайте с рассмотрения деталей, а не с запоминания общего вида предмета. Говорят, что разумное наблюдение – наиболее трудное искусство. Не старайтесь «воспринять» весь предмет целиком с первого взгляда. Это дело последующих опытов, по достижении вами уже некоторого прогресса. Воспринимайте отдельные подробности предмета, запомните их в своем уме, затем приступайте к следующим подробностям и т.д. Например, возьмите лицо. Нет ничего досаднее, как забывать лица встречаемых нами людей. Многие обязаны своей неудачей лишь недостатку наблюдательности в этом направлении. Ошибка многих из нас заключается в том, что мы пытались запомнить лицо в целом, но не в деталях. Начните упражняться на ваших знакомых, затем переходите на посторонних, и в скором времени вы удивитесь легкости, с которой запоминаете подробности в наружности других. Внимательно рассмотрите нос, глаза, рот, подбородок, цвет волос, общую форму головы и т.д. Вы увидите, что вам легко будет припомнить нос у одного, глаза у другого, подбородок у третьего и т.д. Однако еще до этого сядьте и попробуйте описать наружность кого-либо из ваших самых близких знакомых. Начните с рассмотрения каждого встречного и со старательного изучения внешности, а затем берите карандаш и постарайтесь на словах описать наружность.

Подобным же упражнением является детальное наблюдение зданий. Сначала попробуйте описать какое-нибудь здание, мимо которого вы ходите ежедневно. Вы сможете составить себе отдаленное понятие о его общем виде, форме, цвете и т.п. Но что касается числа окон в каждом этаже, местонахождения и размера дверей, формы крыши, ворот, карнизов, украшений и т.д., то вы увидите, что не в состоянии дать себе в этом ясного отчета. Вам будет казаться, что вы никогда в действительности не видели дома, не так ли? Вы просто смотрели на него. Начните же, приглядываясь к находящемуся на вашем пути зданию, воспроизводить позднее мысленно его подробности и посмотрите, многое ли вы запомнили. На следующий день займитесь этим же зданием и рассмотрите новые детали (а их будет немало). Это очень ценный способ для развития наблюдательности.

№ 4. Положите на стол по крайней мере семь предметов и накройте их чем-либо, например салфеткой, платком. Снимите салфетку, сосчитайте до десяти, затем, опять закрыв вещи, попросите участвующих в этой игре как можно полнее описать на бумаге виденные предметы. Присутствующих можно подводить к столу поодиночке и давать им записывать впечатления в другом конце комнаты. Со временем число лежащих на столе предметов может быть доведено до пятнадцати.

Удивительно, какого искусства в наблюдении достигают таким образом некоторые лица. Подобные упражнения обычны в Индии, где таким образом практикуются йоги. Развитые этим методом способности обостряют наблюдательность настолько, что вы без труда будете видеть много такого, чего другие не заметят, и тем получите значительную помощь в делах. К этому разряду упражнений можно отнести и упражнение Удэна, проходившего мимо витрин, а затем припоминавшего выставленные предметы.

№ 5. Я видел в деревне игру, которая является прекрасным средством для развития наблюдательности. Она несколько отличается от указанных выше упражнений в том смысле, что предметы меняются, и надо быстро сосредоточить на них внимание, чтобы получить ясное впечатление. Дело вот в чем: кто-нибудь должен встать за ширму или занавес и на одну секунду показать оттуда какой-нибудь предмет стоящим по другую сторону. Развившие способность быстро схватывать смогут описать предмет удивительно ясно и подробно. Можно одновременно показывать несколько вещей после того, как упражняющиеся достаточно напрактиковались.

№ 6. Для тренировки показывают кость домино и просят назвать число очков сразу, не считая. Потом кладут две кости и т.д. После небольшой практики всякий сможет мгновенно назвать общее число очков. Более легкая разновидность этого упражнения состоит в том, что быстро проводят перед глазами упражняющегося карту и просят его сказать ее масть и название. Сначала следует действовать медленно, увеличивая скорость постепенно, до тех пор, пока достаточно будет бросить беглый взгляд на карту.

№ 7. Многие могут схватывать содержание статьи с одного взгляда. Журналисты часто бывают способны схватить смысл статьи, лишь взглянув на нее в течение нескольких секунд. Рецензенты также обладают этой способностью. Все дело в практике. Начните с прочтения одним взглядом нескольких слов, затем целых фраз, отрывков и т.п. При развитии способностей следует поступать, как поступают при развитии мускулов — сначала развиваем один мускул, затем доходим последовательно до целой группы мускулов.

№ 8. Очень полезно составлять в уме описание комнаты и ее обстановки. Войдите в комнату и произведите быстрый осмотр ее обстановки, стараясь запомнить хорошую "мысленную фотографию" наибольшего числа предметов, размер комнаты, высоту, цвет обоев, число окон и дверей, стульев, столов, ковров, картин и пр. Затем уйдите из комнаты и, записав увиденное, сравните запись с оригиналом. Повторяйте, пока не добьетесь совершенного результата. С такой практикой вы в состоянии будете точно

описать любое посещаемое вами место, не затрудняясь несколько, потому что ваша способность наблюдать автоматически заносит впечатления, будучи подвергнута вышеуказанной тренировке.

№ 9. Вечером следует сделать обзор ваших дневных занятий и постараться припомнить и записать вещи и лица, с которыми вы встречались и которые вы видели. Вы удивитесь незначительности того, что вы можете припомнить сначала, и количеству того, что будете помнить после небольшой практики. Это не только искусство припоминать, но и искусство наблюдать. Ваша подсознательная область мышления поймет необходимость ясно замечать предметы и ставить их на должное место.

Упражнение «Цель»

Цель. Повышение стрессоустойчивости, стрессовой толерантности.

Содержание. Каждый участник получает бланк, где фиксирует цель, достижение которой является для него актуальным в настоящее время. Далее работа проходит в парах. Участники по очереди рассказывают друг другу о своих целях.



Правила формулирования цели:

1. Реалистичность.
2. Эмоциональная привлекательность.
3. Личностная значимость.
4. Позитивная формулировка.
5. Экологическая проверка.

Моя цель:

Вознаграждение:

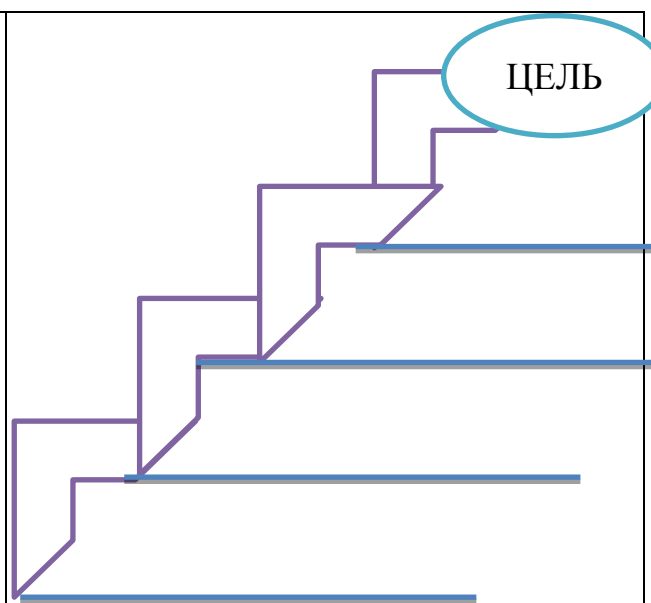
Наказание:

Группа поддержки/контроля:

Дата первого шага:

Дата окончания:

Подпись:



Обсуждение проводится в соответствии с правилами формулирования цели (проверяется соответствие поставленной цели зафиксированным в бланке критериям):

1. Реалистичность.

Тренер анализирует наличие/отсутствие ресурсов, использование которых поможет ему достичь поставленной цели. Среди ресурсов, как правило, рассматриваются: время, здоровье, деньги, способности, групповая поддержка и т.д. Иногда называют особые ресурсы. Например, опыт преодоления каких-либо экстремальных ситуаций, научные знания в какой-либо области, хобби, наличие нужных связей в обществе и т. д. Этот шаг очень важный, на него не надо бояться тратить время тренинга. Известно, что если тренер ставит перед собой невыполнимую на данный момент цель, то это может привести к снижению самооценки и потере веры в собственные силы, а также нежеланию планировать что-либо в будущем.

2. Эмоциональная привлекательность.

Тренер представляет себя в ситуации, когда он уже достиг цели, и делает вывод о том, действительно ли это может принести ему положительные эмоции.

Проверка на соответствие критерию «Эмоциональная привлекательность» позволяет тренеру проанализировать не только свои эмоции, но и эмоциональное отношение окружающих на момент достижения им своей цели и возможные негативные эмоциональные реакции коллег или друзей, снижающие значимость достижения.

Иногда подобная работа, проведенная тренером, снижает уровень эмоциональной привлекательности достижения цели. Иногда люди боятся успеха, так как опасаются, что вызовут своим успехом зависть коллег и приятелей, что, в свою очередь, может негативно сказаться на дальнейших с ними отношениях.

3. Личностная значимость.

Проверка по данному критерию обусловлена часто встречающимися в терапевтической практике случаями, когда взрослые люди стремятся добиться в жизни той или иной цели (по их словам, самой необходимой для них), которая на самом деле является социальным заказом кого-либо из близких.

Например, желание стать зубным врачом, балериной, зарабатывать как можно больше денег зачастую является в действительности не личной целью, а исполнением ожиданий наших родителей, жены, мужа, детей и др. Однако далеко не всегда данное противоречие осознается нами. Поэтому этот этап работы по проверке личной значимости поставленной цели важен и наиболее сложен.

Упражнение «Круг совершенства» (Андреас, 2000)

Цель. Развитие чувства уверенности в тревожной ситуации, связанной с будущими событиями, развитие ресурсов личности.

Содержание. Упражнение проводится в парах. Один – в роли консультанта, другой – в роли клиента. Консультанты пошагово зачитывают приведенную ниже технологию, которую «клиенты» стараются выполнить. Затем происходит обмен ролями.

1. Вновь переживите чувство уверенности в себе. Мысленно вернитесь в то время, когда вы чувствовали себя полностью уверенным в собственных силах. Вновь переживите эти минуты, увидите то, что вы видели тогда. Услышьте то, что слышали тогда, займите ту же позу, делайте те же жесты. Полностью сконцентрируйтесь на чувстве уверенности — это гарантия того, что упражнение даст результаты.

2. Круг совершенства. Когда вы почувствуете растущую уверенность в себе, представьте круг, расположенный на полу у ваших ног. Какого он цвета? Может быть, вы хотели, чтобы он издавал какой-либо звук, свидетельствующий о его силе? Не торопите себя, важно, чтобы ваш круг действительно ассоциировался у вас с чувством уверенности. Когда вас переполнит чувство уверенности в себе, выйдите из круга, оставив свою уверенность внутри окружности.

3. Выбор сигнала к началу. Подумайте о ситуациях из будущего, в которых вы также желали бы быть уверенным в себе. Увидьте и услышьте, что будет за минуту до того, когда вы почувствуете себя уверенно. Сигналом к началу может стать открытие дверей в кабинет вашего шефа, телефонный звонок в вашем офисе или голос, объявляющий о вашем выступлении.

4. Соединение. Когда сигналы станут выразительными, вновь войдите в круг и почувствуйте уверенность в себе. Представьте, что ситуация из будущего развивается, когда вы имеете полный доступ к уверенности в своих силах.

5. Проверьте результаты. Вновь выйдите из круга, оставив в нем чувство уверенности. Еще раз подумайте о предстоящем событии. Обратите внимание на то, что вы автоматически вспомните чувство уверенности в себе. Это значит, что вы уже запрограммированы на приближающуюся ситуацию.

Обсуждение. Участники делятся своими результатами – рассказывают о том, как изменилось их восприятие предстоящего события, ранее вызывавшего волнение.

Рекомендации: Если упражнение не принесло ожидаемых результатов, то, скорее всего, это связано с тем, что: не было полной концентрации внимания на каждом из этапов; чувство тревожного ожидания события связывается у участника с более ранними сигналами, чем те, которые он выбрал на 3-м этапе. Например, чувство тревоги из-за разговора о повышении зарплаты возникало у одного из участников группы не перед кабинетом начальника (двери кабинета он выбрал как сигнал на 3-м шаге), а при виде собственной машины, в которую он садился, чтобы ехать на работу. Важно выявить самые ранние сигналы тревоги, чтобы вовремя «включить спасательный круг».

Упражнение «Трудности педагогического общения»

Цель: Сформировать у тренеров адекватную психолого-педагогическую установку в общении «на ученика», создание представления о «техниках слушания», способствующих или затрудняющих понимание собеседника, формирование умения активного слушания спортсмена, коллеги, партнера.

Методические указания. Зачитывается список речевых шаблонов и предлагается тренерам высказать свое мнение, вспомнить их опыт общения со своими спортсменами. Все люди, в том числе учителя и тренеры в спорте, обычно слушают не столько другого человека (ученика), сколько собственные мысли, которые у нас возникают в ответ на речевое сообщение партнера. Кроме этого, профессиональные речевые стереотипы педагогов в общении затрудняют эффективное общение с учениками, зачастую делая его формальным. Следовательно, для тренера как педагога очень важно избегать авторитарности в разговоре и научиться слушать ученика, чтобы понимать его.

Инструкция: «Сейчас вы ознакомитесь с типичными речевыми шаблонами в разговоре тренера со спортсменом. Постарайтесь запомнить те из них, которые, по вашему мнению, использовал ваш тренер или учитель физкультуры в школе».

Список высказываний тренеров, не способствующих эффективному педагогическому общению со спортсменами и мешающие активно выслушивать учеников и понимать их запросы и ожидания.

1. Приказы, команды: «Делай, как я тебе говорю!», «Сейчас же встать на место!» и др.
2. Предупреждения, предостережения, угрозы: «Пеняй на себя!», «Посмотрим, что вы скажете, когда будете сдавать на оценку» и др.
3. Моральные призывы, нравоучения, проповеди: «Ты обязан хорошо учиться!», «Как тебе не стыдно!» и др.
4. Советы, готовые решения: «Я бы на твоём месте извинился», «Я в вашем возрасте делал так...» и др.
5. Доказательства, логические доводы, «лекции»: «Пора бы знать, с какого места тебе удобнее делать разбег!», «Сколько ошибок! И все потому, что не слушаешь меня» и др.

6. Критика, выговоры, обвинения: «Что другого можно ожидать от вашей команды!», «Ты как всегда...» и др.

7. Обзывание, высмеивание: «Посмотрим на нашего "героя" в деле», «Что ты молчишь, будто язык проглотила?» и др.

8. Догадки, интерпретация: «Я знаю, почему ты забываешь форму», «Я знаю, что ты врешь» и др.

9. Сочувствие на словах, уговоры, увещевания: «Да перестань ты! Ничего страшного не случилось!», «Не обращай внимания» и др.

10. Умение отшучиваться, уход от разговора: «Сейчас не до тебя. Подойди позднее», «Вечно у тебя вопросы» и др.

Упражнение «Общение в ходе соревнований»

Цель: Провести анализ ситуаций общения тренера со спортсменами в ходе соревнования, предложить и обосновать возможные варианты решения проблемы.

Методические указания: Читая предложенные задачи, необходимо уяснить ситуации, манеру общения, способы воздействия, индивидуальные особенности, характерные для общения отдельных людей и сделать записи предложенных решений.

Случаи из практики:

1. Определите, какая ситуация могла предшествовать такому обращению тренера к спортсмену и к какому результату в дальнейшем общении тренера с данным спортсменом она могла бы привести: «Вам сейчас снова на дорожку. Так вот, идите и можете проиграть! Нет, я серьезно! Разрешаю нам проиграть и ругать не буду. Но нанесите хоть пару укол, чтобы уже не "под нуль". Покажите, что вы тоже кое-что умеете!»

2. Объясните обоснованность несправедливого обращения тренера к спортсмену: «На последних тренировках вы позволяете себе уходить от борьбы под щитом, экономите силы, не проявляете настойчивости в борьбе за мяч. Такая игра в предстоящей решающей встрече может дорого стоить команде». Ситуация: Известный спортсмен – добрый, чуткий человек; спокойствие сопутствовало ему даже в решающих матчах.

3. Учтите ситуацию и проанализируйте первое и второе обращения тренера к спортсменке перед стартами в ответственных соревнованиях: «Монреальская Олимпиада. Тренер не без внутренних сомнений согласился выставить спортсменку не только на 1500 м, но и на 800 м, хотя перед этим она выдержала шесть стартов подряд. Перед первой дистанцией (800 м) тренер сказал спортсменке: «Не ждут от тебя золота, это ведь не твоя дисциплина. Будешь в шестерке – хорошо, а в призерах просто замечательно!». Перед второй дистанцией (1500 м) он сказал ей: «Одна золотая медаль у тебя уже есть, а если не будет второй, не страшно!»

4. Проведите психологический анализ установки тренера своей команде перед решающей встречей за призовое место и какой конфликт мог предшествовать данному матчу: «В предстоящем матче нужно сыграть так, как вы умеете играть, решающие встречи, как вы должны играть, матчи на золотые медали. Результат будет зависеть от вашей собранности и самоотверженности, от умения помочь друг другу в трудную минуту. Прошу вас не брюзжать, если партнер ошибется, а прийти ему на помощь. Сегодня нужно сражаться за каждый мяч, за каждое очко, не щадить себя, падать на мяч, когда это нужно, даже лидерам, таким как Белов. Все делать в интересах команды. Без полной самоотдачи и самопожертвования невозможно будет выиграть этот матч. Сегодня вы обязаны забыть о невзгодах, о личных обидах, которые, естественно, могут быть у каждого из вас. Личное "я" надо полностью подчинить интересам команды!»

Упражнение «Анализ проблемных ситуаций»

Цель: Провести анализ проблемных ситуаций, предложить и обосновать возможные варианты их решения.

Методические указания: Проблемой называется такая ситуация, которую человек не может сразу разрешить, поэтому он подключает свой опыт, свои знания и разум, чтобы найти выход. Проблемные ситуации – это и умение сказать «нет», умение принимать критику и критиковать и т.д. Работа с проблемными ситуациями может строиться следующим образом: группе (3-5 человек) предлагается ситуация и необходимо найти свой вариант решения предложенной ситуации.

Примеры ситуаций:

1. Катя и Света вместе занимаются плаванием и их результаты находятся приблизительно на одном уровне. На тренировке их поставили плыть на одной дорожке, Свету первой, Катю второй. Задание – проплыть 10 отрезков по 100метров, старт производится с перерывом в 5 секунд. На этой тренировке Катя плыла быстрее Светы, на каждом сто метровом отрезке она ее догоняла и пыталась обогнать. Но Света не хотела уступать и Катя начинала бить ее по пяткам, что бы ей было тяжело плыть. Света злилась, ей было тяжело плыть. После тренировки девочки поругались.

2. Тренер постоянно сообщает спортсмену о материальных и временных затратах на его подготовку, требует от него высоких результатов, подчеркивает недостаточную работоспособность и отдачу. Спортсмен, в свою очередь, не получает достаточного вознаграждения за свои вклады, не видит перспектив, не хочет продолжать тренироваться. На этой почве возникают постоянные разногласия и конфликты.

3. Занимая призовые места на чемпионатах мира среди юниоров спортсмены не могут попасть в резерв национальной сборной, стать на ставку и получать за свою работу деньги. Тренер объясняет это тем, что спортсмены не готовы, не хотят работать, ничего не делают. Однако при этом у тренера за счет спортсменов зарплата становится намного больше, спортсменам не достается ничего.

4. Спортсмен Дмитрий решил перейти от одного тренера к другому. Когда он сообщил о своем решении своему тренеру, тот стал угрожать спортсмену, что не даст ему возможность тренироваться у своих коллег и в этом городе, снимет с финансирования и лишит экипировки.

5. Спортсменка, имея своего основного тренера, постоянно обращается за советом об исправлении своих ошибок к другому тренеру. Основной тренер возмущен сложившейся ситуацией, отсутствием доверия к нему и непризнанием его компетентности. Спортсменка аргументирует свои поступки тем, что ее тренер уделяет ей мало внимания и не может ей помочь.

6. Ребенок, приходя на тренировку начинает плакать после первого же указания тренера на ошибку. Родители говорят, что у ребенка появился страх перед тренером и пропало желание ходить на тренировку. Однако на соревнованиях девочка занимает первые места и, по мнению тренера, имеет очень хорошие способности к этому виду спорта.

7. Идет тренировка в бассейне. Спортсмен плывет по дорожке, выполняя задание тренера. В это время на дорожке начинает плавать любитель по абонементу. На просьбу спортсмена покинуть дорожку, он отвечает, что здесь ему удобнее и это самая свободная дорожка. Проплывая рядом спортсмен случайно задевает любителя лопаткой. Завязывается драка.

8. Петя пришел на тренировку в первый раз и в раздевалке занял шкафчик Вити, который уже давно занимается в этой секции. Витя, увидел, что его место занято, выкинул вещи на пол и разместил свои. После тренировки мальчики подрались.

9. На тренерском совете два тренера выясняли отношения друг с другом по поводу выбора спортсмена, который поедет на соревнования – Константин или Егор. По мнению каждого тренера, его ученик лучший и достоин этой поездки. Тренеры в процессе конфликта забыли про спортсменов, начали оскорблять друг друга.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тренер играет важную роль в современном обществе. Он подталкивает человека словом, личным примером достигать вершин. Тренер должен быть профессионалом в той области, которую он преподаёт. Если это спорт, то за его спиной должны быть победы в соревнованиях, другие спортивные достижения.

Чтобы понять психологические особенности спортивной деятельности, необходимо разобраться в характере одного из важнейших ее факторов – личности тренера. Его представляли то как человека догматичного и грубоватого, стремящегося воспитать такие же качества у спортсменов, находящихся под его началом, то как неудачника со свистком на шее. В некоторых случаях – это был портрет мужественного человека с сильной волей и высокими моральными принципами, готового защитить своих воспитанников от заблуждений, подготовить к жизни. Мастерство тренера во многом определяется имеющимися у него качествами, которые придают своеобразие его общению со спортсменами, определяют быстроту и степень овладения им различными умениями. Все сказанное приобретает особую остроту в спорте высших достижений. В этой сфере деятельности наиболее важно знать роль тренера в подготовке спортсмена, стиль его деятельности, профессионально-значимые качества, психические состояния тренера и т.д.

В современном обществе значительно расширяется диапазон психологического изучения субъекта спорта. Соответственно расширяется спектр психологического познания мира деятельности в сфере спорта. При рассматривании приоритетных задач современной практической психологии встает вопрос о необходимости широкого применения психологического знания в тренерской деятельности.

Данное учебное издание *«Психология тренера: теория и практика»* посвящено актуальной проблеме изучения особенностей деятельности тренера, его диагностики и саморазвития. Рассматриваемые темы являются значимыми для практической работы тренера. Актуальность изучения тренерской деятельности не вызывает сомнения, поскольку спортивная практика приводит многочисленные примеры разногласий. Для их изучения нужна определенная система, облегчающая процесс овладения обширным материалом, чего удалось добиться авторам издания, представившим его содержание в обобщенном и систематизированном виде.

Методические рекомендации представляют компактное изложение основных вопросов в области психологии тренера, включают материалы, необходимые будущим специалистам в данной отрасли для успешного осуществления своей профессиональной деятельности. Подход к объединению теоретических вопросов, диагностического инструментария и практических приемов позволяет систематизировать знания, определяет, в каком направлении и как нужно овладевать ими.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андриади, И.П. Дидактические умения тренера и их формирование: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.П. Андриади; ГЦОЛИФК. – М., 1983. – 25 с.
2. Бабушкин, Г.Д. Анализ трудностей в деятельности тренеров по спорту / Г.Д. Бабушкин // Теория и практика физ. культуры. – 1984. – № 3. – С. 10–14.
3. Бабушкин, Г.Д. Специфика деятельности тренера / Г.Д. Бабушкин; ОГИФК. – Омск, 1985. – 68 с.
4. Бабушкин, Г.Д. Структура творческой деятельности тренера / Г.Д. Бабушкин // Теория и практика физ. культуры. – 1993. – № 5–6. – С. 7–9.
5. Белова, Е.Д. Педагогическое мастерство учителя физической культуры и тренера: учеб. пособие / Е.Д. Белова, И.С. Дятловская. – Минск, 1992. – 49 с.
6. Белорусова, В.В. Основы профессионально-педагогического мастерства преподавателя (тренера) / В.В. Белорусова, А.В. Романова, Б.А. Карпушин; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1988. – 32 с.
7. Берман, Б. Особенности профессиональной адаптации тренеров в зависимости от их волевых качеств: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Б. Берман. – СПб., 2002. – 179 с.
8. Вайнштейн, Л.М. Стрелок и тренер / Л.М. Вайнштейн. – 2-е изд., доп. – М.: ДОСААФ, 1977. – 262 с.
9. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
10. Вяткина, З.Н. Индивидуальный стиль деятельности учителя на уроке в зависимости от свойств нервной системы / З.Н. Вяткина // Темперамент и спорт: сб. ст. / ПГПИ; под ред. Б.А. Вяткина. – Пермь, 1976. – Вып. 3. – С. 99–118.
11. Галактионов, И.Н. Педагогические способности тренера / И.Н. Галактионов // Теория и практика физ. культуры. – 1986. – № 8. – С. 35–37.
12. Ганюшкин, А.Д. Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера / А.Д. Ганюшкин. – Смоленск, 1989. – 31 с.
13. Горбань, А.П. Профессионально-педагогическое мастерство тренера: метод. пособие / А.П. Горбань; МГОИФК. – Малаховка, 1988. – 33 с.
14. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2006. – С. 98–107.
15. Григорьянц, И.А. Психологическая подготовка тренера по спортивной гимнастике: учеб. пособие / И.А. Григорьянц. – М.: РГАФК, 1995. – С. 5–18.
16. Григорьянц, И.А. Психолого-педагогическое мастерство современного тренера-преподавателя / И.А. Григорьянц // Спортивный психолог. – 2006. – № 1 (7). – С. 4–8.
17. Данилов, М.С. Свойства темперамента в деятельности тренера по футболу / М.С. Данилов // Психологические основы обучения и воспитания: материалы 26-й науч. конф. / СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта; под ред. А.Н. Николаева. – СПб., 2000. – С. 71–73.
18. Двали, Г.М. К психологии секундирования (словестного воздействия тренера) в спортивном соревновании / Г.М. Двали // Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям: сб. работ ин-тов физ. культуры; редкол.: П.А. Рудик, А.Ц. Пуни, Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – С. 38–41.
19. Деркач, А.А. Педагогическое мастерство тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
20. Деркач, А.А. Творчество тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 239 с.

21. Доронина, Л.К. Общение тренеров с командой / Л.К. Доронина // Научные основы физического воспитания и спорта: сб. науч. работ ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград, 1976. – С. 132–134.
22. Жариков, Е.С. О некоторых интеллектуально-психологических качествах современного тренера // Хоккей: ежегодник. – М., 1981. – С. 36–38.
23. Жмарев, Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера / Н.В. Жмарев. – Киев: Здоров'я, 1980. – 144 с.
24. Загайнов, Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена / Р.М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2005. – 106 с.
25. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – С. 168–184.
26. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.
27. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
28. Исаев, А.А. Особенности педагогического мастерства тренеров детских спортивных коллективов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Исаев; ЛГУ им. А.А. Жданова – Л., 1981. – 16 с.
29. Казакова, Т.Б. Профессионально-педагогическая направленность личности тренера / Т.Б. Казакова, М.К. Павлова // Ананьевские чтения: тез. науч.-практ. конф. «Ананьевские чтения – 2000»; СПб. ун-та; под ред. А.А. Крылова. – СПб., 2000. – С. 27–29.
30. Климов, Е.А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы / Е.А. Климов; КГУ. – Казань, 1969. – 278 с.
31. Коломейцев, Ю.А. Социально-психологический анализ деятельности тренера спортивной группы / Ю.А. Коломейцев // Теория и практика физ. культуры. – 1976. – № 6. – С. 13–15.
32. Корецкий, В.М. Профессионально-педагогическая деятельность тренера как предмет исследования (методология подхода, теоретический анализ) / В.М. Корецкий // Теория и практика физ. культуры, 1980. – № 3. – С. 30–32.
33. Корх, А.Я. Книга спортсмена, тренера и команды единомышленников / А.Я. Корх, В.А. Корх, Н.Л. Корх; Российский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М.: Флинта. Наука, 2004. – 368 с.
34. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность: учеб. пособие / А.Я. Корх. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 120 с.
35. Лалаян, А.А. О типологии тренеров в связи с особенностями их деятельности / А.А. Лалаян // Теория и практика физ. культуры. – 1981. – № 6. – С. 12–13.
36. Лалаян, А.А. Предстартовые состояния тренера / А.А. Лалаян // Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию: сб. работ ин-тов физ. культуры / редкол.: П.А. Рудик, А.Ц. Пуни, Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – С. 120–122.
37. Ли, Ц.В. Направленность личности в профессиональном становлении педагога-тренера по спорту: дис. ... канд. психол. наук / Ц.В. Ли. – СПб., 1999. – 143 с.
38. Ложкин, Г.В. Акмеологический инвариант профессионализма тренера / Г.В. Ложкин, Н. Волянюк // Спортивный психолог. – 2004. – № 2. – С. 27–32.
39. Лозовая, Г.В. Удовлетворенность тренеров спортивных школ своей профессиональной деятельностью: дис. ... канд. психол. наук / Г.В. Лозовая. – СПб., 2002. – 160 с.
40. Луценко, Ю.В. Формирование психологического климата спортивной команды в тренерской деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Ю.В. Луценко; С.-Петербур. Акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1997. – 21 с.

41. Максаков, А.Ю. Стили педагогического общения тренеров детских команд и их оптимизация: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / А.Ю. Маскаков; ЛГУ им. А.А. Жданова. – Л., 1990. – 15 с.
42. Малкин, В.Р. Почему тренер и спортивный психолог не могут найти друг друга (из практики работы психолога) / В.Р. Малкин // Спортивный психолог. – 2005. – № 2 (5). – С. 4–9.
43. Малкин, В.Р. Тренер и спортивный психолог (аналитические записки) / В.Р. Малкин // Спортивный психолог. – 2006. – № 1 (7). – С. 54–60.
44. Марищук, В.Л. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.03 / В.Л. Марищук; ЛГУ им. А.А. Жданова, ВИФК. – Л., 1982. – 51 с.
45. Мельник, Е.В. Готовность к риску как компонент профессионального мастерства тренера / Е.В. Мельник, Ж.К. Шемет // Рудиковские чтения: материалы V Междунар. науч.-практ. конф. психологов физ. культуры и спорта; Москва, 2–5 июня 2009 г. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма; ред. совет: А.Н. Блеер, А.В. Родионов, В.Н. Непопалов [и др.]. – М: Анита Пресс, 2009. – С. 392–394.
46. Мельник, Е.В. Психология личности и деятельности тренера: учебно-методическое пособие / Е. В. Мельник, Ж. К. Шемет, Е. В. Силич; под ред. Е. В. Мельник. – Минск : БГУФК, 2014. – 240 с.
47. Мельник, Е.В. Учет психологических особенностей личности и деятельности тренера в практической работе спортивного психолога / Е.В. Мельник, Ж.К. Шемет // Мир спорта. – 2007. – № 3. – С. 49–54.
48. Михайлов, А.Н. Различия в удовлетворенности учителей физической культуры – мужчин и женщин своей работой / А.Н. Михайлов // Психофизические аспекты спортивной и учебной деятельности / ЛГПИ им. А.И. Герцена; под ред. Б.А. Ашмарина, Е.П. Ильина, Б.А. Петрова; – Л., 1987. – С. 104–106.
49. Михеев, А.И. Формирование педагогического мастерства тренера: метод. разработка / А.И. Михеев. – М.: ГЦОЛШК, 1988. – 24 с.
50. Момот, Д.А. Самосознание и педагогическое мастерство тренеров: акмеологический аспект (на материалах детско-юношеского спорта): дис. ... канд. психол. наук / Д.А. Момот. – СПб., 1998. – 156 с.
51. Мухамедалиев, А.А. Структура качеств, профессионально значимых для деятельности преподавателя физического воспитания и тренера: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Мухамедалиев; ВНИИФК. – М., 1980. – 24 с.
52. Назаренко, Л.Д. Моделирование подготовки тренера по спортивной аэробике / Л.Д. Назаренко, Н.В. Гущина // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 7. – С. 15–17.
53. Николаев, А.Н. Методики изучения личности и деятельности тренера / А.Н. Николаев; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – 70 с.
54. Николаев, А.Н. Психологические задачи тренерской деятельности / А.Н. Николаев // Психолого-педагогический поиск: проблемы и достижения: материалы 3-й межвуз. науч. конф. / СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта; под ред. А.Н. Николаева. – СПб., 1999. – С. 81–82.
55. Николаев, А.Н. Психологические компоненты тренерской деятельности / А.Н. Николаев // Психология и педагогика – новый синтез: материалы 24-й науч. конф. / СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта; под ред. А.Н. Николаева. – СПб., 1998. – С. 56–60.
56. Николаев, А.Н. Успешность деятельности тренера / А.Н. Николаев // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 12. – С. 29–32.
57. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель: АСТ, 2003. – 863 с.

58. Певзнер, А.Е. Психологическая обусловленность вариативных форм деятельности тренеров ДЮСШ: метод. рек. / А.Е. Певзнер. – СПб.: Крисмас, 1996. – 22 с.
59. Попов, Д.В. Взаимосвязь предстартовых состояний тренера и спортсмена (на материале единоборств): Дис. ...канд. психол. наук: 19.00.07 / С.–Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб, 2001. – 187 с.
60. Прохоров, В.Н. Полифункциональность деятельности тренера ДЮСШ: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.Н. Прохоров; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1982. – 16 с.
61. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: словарь–справочник / сост. Е.Н. Сурков; С.–Петербург. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта; под общ. ред. В.У. Агеевца. – СПб., 1996. – 451 с.
62. Решетень, И.Н. Основы педагогического мастерства тренера: учеб. пособие / И.Н. Решетень, И.Х. Кобер, М.В. Прохорова; МГОИФК. – Малаховка, 1986. – 55 с.
63. Рогалева, Л.Н. Влияние спорта и установок тренера на личность юного спортсмена: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Л.Н. Рогалева; ВНИИФК. – М., 1999. – 20 с.
64. Рыбкин, А.А. Свойства темперамента как адаптивно важные качества тренеров по спорту тренера / А.А. Рыбкин // Психологические основы педагогической деятельности: материалы 4-й межвуз. науч. конф. / С.–Петербург. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта; под ред. А.Н. Николаева. – СПб., 2001. – Вып. 2. – С. 65–68.
65. Савенков, Г.Н. Педагогические способности тренеров / Г.Н. Савенков; ВГИФК. – Волгоград, 1979. – 49 с.
66. Савенков, Г.Н. Психологическая характеристика профессиональной деятельности спортивного тренера: метод. разработка / Г.Н. Савенков. – М.: ГЦОЛИФК, 1979. – 24 с.
67. Самообразование тренера-преподавателя: метод. рекомендации / А.Ф. Стрельников, В.Н. Арташевский, В.Е. Хапко. – Киев, 1988. – 32 с.
68. Саная, М.В. Психологические особенности деятельности и личности тренера: лекция для студентов РГАФК / М.В. Саная. – Москва: РГАФК, 1997. – 25 с.
69. Саулеш, И.Я. К вопросу о педагогическом мастерстве тренера по гимнастике // Сб. науч. работ молодых ученых за 1968 г. – Л., 1970. – С. 32–34.
70. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: учеб. пособие / Н.Б. Стамбулова. – СПб.: Центр карьеры, 1999. – 368 с.
71. Станиславская, И.Г. Психологический портрет преуспевающего тренера / И.Г. Станиславская // Психологические основы воспитания и обучения: материалы 23-й науч. конф. / С.–Петербург. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта; под ред. А.Н. Николаева. – СПб., 1997. – С. 15–16.
72. Терехина, Р.Н. Подготовка высококвалифицированных тренеров на основе интегрального анализа спортивной гимнастики / С.–Петербург. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта; Р.Н. Терехина. – СПб., 1997. – 176 с.
73. Фролова, М.И. Социально–психологические компоненты модели эффективного тренера / М.И. Фролова, А.С. Морозов // Теория и практика физ. культуры. – 1981. – № 3. – С. 11–15.
74. Якимов, А.М. Основы тренерского мастерства: учеб.-метод. пособие / А.М. Якимов. – М.: Терра-Спорт, 2003 – 176 с.

Учебное издание

МЕЛЬНИК Елизавета Вячеславовна

СИЛИЧ Елена Владимировна

КУХТОВА Наталья Валентиновна

**ПСИХОЛОГИЯ ТРЕНЕРА:
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

Методические рекомендации

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

И.В. Волкова

Подписано в печать 19.05.2014. Формат 60x84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 3,25. Уч.-изд. л. 3,95. Тираж 100 экз. Заказ 61.

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.