

*Стукалова Олеся Васильевна
студентка 2 курса, СФ УУНиТ,
Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и
технологий, Россия, г. Стерлитамак*

*Волкова Е.А старший преподаватель,
Уфимский университет науки и технологий, Россия, г. Стерлитамак*

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТИВНОГО ТРЕНЕРА

Аннотация: в рамках данной статьи рассматривается влияние личностных качеств спортивного тренера на формирование целостной картины мира будущих спортсменов. Отражается период становления профессии спортивного тренера в рамках истории развития спорта в нашей стране. Приводится анализ теоретической базы по психологии спорта, методологии развития базовых компетенций и изучения конкретных примеров положительного влияния и условий психологического взаимодействия тренера и учеников. Широкий спектр научных работ по исследованию влияния личности спортивного тренера, на профессиональную составляющую, показал необходимость определения основных качеств, необходимых для работы. В основной части статьи выделяются четыре подструктуры личности спортивного тренера. Дается описание базовых компетенций современного тренера и комплекса требований, с которыми работает данный специалист. Каждый тренер проходит свой уникальный путь становления в качестве воспитателя, сталкиваясь с многочисленными трудностями и преодолевая их со временем. Путь к тому, чтобы стать подлинным воспитателем, пролегает через практические пробы и ошибки. Хороший тренер должен обладать глубоким пониманием психологии спортсменов, их мотивов, стремлений и потребностей. Только так можно подобрать наиболее подходящие методики работы и создать оптимальные условия для воспитания и развития каждого атлета.

Ключевые слова: личностные качества, мотивация, спортивный тренер, нравственно-этические нормы, ценностные блоки, эмоциональная зрелость.

Olesya Vasilyevna Stukalova, 2nd year student,
SF UUNiT,
Sterlitamak branch of Ufa University of Science and Technology,
Sterlitamak, Russia,

E.A. Volkova Senior Lecturer,
Ufa University of Science and Technology, Sterlitamak, Russia

PERSONALITY PSYCHOLOGY OF A SPORTS COACH

Abstract: this article examines the influence of the personal qualities of a sports coach on the formation of a holistic picture of the world of future athletes. The period of formation of the profession of a sports coach is reflected within the framework of the history of the development of sports in our country. An analysis of the theoretical basis on sports psychology, methodology for the development of basic competencies and the study of specific examples of the positive influence and conditions of psychological interaction between the coach and students are provided. A wide range of scientific works on the influence of the personality of a sports coach on the professional component has shown the need to determine the basic qualities necessary for work. The main part of the article identifies four substructures of the personality of a sports coach. A description is given of the basic competencies of a modern trainer and the set of requirements with which this specialist works. Each coach goes through his own unique path of becoming an educator, facing numerous difficulties and overcoming them over time. The path to becoming a true educator is through practical trial and error. A good coach must have a deep understanding of the psychology of athletes, their motives, aspirations and needs. This is the only way to

choose the most suitable working methods and create optimal conditions for the upbringing and development of each athlete.

Key words: personal qualities, motivation, sports coach, moral and ethical standards, value blocks, emotional maturity.

Введение. На сегодняшний день можно наблюдать взаимопроникновение смежных профессиональных областей, образуя новое научное течение. Так, рассматривая работу спортивного тренера, нельзя не учитывать психологический аспект его деятельности, связанный с влиянием его личностных качеств на всестороннее развитие юных спортсменов.

Представляя собой своего рода устойчивые единицы, к составляющим элементам ценностных ориентаций личности стоит отнести понятия, идеи, убеждения. Немаловажное место играют и «ценностные блоки», представляющие собой нравственно-бытовые устои и табу.

В работе современного тренера значительное место отводится не только на физическое развитие молодежи, но и на формирование целостное картины мира, в основе которой лежит нравственно-ценностные ориентиры. Согласно трактовкам из различных словарей, профессиональная деятельность спортивного тренера представляет собой процесс воспитания и развития будущих спортсменов в рамках комплексной подготовки к соревнованиям [1, с.16].

Теоретический анализ научной литературы по выбранной теме исследования показал, что большинством исследователей признается период становления профессии «спортивный тренер», пришелся на 50-е года прошлого века. В свет вышли труды П. А. Рудик, который акцентировал внимание всего научного сообщества на необходимости развития нравственного воспитания будущих спортсменов. В.В. Белоусова, как и Н. И. Решетень определили свою

сферу научного исследования в контексте влияния личности тренера на процесс становления личности обучающегося.

Важным вкладом в развитие сферы психологии спорта стало освещение труда В. Лерина «Тренер и ученик». Уникальностью этой работы стало подробное ознакомление с практико-ориентированными примерами работы выдающихся спортивных тренеров, оказавших положительное влияние на развитие учеников, создавая правильный ракурс ознакомления с жизненными препятствиями[1, с.17]..

Нельзя не согласиться с утверждением о том, что работа тренера носит педагогический характер деятельности. Установлено, что к работе современно тренера, социумом выдвигаются особенно высокие требования. Это нашло свое подтверждение в работах В.А. Сластенина: «Педагог — не только профессия, суть которой передавать знания, но и высокая миссия сотворения личности, утверждения человека в человеке[2, с.91].

Отдельный аспект работы спортивного тренера раскрывает в своей работе Г.Д. Горбунов. Согласно его мнению, определение уровня таланта тренера во многом зависит от того, насколько он способен к самовыражению и самомотивации. Определяя профессиональную компетенцию тренера, автор описывает его умения в следующем ракурсе:

- расчет сил и риск;
- способность к самоиронии;
- убеждение через методы провокации, актерского мастерства;
- способность к интуитивному выбору, умению слышать себя [2, с.67].

В заключительной части статьи данного автора говорится о важной составляющей характеристики психологического портрета спортивного тренера.

О важности эмоциональной зрелости тренера, его твердости и непреклонности характера пишет в своих трудах Б.Дж.Кретти [3, с.141].

Исходя из теоретических постулатов, выведенных путем теоретического анализа, можно определить основные качества тренера, необходимые для работы:

- любовь к детям;
- высокий уровень гражданской ответственности;
- обладание установок нравственно-этического характера;
- физическое и психическое здоровье
- желание и умение работать в коллективе;
- высокий уровень профессионализма;
- нацеленность на постоянное развитие.

Основываясь на широком спектре задач, с которым сталкивается ежедневно практически каждый тренер, можно выделить основные психологические составляющие деятельности тренера:

- коммуникативная составляющая, позволяющая оценить психологическое состояние будущих спортсменов. Так, взаимодействие с детьми в рамках тренировок и соревнований, помогает реализовать воспитательную функцию тренерской деятельности.

- умение справляться со стрессовыми ситуациями в период отчетных соревнований и выступлений. Умение держать эмоции под контролем входит в основные базовые компетенции спортивного тренера.

- нравственное содержание в условиях принятия рискованных решений. Несмотря на часто встречающуюся практику в спортивной деятельности, связанную с принятием рискованных решений, в обязанности тренера входит в первую очередь забота о физическом и психическом здоровье его подопечных;

- организовывая процессы подготовки и непосредственного участия в соревнованиях, ставят перед тренером задачу профессионально-коммуникативного взаимодействия с широким кругом лиц. Успешная реализация данной задачи прогнозирует положительный результат.

- высокий уровень загруженности наряду с оторванностью от семьи [4, с.36]. Готовность к ведению подобного образа жизни, умение грамотно распределить досуговую и профессиональную деятельность способствует оптимизации нагрузки и профилактике процессов профессиональной деформации.

Не имеет смысла опровергать утверждение большинства современных исследователей о том, что личностные качества тренера по своей важности не уступают профессиональным и физическим качествам. Так, профессиональные компетенции представляют собой комплекс необходимых нравственных качеств личности, уровня физического и психического развития, навыка самоанализа и самопомощи.

Большинством авторов пособий по психологии спорта выделяются четыре подструктуры личности спортивного тренера.

1. К первой подструктуре относят нравственно-личностные составляющие, определяющие мотивационную устойчивость к профессиональной деятельности.

2. Вторая – сопряжена с полной вовлеченностью, самоотдачей и стремлением к «ведению за собой» будущих спортсменов. Данная подструктура определяет условия развития личности, приобретения ею профессиональных, личностных, и деловых качеств. Также к данной подструктуре можно отнести комплекс привычек, устоев и традиций в рамках отдельно взятой команды тренера и его учеников.

3. Описывая третью подструктуру, стоит отметить важность индивидуально-психологических составляющих личности тренера. Стоит отметить, что в рамках данной подструктуры выделяется градация на положительные и негативные составляющие. Так к положительным можно отнести ум, скорость мыслительных реакций, эмоциональную составляющую, память, в то время как к негативным относятся фанатизм, поиск риска и принятие нерациональных решений, категоричность.

4. Описывая четвертую подструктуру стоит отметить ее сопряженность с динамическими свойствами личности. В первую очередь важно отметить возраст, темперамент, которые раскрывают специфические черты конкретного тренера.

С целью подтверждения постулата о влиянии личностных качеств на уровень профессионализма и непосредственного воздействия на воспитание подрастающих тренеров, приведем примеры из интервью действующих тренеров РФ[5, с.17].

Первым примером может послужить ответ тренера по волейболу спортивной школы олимпийского резерва по игровым видам спорта Василия Дворникова. На вопрос об уровне взаимодействия тренера и влияния личности тренера на воспитательный процесс, он отвечает следующее: «В моей практике, тренер – это все сразу: друг, наставник, мотиватор и отец для некоторых. Зачастую, когда долго тренируешь одного спортсмена, то ваши отношения меняются, в моем случае в дружескую сторону, но это мне совершенно не мешает. Я не использую никаких воспитательных методов, единственное, что я делаю – это помогаю детям разобраться с их психологическими проблемами, им часто не хватает внимания и уверенности в себе, ведь я еще и педагог» [6, с.168].

Следующим примером активного взаимодействия с оказанием положительного влияния личного примера тренера на процесс становления личности будущих спортсменов, отводится опыту работы тренера по регби спортивной школы олимпийского резерва по игровым видам спорта Андрея Бурдейного: «У каждого ребенка в жизни случаются разные ситуации, иногда юный спортсмен не знает, как справляться с проблемами, и он начинает выносить их на тренировку, а бывает, наоборот, не показывает виду. Нужно ловить тонкую нить и разговаривать с ребенком, чтобы, когда он приходил на тренировку, он занимался спортом, а не переживал.

Результаты исследования. На своей практике замечаю, что дети к детям разного возраста должен быть разный подход. Но нельзя допускать, чтобы ребята во время тренировочного процесса переходили границы. К 13-14 годам молодые спортсмены должны понять, что в какой-то степени ты – друг, но они не должны забывать о самых главных целях, собственно, ради чего пришли в спорт» [6, с.170].

Таким образом, ознакомление с личным опытом профессиональных тренеров во многом определяет идею личного положительного примера в рамках развития нравственных личностных качеств будущих спортсменов. При этом, важно отметить, что ежедневная работа спортивного тренера неразрывно связана с комплексом соревновательной подготовки. В этом аспекте особенно важно развивать не только спортивный потенциал учеников, но и способствовать развитию таких личностных качеств, как сопереживание, взаимовыручка, коллективная ответственность. Несмотря на соревновательный компонент подготовки, важно учитывать контроль психофизиологической напряженности ввиду скорости изменения ситуации в процессе работы.

Вывод. Спортивный тренер, оказывая влияние посредством личного примера должен обладать комплексом таких личностных качеств, среди которых выделяют умение придерживаться конструктивно-делового стиля взаимодействия с учениками, учет индивидуальных психо-физиологических особенностей подрастающих спортсменов. В рамках систематического взаимодействия эмоциональный окрас должен иметь продуктивную направленность, не создавать ситуацию стресса и напряженности.

Изучение материалов работ современных тренеров помогло определить важность использования в работе спортивного тренера при личном контакте в процессе тренировки невербальных средств общения.

Отдельным блоком выносятся такие важные качества спортивного тренера как любознательность, целеустремленность, наблюдательность. Не уходят на второй план такие качества и способности тренера, оказывающие влияние на становление личности будущих спортсменов как:

- прогностические способности, помогающие предвидеть поведенческие изменения воспитанника в условия стресса в рамках соревнований;

- организовывать план воспитательной работы по предупреждению стресса;

- способствовать развитию гуманистического отношения к окружающим.

Таким образом, в ходе работы, было установлено, что спортсмены, которые занимаются у тренеров, придерживающихся профессионально-педагогическим установкам с уклоном на развитие нравственных качеств, наблюдается более плавный период профессионального становления в условиях возрастных кризов и трудностей социализации. Так, молодые спортсмены имеют адекватную самооценку, менее тревожны и психологически более устойчивы в соревновательных ситуациях. Спортивная деятельность влияет на процесс становления личности юного спортсмена не сама по себе, а через установки тренера.

Список литературы

1. Бабушкин Г. Д. Проблема психологического обеспечения спортивной деятельности в юношеском спорте // Спортивный психолог. – 2023. – С.16–19.

2. Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А. Личность в спорте: Очерки исследований психологии спортсмена. – М., – 1987. – 154 с.

3. Козлов Е.Г., Родионов А.В. Установка как личностный фактор в регуляции деятельности спортсмена // Спорт и личность. – М., –1975. – С.140 - 151.

4. Психологическая работа в детско-юношеской спортивной школе : [учеб. пособие] / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; [науч. ред. В. Н. Люберцев] ; Мино образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та. – 2019. – 102 с.

5. Психология тренера: учеб. пособие. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, –2016. – 109 с.

6. Юрина, Ю. В. Спортивная психология. Психологические методики в системе подготовки спортсменов к соревнованиям / Ю. В. Юрина. – // Молодой ученый. – 2021. – № 42 (384). – С. 168-171.

List of literature

1. Babushkin G. D. The problem of psychological support of sports activity in youth sports // Sports psychologist. – 2023. – pp.16-19.
2. Bludov Yu. M., Plakhtienko V. A. Personality in sports: Essays on research in the psychology of an athlete. – М., – 1987. – 154 p.
3. Kozlov E.G., Rodionov A.V. Installation as a personal factor in the regulation of an athlete's activity // Sport and personality. – М., -1975. – pp.140-151.
4. Psychological work in a children's and youth sports school : [studies. manual] / V. R. Malkin, L. N. Rogaleva ; [scientific ed. V. N. Lyubertsev] ; Ministry of Education and Science of the Russian Federation. Federation, Ural. feder. un-T. Yekaterinburg: Ural Publishing House. un-ta. – 2019. – 102 p
5. Psychology of the coach: studies. stipend. – St. Petersburg: Publishing house of St. Petersburg University, -2016. – 109 p.
6. Yurina, Yu. V. Sports psychology. Psychological methods in the system of athletes' preparation for competitions / Yu. V. Yurina. – // Young scientist. – 2021. – № 42 (384). – Pp. 168-171.