



САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Н. Д. Ильина

ПСИХОЛОГИЯ ТРЕНЕРА

ПСИХОЛОГИЯ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Наталья Ильина

Психология тренера

«СПбГУ»

2016

УДК 159.9
ББК 88.43я73

Ильина Н. Л.

Психология тренера / Н. Л. Ильина — «СПбГУ», 2016

ISBN 978-5-288-05683-3

В пособии систематизированно изложены теоретические и прикладные аспекты профессиональной деятельности спортивных тренеров, рассмотрены особенности профессиональной деятельности тренеров, профессиональные качества, необходимые для успешной деятельности в данной профессиональной области, особенности индивидуальных стилей деятельности. В качестве кейсов используются примеры из практики спортивных тренеров и практики работы спортивных психологов с тренерским составом национальных команд, которые помогут применить теоретический материал в практической работе тренеров. Выполнение практических и контрольных тестовых заданий способствует закреплению знаний, полученных по вопросам психологии тренерской деятельности, содействует формированию практических навыков в сопровождении становления педагогического мастерства тренера. Предназначено для студентов, специализирующихся в области спортивной психологии, может быть полезно преподавателям, осуществляющим подготовку спортивных психологов, психологам-практикам, а также спортивным тренерам.

УДК 159.9
ББК 88.43я73

ISBN 978-5-288-05683-3

© Ильина Н. Л., 2016

© СПбГУ, 2016

Содержание

Введение	7
Глава 1	8
1.1. Особенности профессии тренера	8
1.2. Выбор профессии тренера	12
1.3. Становление профессионального мастерства тренера	17
Упражнения и практические задания к главе 1	22
Контрольные вопросы	24
Глава 2	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Наталья Ильина

Психология тренера: учебное пособие

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ



Рецензенты:

канд. психол. наук, доц. *А. Е. Ловягина* (кафедра общей психологии С.-Петерб. гос. ун-та),

канд. психол. наук, доц. *Е.Е.Хвацкая* (кафедра психологии Национального гос. ун-та физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта)

Рекомендовано к публикации Учебно-методической комиссией факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета

Введение

Эффективность подготовки высококвалифицированных специалистов – спортивных тренеров и психологов во многом зависит от того, имеется ли в распоряжении студентов качественная, современная учебная и учебно-методическая литература, в том числе и по психологии спорта и физической культуры.

Роли обычного педагога в процессе социализации и формировании личности подрастающего поколения уделяется достаточно внимания – как на уровне государственной поддержки учителей, так и на уровне научных разработок для оптимизации эффективности процесса обучения.

Важный вклад спортивного тренера в процесс воспитания не только чемпионов, но и просто детей и подростков, занимающихся физической культурой и спортом, не для всех является очевидным.

Современный спорт отличается достаточно ранней специализацией, в спорт приходят дети 3–5 лет, и через спортивную деятельность осуществляется формирование их личности, усвоение социальных норм, приобретаются навыки взаимодействия с окружающими людьми и вырабатываются стратегии управления самим собой. Руководит всем этим процессом – тренер. Оттого и требования к личности и деятельности педагога-тренера достаточно высокие.

В учебном пособии «Психология тренера» рассматриваются не только формальные обязанности тренера (составляющие учебно-тренировочного процесса, соревновательная деятельность и пр.), но и психологическая структура педагогической деятельности спортивного тренера и процессы формирования его личности. Обозначены основные трудности, которые испытывают тренеры на разных этапах своей работы, и разбираются варианты путей их преодоления. Приведены результаты отечественных и зарубежных исследований известных и весьма успешных спортивных тренеров (их мотиваций, особенностей индивидуального стиля деятельности, опыта и пр.).

Глава 1

Профессия тренера

1.1. Особенности профессии тренера

Профессиональная деятельность тренера трактуется очень просто: спортивный тренер – специалист по воспитанию спортсменов и подготовке их к соревнованиям. Ключевые понятия в этом определении – «воспитать» и «подготовить». За ними стоит многолетний педагогический процесс, требующий от личности педагога-тренера необходимые для успешности этого процесса качества и широкий спектр профессиональных знаний и умений. Как сложно воспитать выдающегося учёного или врача, так же нелегко воспитать сильнейшего спортсмена. О профессии спортивного тренера существует много мнений.

Так, Евгений Маслов, заслуженный тренер Московской конфедерации бильярдного спорта, серебряный призёр Чемпионата СССР 1991 г., абсолютный чемпион России 1998 г., считает: «...хорошим тренером <...> можно стать только по призванию. <...> Настоящий тренер – это не только человек, который может что-то показать или подсказать, он обязательно должен быть педагогом и психологом, интеллектуальным, грамотным человеком. К сожалению, в российском бильярде (применимо к спорту в целом. – Н. Л.) сейчас много хороших инструкторов, но очень мало тренеров, способных воспитать настоящих чемпионов» (Куприянов, 2009).

Рудольф Загайнов, известный спортивный психолог, пишет: «Профессионализм минус интеллект равняется фанатизм. „А фанатики и губят людей“, – заявил однажды один из великих спортсменов XX века Виктор Санеев. Не сосчитать, сколько загубили тренеры-фанатики своих учеников, оказавшихся неспособными противопоставить их воле своей. Елена Мухина, чемпионка мира по гимнастике, так и осталась парализованной на всю жизнь по вине своего тренера, заставившего ее в состоянии сильного утомления сделать еще одну попытку сложного упражнения» (Загайнов, 2006, с. 71).

Работа тренера достаточно многопланова. Обязанности тренера напрямую зависят от того, в каком виде спорта он специализируется. Тренеру в процессе работы приходится выполнять функции специалистов из разных областей, он является и педагогом, и учёным, и врачом, и менеджером, и дипломатом. Специалисты-педагоги выделили в деятельности тренера пять основных компонентов:

- проектировочная или конструктивная деятельность – планирование учебно-тренировочной нагрузки как на длительный период, так и на каждую тренировку;
- организаторская деятельность – организация места занятий (оборудование, инвентарь), деятельности занимающихся, собственной деятельности;
- коммуникативная деятельность – организация педагогического общения (вербального и невербального) с целью управления деятельностью спортсменов;
- гностическая деятельность – познание достоинств и недостатков собственной работы, ее анализ и внесение коррективов;
- двигательная деятельность – выполнение физических упражнений, показ упражнений, элементов техники, страховка спортсменов и пр. (Деркач, Исаев, 1981).

Тренеру, чтобы быть успешным в своей деятельности, необходимо постоянно развивать и совершенствовать способности, связанные с компонентами профессиональной деятельности: проектировочные, организаторские, коммуникативные, гностические и двигательные.

Выделяют специальные требования к тренерской деятельности:

- знание теоретических и методических основ физического воспитания, медицинского контроля;
- умение владеть технико-тактическими навыками и знание современных научно-методических достижений по своему виду спорта;
- умение выбирать наиболее способных к данному виду спорта лиц;
- способность планировать перспективную подготовку спортсменов, учитывая их индивидуальные особенности;
- умение воспитывать у своих учеников стремление регулярно заниматься спортом;
- способность готовить спортсмена к достижению высших результатов на соревнованиях и др.

При этом профессия тренера имеет дополнительные «риски», которые вносят свою лепту в общее эмоциональное состояние тренера:

- серьёзные результаты спортсмены демонстрируют спустя 8-10 лет после начала занятий спортом;
- вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточности признания и положительной оценки;
- занятия тем или иным видом спорта в ДЮСШ (детско-юношеской спортивной школе) или СДЮШОР (специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва) относятся к сфере дополнительного образования, следовательно, спортсмен может прекратить тренироваться в любой момент;
- «призрачное» будущее талантливого спортсмена, особенно в регионах;
- коллеги на работе – одновременно и сотрудники и соперники;
- огромное количество факторов, влияющих на успешность спортсмена, которые нужно учитывать в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности, однако учесть все факторы невозможно;
- колоссальная эмоциональная нагрузка на соревнованиях, которую приходится переживать, «сохраняя лицо», и т. п.

На основании всего вышесказанного Е. П. Ильин выделяет семь основных психологических особенностей тренерской деятельности, отличающих её от других педагогических профессий.

1. Постоянное общение со своими учениками на тренировочных занятиях, сборах и соревнованиях, позволяющее лучше изучить психологию спортсменов и оказывать на них систематическое воздействие. Это накладывает на тренера особую ответственность за физическое здоровье и личностное развитие его подопечных. Воспитательная роль тренера должна базироваться на его авторитете и личности профессионала.

2. Наличие «профессионального риска»: тренер вынужден ждать высокого результата своих учеников долгие годы (при этом без гарантии, что тот будет), а это требует не только терпения, но и нравственной ответственности за здоровье и развитие таланта своих учеников.

3. Стрессогенность в период соревнований – тренер постоянно испытывает очень высокое нервно-эмоциональное напряжение. Часто на соревнованиях тренер не имеет возможности внести поправки в деятельность спортсмена и должен хранить все переживания в себе.

4. Оторванность тренера от дома и семьи в течение длительного времени (в некоторых видах спорта – до девяти месяцев в году). Для тренера практически не бывает выходных дней.

5. В процессе своей деятельности тренер должен вступать в контакт с широким кругом людей, которые причастны к обеспечению учебно-тренировочного и соревновательного

процесса, – с родителями юных спортсменов, представителями администрации, судьями, журналистами, врачами и др., что требует него коммуникабельности и выдержки.

6. Неизбежные падения после взлетов (даже триумфальных). Отсюда нестабильность социального статуса тренера, неуверенность в будущем.

7. Публичность (особенно в спортивных играх): успешная или неудачная деятельность тренера со спортсменами высокого класса обсуждается в средствах массовой информации, его показывают во время трансляций матчей, пресс-конференций, что требует постоянного контроля своих эмоций, грамотности речи, соблюдения этики общения с журналистами (Ильин, 2008).

При этом все перечисленные особенности профессии «спортивный тренер» не зависят от уровня профессионального мастерства спортсменов. Так же как в системе образования принято выделять педагогов начальных классов, средней школы, педагогов среднего и высшего профессионального образования, в подготовке спортсменов деятельность тренера тоже имеет разные уровни учебно-тренировочной деятельности (пять) в зависимости от степени подготовки спортсменов.

1. Уровень начальной подготовки: цель тренера – привлечение юных спортсменов, создание базы общефизической подготовки и отбор детей, пригодных к данному виду спорта; *критерий эффективности на данном уровне* – количество регулярно занимающихся и переданных на следующий этап спортсменов, выполнение разрядных нормативов.

2. Уровень углублённой специализации: цель – специализация в избранном виде спорта (игровое амплуа); *критерий эффективности* – количество подготовленных спортсменов 1-го и 2-го разрядов, а также результаты в городских, областных, районных соревнованиях.

3. Уровень базового мастерства: цель – выявление одарённых спортсменов; *критерий эффективности* – результаты в юношеских чемпионатах страны, количество спортсменов, переданных в сборные, количество подготовленных кандидатов в мастера спорта (КМС) и мастеров спорта (МС).

4. Уровень высшего спортивного мастерства – МС и мастера спорта международного класса (МСМК): цель – подготовка спортивного резерва для сборной страны, выступление в чемпионате страны; *критерии эффективности* – количество подготовленных МС и МСМК, количество спортсменов, переданных в сборную, результаты на международных чемпионатах.

5. Уровень высших достижений – сборные команды страны: цель – достижение максимальных результатов в международных соревнованиях, поддержание спортивного долголетия; *критерий эффективности* – результаты в международных соревнованиях, призовые места, мировые рекорды.

В профессиональной деятельности тренера есть примеры того, как тренер сопровождает своих спортсменов от уровня начальной подготовки до уровня высших достижений. Тогда от тренера требуется талант для того, чтобы на длинном пути спортивной карьеры постепенно переходить от роли учителя к роли наставника, а впоследствии – доброго советчика. Чаще всего тренер работает в какой-либо одной зоне спортивного мастерства. Например, на уровне базового мастерства или высшего спортивного мастерства, создавая из уже обученных, подготовленных спортсменов потенциальных рекордсменов. Тогда от тренера требуется большое терпение и профессиональный опыт, так как особенностью этих этапов подготовки является то, что многие спортсмены покидают спорт, отдавая предпочтение учёбе или семье.

Например, известный баскетбольный тренер Евгений Гомельский, прошедший все уровни тренерской деятельности, пишет о работе тренера следующее: «...работа детского тренера непопулярна, – пока ещё ребята вырастут и станут знаменитостями, если, конечно

станут. Опять же тренеры команд мастеров, случается, проявляют недопустимый и обидный снобизм в отношении своих менее именитых коллег. И средства массовой информации, рассказывая о выдающихся спортсменах, не часто упоминают имена их первых наставников, и это большое упущение, если оценивать условия, в которых происходит подготовка спортивных кадров» (Гомельский, 2004, с. 29).

После знакомства с особенностями непростого тренерского труда возникает вопрос: как принимается решение стать тренером?

1.2. Выбор профессии тренера

Как происходит принятие решения стать спортивным тренером? Часто это очень похоже на выбор любой другой профессии, но выявляются некоторые особенности.

Обычно свой профессиональный путь современные юноши и девушки вынуждены планировать и делать первые шаги к нему уже в 17-летнем возрасте, после завершения обучения в школе. При этом им приходится ориентироваться на свои знания и умения, сформированные в школьные годы. Скорее всего, это будет выбор из области того учебного предмета, в котором у них были успехи. Многие авторы выделяют разные мотивы выбора будущей профессии: например,

Е. П. Ильин отмечает, что от 30 до 45 % выпускников школ поступают в вуз из-за интереса к предмету, но не к будущей профессии (Ильин, 2004).

Обобщая данные разных исследований, можно выделить следующие причины (мотивы) начала профессионального пути молодого человека:

- поступает на ту специальность, по профильному предмету которой имел хорошую успеваемость в школе (математика, физика, история и пр.);
- поступает на ту специальность, по которой работают его родители, родственники, знакомые;
- поступает за компанию с друзьями;
- поступает на ту специальность, которую посоветовали родители или знакомые (чаще всего надежную профессию со стабильной зарплатой – юриста, экономиста и т. д.);
- поступает на ту специальность, где самый невысокий конкурс;
- поступает в местный вуз, чтобы не уезжать в другой город, и т. д.

В отличие от других профессий, решение стать тренером принимают юноши и девушки, имеющие опыт спортивной деятельности. Как сложно представить учителя музыки, не прошедшего в детстве музыкальную школу, так же сложно представить спортивного тренера, никогда не занимавшегося спортом.

Таким образом, можно сказать, что, несмотря на то что решение стать тренером может созреть только в юношеском возрасте, приобщение к возможной будущей профессии начинается гораздо раньше. Так, например, тренер по плаванию мастер спорта СССР Марина Владимировна Хан пишет: «С выбором профессии я определилась ещё в третьем классе. Мечтала быть тренером по плаванию и пронесла свою мечту через все школьные годы, через все сочинения на тему „Кем я хочу стать“, не меняя своих устремлений. Конечно, главную лепту в принятие моего решения внесла мой первый тренер Пастернацкая Наталья Аркадьевна, которая оставила огромный след в моей судьбе, в моём воспитании, в становлении характера, в воспитании трудолюбия, работоспособности и формировании жизненных принципов. Она так сумела увлечь нас своим делом, что мы, как оголтелые, без усталости носились на тренировки, забывая про „улицы“ и пустое времяпровождение» (Хан, [2014]).

Примеры того, что молодежь принимает решение стать тренером по примеру своих наставников, подтверждают различные социологические опросы. Например, вот что говорит директор Института физической культуры и спорта Самарского государственного педагогического университета Валерий Беленов: «Мы проводили анкетирование среди учащихся выпускных классов на тему „Что определило ваш выбор получить специальность „тренер“?“. Большинство ребят ответили, что хотят быть похожими на своих наставников. И это здорово – значит, их тренеры вкладывают душу в свою работу. А как иначе? Спортсмены проводят с тренерами большую часть жизни: и на тренировках, и на соревнованиях, и на сборах. Распитывать, воспитывать ребят – это большой труд» (Учускина, 2008).

При этом научных исследований мотивов выбора такой профессиональной деятельности, как спортивный тренер, довольно мало.

И. Д. Свищёв и С. В. Ерёгина в своем исследовании ориентации специалистов на профессиональную самореализацию в сфере физической культуры (Свищёв, Ерёгина, 2002) выяснили, что в настоящее время выпускники вузов, подготовленные для сферы физической культуры и спорта, практически не работают по специальности (82 %). Это побудило их изучить мотивы профессиональной деятельности будущих тренеров. Исследование мотивов выбора студентами профессии педагога показало, что студентов можно условно разделить на четыре группы. В первую группу вошли студенты, чей ведущий мотив – «любовь к предмету», при этом у разных студентов он проявляется в разных видах:

- а) как любовь к избранному виду спорта;
- б) как интерес к своему спортивному самосовершенствованию;
- в) как потребность применить свои знания, полученные в ходе спортивной деятельности.

Вторую группу представляют студенты, поступившие в вуз без осознаваемого мотива, их можно разделить на группы желающих:

- а) получить любое образование;
- б) избежать службы в армии;
- в) продолжать спортивное совершенствование, параллельно получая образование.

В третью группу вошли студенты, проявляющие интерес к будущей руководящей деятельности в сфере физической культуры и спорта; наибольшее количество относящихся к этой группе работают по специальности уже начиная со II–III курсов и к окончанию вуза имеют успехи в спортивно-педагогической деятельности.

Четвертую группу образовали студенты, наиболее ярко проявляющие (или только раскрывающие) свои «сопутствующие» способности в ходе педагогической практики (в общеобразовательной школе), или в летнем оздоровительном (спортивном) лагере, или в подготовке спортивно-массовых мероприятий.

Анализ мотивов выбора студентами педагогической деятельности показывает, что в основном профессионально непригодными являются студенты, отнесенные ко второй группе (с неосознаваемым мотивом выбора) (Свищёв, Ерёгина, 2002).

Те же авторы, чтобы определить, насколько хорошо представляют себе студенты будущую профессиональную деятельность, провели исследование в Московском педагогическом государственном университете на факультете физической культуры и спорта среди студентов III–IV курсов. Для этого был разработан опросный лист, включающий следующие вопросы: 1) укажите возможные места работы специалистов сферы физической культуры и спорта; 2) перечислите, кем можно устроиться работать по специальности, получив диплом вашего вуза (Свищёв, Ерёгина, 2002) (табл. 1 и 2).

Таблица 1. Потенциальные рабочие места в сфере физической культуры и спорта, выявленные студентами (n = 100) (Свищёв, Ерёгина, 2002)

№ п/п	Рабочее место	Количество студентов, выделивших рабочее место, %	
		III курс	IV курс
1	Школа	100	100
2	Спортивная школа	100	100
3	Спортивный клуб	84	98
4	Детский сад	72	80
5	Учреждения лечебной физкультуры (ЛФК)	48	52
6	Производство (организация)	16	18

Будучи информированными о возможных рабочих местах, студенты не очень стремятся занять их, так как не считают перспективными в плане материального благополучия и профессионального роста. Исследование мнения студентов факультета физической культуры и спорта МИГУ с помощью методики «Диагностический опросник самоидентификации» (ДОС) (приложение 1) позволило ранжировать предпочитаемые ими профессиональные сферы деятельности по степени готовности профессионально реализоваться в них:

- учитель – 28 %;
- тренер-преподаватель – 36 %;
- директор спортивной школы – 4 %;
- педагог дополнительного образования – 11 %;
- начальник спортивного клуба – 1 %;
- руководитель физического воспитания – 6 %;
- инструктор по физической культуре – 9 %;
- инструктор-методист – 3,5 %;
- директор спортивного сооружения – 1,5 %.
- методист по физической культуре – 0 %.

Таблица 2. Потенциальные должности специалистов в сфере физической культуры и спорта, выявленные студентами (n = 100) (Свищёв, Ерёгина, 2002)

№ п/п	Должность специалиста	Количество студентов, выделивших должность, %	
		III курс	IV курс
1	Учитель физической культуры	100	100
2	Тренер-преподаватель	100	100
3	Руководитель физического воспитания	10	14
4	Методист по физической культуре и спорту	14	18
5	Инструктор-методист спортивной школы	32	36
6	Инструктор по физической культуре	12	10
7	Педагог дополнительного образования	40	54
8	Директор спортивного сооружения	64	62
9	Директор спортивной школы	80	89

Наши зарубежные коллеги тоже обеспокоены проблемой подготовки кадров. Так, Хельмут Дигель, доктор социологии, профессор спортивной науки и спортивной социологии, директор Института спортивной науки в Техническом университете в Дармштадте, говорит о том, что, например, в Германии существует кадровая проблема, причиной которой является нехватка молодых кадров. Он пишет, что «профессия „тренер“ не является очень популярным ответом (т. е. выбором. – *Н. И.*) среди молодых людей при ответе в анкетах на вопрос, какую работу вы бы хотели иметь в будущем. <...> Следовательно, „непрерывности поколений“ больше не существует в профессии тренера, и поэтому перспективы качественной тренерской работы в будущих поколениях весьма мрачные. Принимая во внимание эту проблему, вся система спорта высших достижений находится в опасности исчезновения» (Дигель, 2001). Причинами такой ситуации Х. Дигель считает те условия, которые на сегодняшний день доминируют в профессии тренера практически в любом олимпийском виде спорта.

«– Точный профиль работы постоянных тренеров в ассоциациях олимпийского спорта часто не определен. Зачастую деятельность, включенная в обязанности „тренера“, не имеет ничего общего с действительной деятельностью тренера, а именно с тренерской работой. Особенно проблематичными являются термины „главный тренер“ и „тренер национальной сборной“.

– Не существует точной детализации (обязанностей. – *Н. И.*) для оплачиваемых тренеров.

– Зарплаты тренеров совершенно несправедливы и часто определяются явным социальным неравенством. При одинаковых уровнях зарплаты совершается абсолютно разная работа. В связи с этим „система тренеров“ не прозрачна.

– Профессия „тренер“ – одна из самых рискованных из существующих в нашем обществе (так как она связана с ответственностью за жизнь и здоровье спортсменов. – *Н. И.*).

– Работа тренера пользуется интересом общественности и, следовательно, является предметом постоянного общественного изучения. Поэтому защита личности может быть гарантирована только отчасти; личности тренера безоговорочно угрожает опасность.

– Коммуникация между тренерами совершенно неудовлетворительная (что обусловлено высокой конкуренцией. – *Н. И.*). <...>

– Тренеры не имеют возможности высказываться „спортивно-политически“ и не могут защищать свои собственные интересы в сотрудничестве.

– Занятие тренера как академическая профессия включает необходимость <...> непрерывного обучения. Но сегодняшние тренеры часто не имеют под рукой достаточной и непрерывной системы повышения квалификации.

– Мужские ритуалы и „сеть старых ребят“ (старые спортивные связи. – *Н.И.*) часто доминируют в профессии тренера, препятствуя, в большой степени, желаемой модернизации» (Дигель, 2001).

– Это мнение зарубежного специалиста можно подтвердить, обратившись к нашему законодательству. Как понять специалисту в области физической культуры, какими полномочиями и должностными обязанностями он будет наделен? Большинство выпускников и даже уже работающих тренеров не смогли прояснить разницу в нижеперечисленных должностях.

Должность спортивного тренера до 1 декабря 2008 г. была обозначена Министерством труда РФ как:

- старший тренер-преподаватель по спорту;
- старший инструктор-методист спортивной школы;
- старший инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций;
- тренер-преподаватель по спорту;
- тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре (включая старшего);
- инструктор-методист по адаптивной физической культуре (включая старшего);
- инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций;
- инструктор-методист спортивной школы (Постановление Минтруда России от 22.01.1993 № 8..., [2000]).

Поскольку система подготовки кадров отражает социальный заказ, а спортивные успехи на международной арене сейчас рассматриваются в контексте мирового статуса страны, то и запрос общества на подготовку достаточного количества высококвалифицированных специалистов, ориентированных на работу в спорте, начинает возрастать. К сожалению, открытие новых специальностей в вузах является запоздалой реакцией на потребности общества (Войнар, 2000).

Несмотря на трудности, возникающие при выборе профессии тренера, удивительно, что около 60 % тренеров, которые уже занимаются своей профессиональной деятельностью, все равно хотят порекомендовать молодым людям выбрать эту профессию. Они, конечно, предупреждают о перспективах нестабильной работы и сомнительного карьерного роста, недостаточных финансовых гарантиях, малого признания заслуг от коллег и спортсменов, низкой престижности профессии тренера, указывают на недостаток времени для обычной жизни, но при этом выделяют большое количество положительных моментов, которые для каждого из них перевешивают негативные.

Многие тренеры отмечают, что одним из приятных моментов в работе для них является то, что тренер воспитывает не только спортсмена, он формирует человека. Наблюдение за тем, как меняются воспитанники, становятся мудрее, сильнее, начинают правильно ориентироваться в жизни, придает творческих и жизненных сил. Работа тренера насыщена эмоциями, заставляет быть в хорошей физической форме, справляться со сложными задачами. Профессия тренера носит творческий характер, заставляет постоянно совершенствовать свои знания и навыки. Данная профессия может заинтересовать тех, кто сам любит спорт и хочет делиться своими знаниями и умениями с другими людьми.

1.3. Становление профессионального мастерства тренера

В статье 2 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (в редакции Федеральных законов от 06.12.2011 № 412-ФЗ, от 02.07.2013 № 185-ФЗ) профессия «тренер» трактуется так: «...тренер – физическое лицо, имеющее соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование и осуществляющее проведение со спортсменами тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов» (Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ..., [2016]).

Кажется, всё просто: после получения соответствующего образования тренер должен осуществлять учебно-тренировочный процесс и участвовать со спортсменами в соревнованиях.

На самом деле этап начала профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта связан со сложностями внешнего и внутреннего порядка, которые встречает молодой специалист с приходом на рабочее место.

Профессиональная деятельность тренера обладает чертами, присущими любой другой педагогической деятельности, а также специфическими особенностями, свойственными спортсменам.

Первая проблема, которая может поджидать молодого специалиста-тренера, – это, как ни странно, то, что он сам когда-то был высококвалифицированным спортсменом и, как ему кажется, знает всё про спорт.

Большинство работающих тренеров-преподавателей имеют квалификацию мастера спорта. При этом существуют обобщенные данные о том, что уровень спортивного мастерства в прошлом не является определяющим фактором эффективности тренерской деятельности (Войнар, 2000).

К тому же установлено, что спортсмены высокого класса, причастные по необходимости к тренерскому труду, в большинстве случаев предпочитают вести репродуктивный тренировочный процесс (Свищев, Ерегина, 2015, с. 22; авторы ссылаются на: Михайлова, Морозов, 2003). Эффективность тренерско-преподавательской деятельности таких специалистов снижается из-за того, что бывший «ас» спорта был одарен повышенными физическими и смежными возможностями, благодаря которым и добился в спорте выдающихся достижений, а у его учеников может не быть такого таланта, а следовательно, и бурного роста спортивного мастерства. Иногда известные в прошлом спортсмены могут испытывать в ходе педагогической деятельности негативные психические переживания, вызванные текущими неудачами подопечных при повышенных профессиональных притязаниях (Карпов, 2003).

Начиная свою профессиональную карьеру, бывший спортсмен должен представлять, что он теперь не просто сам идет к намеченной спортивной цели, а ведет к ней своих подопечных. Молодой специалист должен чётко представлять свою карьеру в формате трехкомпонентной структуры:

- целевой компонент – цели, задачи, ориентации, притязания, мотивы, желания, потребности, ценности, смыслы;
- процессуальный компонент – стратегии, тактики, способы, этапы, периоды, фазы, скорость карьерного развития;
- результативный компонент – достижения, профессиональная компетентность, должностной уровень, роль в коллективе и в организации, эффективность.

Вторая сложность, с которой может столкнуться молодой специалист-тренер, – это ожидание быстрых и высоких результатов от своих подопечных и собственной деятельности. Даже чётко представляя пути и средства своего профессионального роста, тренер должен быть готов к тому, что желаемые результаты деятельности могут появиться не сразу, и это не всегда зависит от спортсменов. Эффективность деятельности тренера зависит от уровня педагогического мастерства, которое нарабатывается с опытом при условии, что к данному виду деятельности были благоприятные предпосылки.

В педагогической литературе чаще всего выделяют следующие уровни педагогического мастерства.

1. Репродуктивный (минимальный). Тренер на собственном примере умеет показать, как выполнять систему упражнений и комбинаций, умеет пересказать то, что знает сам, и так, как знает сам.

2. Адаптивный (низкий). Тренер умеет не только сообщить то, что знает и умеет сам, но и приспособить свое сообщение к возрастным и индивидуальным особенностям подростков. Адаптивный уровень, как правило, формируется в процессе самостоятельной деятельности тренера, обучения юных спортсменов и наблюдения за ними. На этом уровне тренер осознает, что спортсмены плохо усваивают тот или иной спортивный прием, но не умеет научить их, т. е. он может видеть педагогическую задачу – учить лучше, но не умеет продуктивно ее решить.

3. Локально моделирующий (средний). Тренер умеет не только передавать знания и умения, приспособляя их к особенностям юных спортсменов, но и конструировать (моделировать) систему знаний, умений и навыков по отдельным темам, разделам, заранее учитывая, какие трудности при восприятии нового учебного материала могут встретиться, чем они могут быть вызваны, как их преодолеть, как возбудить интерес и внимание к системе спортивных упражнений, как и в какой последовательности дать спортсменам спортивные задания, чтобы сформировать у них нужные умения и навыки. Но это касается отдельных разделов, а не всей программы.

4. Системно моделирующий знания (высокий). Тренер умеет так моделировать систему деятельности спортсменов, чтобы формировать у них систему знаний, умений и навыков в избранном виде спорта. Он учитывает, на какие ранее сформированные знания и умения можно опереться, знает, какая система заданий (упражнений) может сформировать необходимые умения, сознательно строит программу обучения, заранее ориентируясь на определенные критерии своей деятельности.

5. Системно моделирующий деятельность и поведение (высший). Тренер умеет моделировать такую систему деятельности спортсменов, которая формирует у них черты социальной нравственности. Добиться этого можно при условии, если важнейшую цель своей деятельности тренер видит в формировании у спортсменов не только конкретных спортивных знаний и умений, но и зрелого, добросовестного отношения к труду, окружающим людям, общественной собственности и т. д. (Деркач, Исаев, 1981).

Каждый новый уровень деятельности включает предыдущий и характеризуется качественным изменением в структуре знаний, умений и навыков тренера. Если будет профессионально расти и развиваться тренер, то и спортсмены будут развиваться вместе с ним.

Третьей неприятной неожиданностью, даже если тренер знал об этом заранее, может оказаться уровень оплаты труда. Министр спорта Российской Федерации Виталий Мутко в 2012 г. в своём отчёте президенту указывал, что «в 2008 году <...> зарплата у тренера сборной страны (курсив мой. – Н. И.) была 12 тысяч рублей, поэтому у нас все специалисты курсировали по миру. Сейчас зарплата топового тренера – 120 тысяч рублей...» ([Мутко В.], 2012). Даже зарубежные тренеры критикуют размер своей оплаты. Почти 50 % опрошенных немецких тренеров оценили оплату своей работы как недоста-

точную или как совершенно недостаточную, только 5,5 % сочли свою зарплату абсолютно достаточной (Дигель, 2001).

Ещё одной проблемой для молодого специалиста может оказаться тот факт, что тренерская деятельность оказывается плохо нормированной по времени, осуществляется в те часы, которые в других профессиях остаются свободными для общения с семьей и друзьями. Бывший спортсмен, а теперь тренер, может не ожидать, что большое количество времени у тренера уходит на подготовительную работу, составление учебно-тренировочных планов, анализ результатов контрольных тренировок и соревнований, внесение корректив. Тренировки и соревнования нередко проходят в вечернее время и в выходные дни. А тренировочные сборы часто выпадают на школьные и студенческие каникулы, как раз то время, которое удобно проводить всей семьей.

Получается, из-за обстоятельств тренерской работы тренеры не только сталкиваются со сложностями трудоустройства и низкой зарплатой, они также едва ли могут привести к согласию семью и работу. Более % тренеров, начинающих свою профессиональную карьеру, на вопрос, оказывает ли тренерская профессия влияние на их отношения с партнером, ответили: «Да, и не в лучшую сторону». Самое интересное, что с ростом профессионального мастерства и стажа работы тренера эта проблема не уходит. Она выглядит даже более серьезной, потому что у 82,9 % тренеров есть дети (Дигель, 2001).

Существует ряд благоприятных и неблагоприятных предпосылок для «вхождения» молодого специалиста в профессию. Например, готовность к деятельности, адаптация к профессиональным условиям деятельности и мотивация к профессиональной деятельности.

Состояние психологической готовности имеет сложную динамическую структуру, является выражением совокупности интеллектуальных, эмоциональных и волевых сторон психики человека в их соотношении с внешними условиями и предстоящими задачами.

Существует две формы психологической готовности.

1. Готовность как психическое состояние – это временная ситуативная готовность. Она лишь относительно устойчива, ее структура соответствует оптимальным условиям достижения цели.

2. Психологическая готовность как устойчивая характеристика личности – это длительная устойчивая готовность, или подготовленность. Обычно эта форма готовности бывает сформирована заранее, действует постоянно, и нет необходимости формировать ее в связи с каждой возникающей задачей.

Психологическая готовность – существенная предпосылка успешной деятельности в целом. В структуру длительной готовности входят:

- положительное отношение к деятельности;
- адекватные требованиям деятельности черты характера, способности, темперамент, мотивации;
- необходимые знания, навыки, умения;
- устойчивые профессионально важные особенности восприятия, внимания, мышления, эмоциональных и волевых процессов.

Готовность отличают пластичность, сочетание устойчивости и динамизма.

Психологическая готовность педагога-тренера – это существенная предпосылка эффективности его деятельности. Состояние готовности помогает тренеру успешно выполнять свои обязанности, правильно использовать знания, опыт, сохранять самоконтроль и перестраиваться при возникновении непредвиденных препятствий.

Готовность – решающее условие быстрой адаптации к условиям труда, профессионального совершенствования и повышения уровня мастерства педагога.

Состояние готовности включает (по М. И. Дьяченко и Л. А. Кандыбович):

1) познавательные компоненты (понимание профессиональных задач, оценка их значимости, знание способов решения, представления о вероятных изменениях трудовой обстановки);

2) эмоциональные компоненты (чувство профессиональной чести и ответственности, уверенность в успехе, воодушевление);

3) мотивационные компоненты (потребность успешно решать задачи, интерес к процессу их решения, стремление добиться успеха и показать себя с лучшей стороны);

4) волевые компоненты (мобилизация сил, преодоление сомнений и т. д.) (Дьяченко, Кандыбович, 1976).

В результате проводимых исследований выяснилось, что педагоги разного уровня профессионального мастерства отличаются как по уровню развития общего интеллекта, так и по уровню развития отдельных интеллектуальных свойств, что существенно влияет на их психическое состояние во время занятий.

Важным условием формирования готовности личности к деятельности является ее **адаптация** к реальным условиям педагогического процесса. Адаптация трактуется как многосторонний динамический процесс, обусловленный взаимодействием психологических, социально-психологических, физиологических и объективно-социальных факторов.

По содержанию, мотивам и результатам большинство исследователей выделяют два типа адаптации: творческую и формальную.

В результате **творческой адаптации** педагог глубоко и прочно овладевает основами профессионального мастерства, формирует творческое мышление, становится высокоактивным в учебно-воспитательной работе с учениками.

При **формальной адаптации** педагог приспосабливается к деятельности лишь с целью достичь результатов в руководимом коллективе, упуская главные цели педагогической деятельности.

В педагогических исследованиях были выделены пять уровней адаптации, которые характерны для всех типов педагогов в начале их профессиональной деятельности.

1. На негативном уровне педагог не владеет методами и формами обучения и воспитания, не умеет корректировать свою деятельность, у него отсутствует потребность в самоконтроле, самообразовании; для него характерны слабая познавательная активность, отсутствие положительной направленности на воспитательную деятельность (в основном преобладает обучающий интерес), отрицательное отношение к исследовательским методам. Педагог недостаточно требователен к себе, плохо планирует работу, затрудняется в определении цели, задач и порядка проведения любого задуманного дела, негативно относится к созданию новых приемов, комбинаций, возможных вариантов изменений в работе. Актив группы у такого педагога в основном бездействует.

2. На пассивном уровне педагог безразлично относится к спортивным результатам слабых учеников, формально осваивает методы, формы учебно-воспитательной работы, недостаточно хорошо умеет корректировать свою деятельность, имеет слабую потребность в самоконтроле и самообразовании, неустойчивую направленность на деятельность. Педагог вял и пассивен как во время разбора учебного занятия, так и при прогнозировании перспектив деятельности учащихся. Во время занятия рассеян, на вопросы воспитанников совсем не отвечает либо отвечает с трудом. Действия медленные, вялые, неточные. Актив группы действует, но эпизодически.

3. На активном уровне педагог положительно относится к деятельности, стремится в совершенстве овладеть методами и формами учебно-воспитательной работы, достаточно хорошо умеет корректировать свою деятельность, имеет потребность в самоконтроле и самообразовании, среднюю познавательную активность в учебном процессе. Педагог бодр, активен, жизнерадостен, подвижен. Продуктивно участвует в разборе занятия. Реализует

свои замыслы, разбирая с учениками различные схемы обучения, проблемно-обучающие ситуации. Умело действует через актив группы. На вопросы отвечает быстро, уверенно.

4. На активно-продуктивном уровне педагог положительно относится к деятельности, глубоко усваивает методы и формы учебно-воспитательной работы, умеет быстро корректировать свою деятельность, имеет устойчивую потребность в самоконтроле и самообразовании, высокую познавательную активность, достаточную продуктивность учебно-воспитательной деятельности. Педагог бодр, чрезвычайно подвижен и оживлен. Внимание сосредоточенное. Нет проявлений нетерпения. Действия энергичные, точные, слово не расходится с делом.

5. На творческом уровне педагог осознанно относится к деятельности в целом, творчески осознает методы и форму учебно-воспитательной работы, хорошо умеет корректировать свою деятельность, для него характерны устойчивая потребность в самоконтроле и самообразовании, высокая требовательность и самокритичность в оценке собственного труда, высокая познавательная активность, стремление внедрять лучший опыт в практику работы, современные методы исследования, высокий уровень продуктивности в работе (Кузьмина, 1970).

Степень готовности тренера к деятельности определяется его вооруженностью общими и профессиональными знаниями, умениями, навыками, а также уровнем развития психических процессов, состояний и свойств его личности.

Даже если тренер вооружен знаниями, но у него нет ни малейшего желания их применять, профессиональное становление невозможно. Поэтому важнейшим фактором успешности деятельности тренера является **мотивация**, о которой речь пойдет в главе 4 «Профессиональная карьера тренера».

Упражнения и практические задания к главе 1

Задание 1

Определите, к какому компоненту педагогической деятельности тренера относится пример работы Кристиана Бауэра, тренера и менеджера российской команды по фехтованию. Какие педагогические способности проявляет тренер?

«В декабре у нас запланирован общий сбор во Франции, в горах, для всех видов оружия – это будет порядка 50 человек. На Олимпиаде (2012. – *Н. И.*) у нас была большая проблема – отсутствие командного духа. За те два года, что я провёл здесь, я никогда не разговаривал даже со шпажистами, которые тренируются этажом ниже. На Олимпиаде каждый вид оружия был сам по себе. Это не команда. Я чувствовал себя одиноким. Я даже не знал, с кем можно поговорить. Поэтому сейчас мы попробуем создать общий дух команды, независимо от того, сабля это, рапира или шпага. Во Франции будут разные командные мероприятия. Мы хотим сделать общее расписание для всех видов, чтобы ребята вместе питались и общались. Так и здесь на базе „Озеро Круглое“. Раньше каждый что хотел, то и делал. Кто-то ел в час, кто-то в два, все были сами по себе. А мы хотим, чтобы было общение и чувство одной команды» (Волкова, 2012).

Задание 2

Прочитайте предложенные фрагменты биографий трех известных тренеров. Выделите одно общее в биографиях спортивных тренеров, обоснуйте своё предположение.

- Билл Шенкли (1913–1981) – шотландский футбольный тренер, легендарный менеджер «Ливерпуля», один из самых успешных и уважаемых британских специалистов. Офицер Ордена Британской империи. Билл Шенкли родился в маленьком шахтёрском посёлке Гленбак в шотландском графстве Восточный Эйршир. У родителей кроме него было ещё девять детей. Он – один из пяти братьев, которые стали профессиональными футболистами. Его брат Боб стал известным тренером и привёл клуб «Данди» к чемпионскому титулу в 1962 г. Для жителей посёлка футбол был одним из немногих способов найти способ заработка, не связанный с работой на шахтах. Все пять братьев Шенкли выступали за «Гленбак Черрипикерс», команду, которая прославилась тем, что за довольно короткое время подарила футболу 49 профессиональных футболистов.

- Анатолий Владимирович Тарасов (1918–1995). Выдающийся российский хоккеист и тренер, а также один из основателей российской школы хоккея. Чемпион СССР в 1948–1950 гг. Заслуженный мастер спорта. Заслуженный тренер СССР. Кандидат педагогических наук. Анатолию было 9 лет, когда умер отец. Мать, Екатерина Харитоновна, работала швеей-мотористкой. Был старшим мужчиной в доме, воспитывал младшего брата Юрия. Тарасовы жили недалеко от строящегося спортивного комплекса «Динамо», и братья записались в спортивную хоккейную школу «Юный динамовец». Обладая честлюбивым характером, Анатолий быстро стал лидером и капитаном юношеской команды «Динамо» по хоккею с мячом, затем сборной Москвы. В 1937 г. Анатолий Тарасов поступил учиться в Высшую школу тренеров при Московском институте физкультуры.

- Тамара Николаевна Москвина (родилась в 1941 г.) – советский, российский тренер по фигурному катанию на коньках. Семикратная чемпионка СССР, двукратный победитель Спартакиады народов СССР, вице-чемпионка мира и Европы. В период блокады Ленинграда

семья Тамары Николаевны эвакуировалась к родственникам на Урал, вернулась в Ленинград в 1948 г. Начала заниматься фигурным катанием на катке «Буревестник», первым тренером её был И. И. Богоявленский. С середины 1950-х участвовала в крупных состязаниях. С юности ей были свойственны необычайная фантазия и творческий подход к фигурному катанию. Впервые в мире придумала и исполнила в 1960 г. (по другим данным – ещё в 1955) вращение-заклон с захватом ноги обеими руками над головой (названное в конце 1970-х «бильманн»), которое и сегодня остается самым сложным из всех вращений.

Задание 3

Проведите самодиагностику с помощью методики «Диагностического опросника самоидентификации» (ДОС) в профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта (приложение 1). Определите, в какой сфере физической культуры и спорта могут реализоваться ваши интересы и способности. Объясните полученные данные.

Контрольные вопросы

1. Перечислите особенности профессии «тренер», отличающие данный вид профессиональной деятельности от других педагогических профессий.
2. Назовите основные мотивы выбора профессии «спортивный тренер».
3. Перечислите и охарактеризуйте уровни профессионального мастерства тренера.
4. Назовите основные трудности, с которыми сталкивается молодой специалист-тренер, предложите пути их преодоления.
5. В чём заключается готовность к профессиональной деятельности тренера?

Глава 2

Профессионально важные качества тренера

Психология спорта всё более перемещает свои интересы на личностный и социально-психологический уровни спортивной деятельности.

Профессия тренера в первую очередь приравнивается к педагогической деятельности. В учебной и методической литературе можно найти множество исследований о профессионально важных качествах, которыми должен обладать педагог, так как общество предъявляет к его деятельности и личности очень высокие требования. Например, В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев и Е. Н. Шиянов пишут так: «Педагог – не только профессия, суть которой передавать знания, но и высокая миссия сотворения личности, утверждения человека в человеке. В этой связи можно выделить совокупность социально и профессионально обусловленных качеств педагога: высокая гражданская ответственность и социальная активность; любовь к детям, потребность и способность отдать им свое сердце; подлинная интеллигентность, духовная культура, желание и умение работать вместе с другими; высокий профессионализм, инновационный стиль научно-педагогического мышления, готовность к созданию новых ценностей и принятию творческих решений; потребность в постоянном самообразовании и готовность к нему; физическое и психическое здоровье, профессиональная работоспособность» (Сластенин, Исаев, Шиянов, 2002).

Как мы уже говорили, тренерская деятельность – это педагогическая деятельность с «дополнительной нагрузкой», поэтому и требования к личностным и профессионально важным качествам имеют свою специфику. Как пишет Н. Ф. Пурахин, обобщая научные исследования последнего столетия, все профессионально важные качества тренера принято делить на следующие группы:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.