



САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Н. Д. Ильина

ПСИХОЛОГИЯ ТРЕНЕРА

ПСИХОЛОГИЯ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Наталья Ильина

Психология тренера

«Санкт-Петербургский государственный университет»

2016

УДК 159.9
ББК 88.43я73

Ильина Н. Л.

Психология тренера / Н. Л. Ильина — «Санкт-Петербургский государственный университет», 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

© Санкт-Петербургский
государственный университет, 2016

Содержание

Введение	7
Глава 1	8
1.1. Особенности профессии тренера	8
1.2. Выбор профессии тренера	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

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 формирования 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 свою. 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 коммуникативности 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. Растить, 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 профес-

сионального 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 %;

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.