

**БИБЛИОТЕЧКА ТРЕНЕРА**

**Л.К. Серова, Р.Н. Терехина**

**ПСИХОЛОГИЯ**

**ЛИЧНОСТИ**

**СПОРТИВНОГО**

**ТРЕНЕРА**

СПОРТ / ЧЕЛОВЕК



**Раиса Николаевна Терехина  
Лидия Константиновна Серова  
Психология личности  
спортивного тренера  
Серия «Библиотечка тренера»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40275334](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40275334)*

*Психология личности спортивного тренера. Монография / Л. Серова, Р.  
Терехина: Спорт; Москва; 2019  
ISBN 978-5-9500183-6-7*

### **Аннотация**

Определяющая роль в успехе спортсменов принадлежит личности тренера. Каким должен быть тренер, чтобы воспитывать чемпионов? Решению этого вопроса и посвящена данная книга. В ней дана структура личности тренера и рассмотрен каждый из аспектов этой структуры. Данное пособие будет полезно как начинающим тренерам, студентам тренерских факультетов, так и опытным тренерам для коррекции каких-то элементов управления спортсменом.

# Содержание

Введение	5
Глава 1	7
1.1. Понятие о личности	7
1.2. Структура личности	11
1.3. Структура личности тренера	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Л.К. Серова, Р.Н. Терехина**

## **Психология личности спортивного тренера.**

### **Монография**

Рецензенты

*Макаров Юрий Михайлович.* ФГБОУ ВПО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», профессор кафедры теории и методики спортивных игр,

Николаев Алексей Николаевич. ФГБОУ ВПО «Псковский государственный университет», профессор кафедры дефектологии

# Введение

В спорте главными личностями являются тренер и спортсмен. Их взаимодействие образуют систему. В науке систему определяют как некое организованное единство.

Система (от др. – греч. σύνστημα – целое, составленное из частей; соединение) – множество элементов, находящихся в отношениях и связях друг с другом, которое образует определенную целостность, единство (31)

Система «тренер-спортсмен» представляют собой систему управления. Управление – это процесс воздействия на объект с целью достижения какого-либо результата. Тренер является субъектом управления, спортсмен – объектом управления. В начале занятий спортом спортсмен полностью подчинен тренеру. Но с повышением квалификации спортсмен все более становится сотворцом спортивных достижений. Русский демократ Н.Г. Чернышевский писал: «Чем выше мы будем подниматься по лестнице форм, тем сильнее и сильнее общая жизнь целого организма будет брать перевес над жизнью отдельных членов» (26).

Спортивная, соревновательная деятельность проходит на фоне экстремальных условий спортивной борьбы. Это и высокие, и высочайшие физические и психические напряжения, проблемы тактики противоборства с соперниками, и разнообразные условия внешней среды, климатические и

временные изменения. Все это требует наличия у участников состязаний особых личностных качеств.

Определяющая роль в успехе спортсменов принадлежит личности тренера. Каким должен быть тренер, чтобы воспитывать чемпионов? Решению этого вопроса и посвящена данная книга. В ней дана структура личности тренера и рассмотрен каждый из аспектов этой структуры.

Данное пособие будет полезно как начинающим тренерам, студентам тренерских факультетов, так и опытным тренерам для коррекции каких-то элементов управления спортсменом.

# **Глава 1**

## **Личность тренера**

### **1.1. Понятие о личности**

Понятие личности – одно из самых сложных в психологии, так как личность человека нельзя определить в полном объеме какими-либо терминами.

Слово «личность» этимологически близко к словам «личина» и «маска», то есть под этими понятиями подразумевается некое социальное лицо, которое человек «надевает», взаимодействуя с окружающими его людьми, выполняя какие-то социальные роли. Английское слово «personality» происходит от латинского «persona», обозначавшего маску, которую надевали актеры в античном театре во время представления.

Понятие личности в психологии начало складываться лишь в XX веке. В 1937 году Г. Олпорт сформулировал следующее определение: личность – это динамическая организация всех психофизических систем человека, определяющая его поведение и мышление (22).

«Личностное», выступая в виде философской идеи, выразилось в ряде понятий, таких как «целостность», «гармонич-

ность», «свобода», «всесторонность развития», «субъект», «субъект воления», «свобода воли», «оригинальность», «суверенность», «гуманность», «идеальная личность», «превращенная личность», «симфоническая личность», «индивидуальность». Предмет собственно психологического анализа отразился в понятиях «сознание», «воля», «душа», «потребность», «активность», «темперамент», «характер», «нравственное поведение», «способности», «идеалы», «мотивы», «установки», «настроения», «нравственные чувства», «переживания» (13).

Жизнь и деятельность человека обусловлены единством и взаимодействием биологического и социального факторов, при ведущей роли социального фактора.

Понятие «индивид» определяется как биологический организм, носитель общих генотипических свойств биологического вида (индивидом человек рождается), а понятие личность – как социально-психологическая сущность человека, формирующаяся в результате усвоения им общественных форм сознания и поведения (личностью человек становится под влиянием жизни в обществе, воспитания, обучения, общения, взаимодействия).

В отличие от социологии, которая рассматривает личность как продукт общественных отношений, психология учитывает, что личность не только объект общественных отношений, не только испытывает социальные воздействия, но и преломляет, преобразует их, поскольку постепенно



личность начинает выступать как совокупность внутренних условий, через которые преломляются внешние воздействия общества. Эти внутренние условия представляют собой сплав наследственно-биологических свойств и социально обусловленных качеств. По мере формирования личности внутренние условия становятся более глубокими, в результате одно и то же внешнее воздействие может оказывать на разных людей разное влияние. Таким образом, личность не только объект и продукт общественных отношений, но и активный субъект деятельности, общения, сознания, самосознания.

Особенная и непохожая на других личность в полноте ее духовных и физических свойств, характеризуется понятием «индивидуальность». Индивидуальность выражается в наличии разного опыта, знаний, мнений, убеждений, в различиях характера и темперамента. Мотивация, темперамент, способности, характер – основные параметры индивидуальности (19).

С понятием личности связано понятие личностного пространства.

К. Левин дал характеристику личности как некой целостности, включающей в себя собственное личностное пространство. Граница психологического пространства позволяет сохранить целостность личности, регулируя процессы взаимопроникновения «фактов» при взаимодействии личности и окружающей среды (25).

Ф. С. Перлз, который исследовал контакты субъекта с внешним миром, считал, что точка соприкосновения между человеком и окружающей средой является «границей контакта». Именно на этой границе расположены психологические события: мысли, поступки, эмоции, которые являются формой жизненного опыта и результатом встречи этих событий на границе с окружающим миром. Умение провести четкую грань между собственным «Я» и окружающим миром Перлз считает одним из значимых критериев здоровья личности и ее адекватности (11).

Теория психологических систем, рассматривающая человека как многомерный мир, определяет, что в процессе взаимодействия субъекта с объектом рождается новая реальность – сверхчувственная, то есть качественно новое образование, не сводимое ни к субъективному, ни к объективному. Это реальность, которая открывается при попытках мысли проникнуть в пространство, существующее между духом и материей, объективным и субъективным (5).

В настоящее время возникла тенденция рассмотрения человека как целостной развивающейся системы, определения места человека в современном мире с его все усложняющимися проблемами (6).

Система личности есть сложное образование, имеющая свою структуру. Ее структура рассматривается в следующем параграфе.

## **1.2. Структура личности**

Структура – строение и внутренняя форма организации системы, выступающая как единство устойчивых взаимосвязей между ее элементами, а также законов данных взаимосвязей. Структура – неотъемлемый атрибут всех реально существующих объектов и систем (31).

В свое время на Западе широкое распространение получила так называемая «теория черт», которая рассматривает личность как комплекс определенных личностных черт. Эта теория нашла свое выражение и в практической области: на ее основе разрабатывались и разрабатываются личностные опросники, которые дают массу полезной информации. К числу таких методик например, относится популярный 16-факторный тест Р. Кеттелла.

### **Список личностных черт, по Кэттеллу:**

1. Уверенность в себе – покорность.
2. Интеллектуальность, аналитичность – ограниченность, отсутствие воображения.
3. Зрелость ума – глупость, непоследовательность, подверженность влиянию.
4. Непостоянство, суетность – рассудительность, стоицизм, сдержанность.
5. Невротичность – отсутствие невротичности.

6. Черствость, цинизм – мягкость.
7. Своевольность, эгоизм – доброта, ненавязчивость терпимость.
8. Ригидность, тираничность, мстительность – покладистость, дружелюбие.
9. Злобность, черствость – добросердечие, обходительность.
10. Деморализованность, аутизм-реализм.
11. Сильная воля, добросовестность – вялость, непоследовательность, импульсивность.
12. Интеллектуальность – простота, недисциплинированный ум.
13. Отсутствие уверенности, инфантильность – зрелость, тактичность.
14. Асоциальность, шизоидность – открытость, идеализм, готовность сотрудничать.
15. Веселость, энтузиазм, остроумие – ощущение несчастья, разочарованность, неповоротливость.
16. Активность, нервозность – самообладание, ригидность, конформизм.
17. Невроз, психопатия – эмоциональная зрелость.
18. Чрезмерная чувствительность, экспрессивность – флегматичность.
19. Злость, мелочность – естественность, дружелюбие, открытость.
20. Эмоциональность (неадекватная) – неэмоциональ-

ность.

21. Подъем, экспрессивность, разнообразие интересов – замкнутость, спокойствие, ограниченность.

22. Доступность, теплота, сентиментальность – замкнутость, холодность, мизантропия.

23. Ветреность, тщеславие, притворство – заурядность, безыскусность.

24. Агрессивность, параноидальность – надежность, добросердечность.

25. Эстетические интересы, независимость суждений.

26. Беспокойство, эмоциональность, гипоманиакальность – спокойствие терпимость, скромность.

27. Инфантильность, эгоцентричность – эмоциональная зрелость, устойчивость к фрустрации.

28. Непостоянство, бесхарактерность, недостаточный реализм – стойкий, цельный характер.

29. Душевная и физическая сила, бодрость – неврастения.

30. Предприимчивость, вспыльчивость – заторможенность, робость.

31. Общительность, пылкость – любовь к уединению, робость.

32. Меланхолия.

33. Жесткость, твердость – интроспекция, чувствительность, боязливость.

34. Воображение, интроспекция, конструктивность – степенность скупость.

### 35. Ловкость, решительность – искренность, мягкость (7).

В нашей стране практическое исследование личности в комплексе было предпринято ленинградским психологом Б. Г. Ананьевым, основателем университетской психологической школы

Б. Г. Ананьев выделял потенциалы индивидуально-психического развития (одаренность, специальные способности, работоспособность, трудоспособность) и структурные свойства личности, к которым он относил темперамент, характерологические черты (экстравертированность, интровертированность), интеллект. В лаборатории Ленинградского университета были проведены коррекционный и факторный анализ взаимосвязи личностных свойств с различными психомоторными, вегетативными, биохимическими функциями. Наиболее значимым оказался в результате интеллектуальный фактор, который имеет наибольшее число положительных взаимосвязей с общим показателем умственного развития, вербальным и невербальным интеллектом, вниманием, общей успешностью обучения. Более высокий интеллектуальный уровень отличается не только более высокими уровнями внимания и продуктивности умственной работы, но и меньшими энергетическими затратами организма на процесс умственной деятельности (1).

Эти полученные данные можно распространить на личность любого профессионального работника. Они свиде-

тельствуют о том, что интеллектуальный компонент является ядром личности, именно от него в решающей мере зависит успешность любой деятельности, в том числе и спортивной.

Структура личности чрезвычайно разнообразна, и нет такой, которая бы удовлетворяла всех исследователей. В отечественной психологии наибольшее распространение получила структура личности К. К. Платонова. Данная структура включает четыре подструктуры: биологически обусловленные особенности личности, такие, как темперамент, тип нервной деятельности, задатки; особенности психических процессов личности; уровень ее подготовленности (опыт); социально обусловленные качества личности – мировоззрение и направленность.

Структура личности по С. Л. Рубинштейну включает три подструктуры:

- 1) отношения и их направленность как основные тенденции личности – это то, что человек хочет;
- 2) способности как человеческие возможности и потенции – это то, что человек может;
- 3) характер как доминирующие и устойчивые тенденции использования, реализации и расширения возможностей-это то, что человек есть (12).

В психологической литературе понятие способностей пересекается с понятием «качества», или одно понятие подменяется другим.

В философском словаре понятие «качество» трактуется как философская категория, характеризующая существенную определенность предмета, в силу которой он является данным, а не иным предметом и отличается от других предметов (23).

В первую очередь, без сомнения, психологические качества связаны со способностями. Проблемами способностей глубоко занимался психолог Б. М. Теплов. Он дал следующее определение: «Способностями называются такие индивидуальные особенности, которые являются условием успешного выполнения какой-либо одной или нескольких деятельностей» (20). Он первый из исследователей определил признаки способностей. Наиболее существенными являются три признака:

- 1) это такие индивидуально-психологические особенности личности, которые отличают одного человека от другого;
- 2) способностями являются только такие индивидуальные особенности, которые влияют на успешность деятельности;
- 3) способности не сводятся к знаниям, умениям, навыкам, а объясняют легкость и быстроту приобретения знаний, умений, навыков.

В спорте, как и во всякой деятельности способности необходимы для ее выполнения, и чем более способности человека соответствуют характеру и уровню труда, тем более успешно осуществляется деятельность.

И. Г. Станиславская в своей кандидатской диссертации,



развивая проблему способностей вообще и спортивных способностей, в частности, выделяет два вида способностей – потенциальные и актуальные. Потенциальные способности выступают лишь как возможность успешного выполнения деятельности, тогда как актуальные способности выражают реализацию потенциальных возможностей (17).

Следуя за мыслью И. Г. Станиславской, можно заключить, что потенциальные способности это и есть способности в узком смысле, а выделенные ею актуальные способности есть не что иное как профессиональные качества, которые являются наличным проявлением в деятельности потенциальных возможностей в виде способностей.

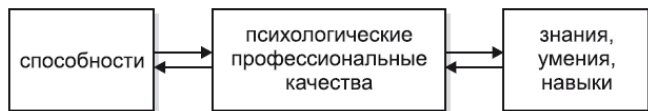
С другой стороны, качества сами по себе не выражаются в результатах деятельности. Результаты деятельности напрямую зависят от специальных знаний, умений, навыков, которыми владеет работник. Но знания, умения, навыки, в свою очередь, приобретаются при условии наличия соответствующих качеств у человека, поэтому качества отражают тот личностный уровень, который позволяет человеку приобретать знания, умения, навыки. На основании вышесказанного можно дать следующее определение психологических профессиональных качеств.

Психологические профессиональные качества – это индивидуально-психологические свойства личности, актуально выражающие потенциальные возможности человека в определенной деятельности и являющиеся основой для приобре-

тения специальных знаний, умений, навыков.

Такое понятие, думается, применимо ко всем видам трудовой деятельности, в том числе, к спорту.

Взаимосвязь между основными понятиями способностей, профессиональных качеств и знаний, умений, навыков можно представить в графическом виде (рис. 1).



**Рис. 1.** Взаимосвязи психологических профессиональных качеств

Изображение на рисунке показывает, что эти три понятия неразрывно связаны друг с другом, вытекают один из другого, переходят один в другой, но при этом остаются самостоятельными категориями, каждая из которых имеет свой предмет.

Структура личности по сути представляет собой структуру качеств, которые определяют успешность деятельности в какой-нибудь из сфер.

Структура личности спортсмена была представлена нами в книге «Психология личности спортсмена» (16). Модель личности тренера, представленная в данной книге, аналогична модели личности спортсмена, но сами качества тренера отличны от качеств личности спортсмена.

Структура личности тренера рассмотрена в следующем параграфе.

## 1.3. Структура личности тренера

Системного изучения личности тренера пока еще не было. Профессор А. Н. Николаев на диссертационном уровне рассмотрел психологию тренера с позиций деятельностного подхода. С этой точки зрения психологическую структуру деятельности составляют:

- мотивация профессиональной деятельности – потребность, мотивы и цели;
- субъективные условия как средства осуществления деятельности: способность к деятельности (мастерство и профессионально важные качества) и способы ее выполнения (стили деятельности);
- результаты – успешность деятельности и удовлетворенность ею.

А. Н. Николаев выделил цели тренерской деятельности: воспитательные, образовательные, оздоровительные, соревновательные. А в качестве условий деятельности он назвал следующие профессиональные качества: мотивационные, когнитивные, нейродинамические, регуляторные, самосознания (9).

Кроме того, он определил специфику тренерской деятельности:

1. Важная особенность профессиональной деятельности тренера состоит в том, что тренеру отводится ведущая роль

в воздействии на личность спортсмена. Исследователи отмечают, что в силу специфики спортивной деятельности эта ее особенность предъявляет высокие требования как к профессионализму, так и к личности тренера.

2. Деятельность тренера характеризуется высокой степенью ответственности за физическое и психологическое благополучие его подопечных. Так, А. Я. Корх отмечает: «... в процессе подготовки спортсменов тренер несет моральную, профессиональную и юридическую ответственность за их воспитание, здоровье и качество спортивных результатов». Это обстоятельство является следствием того, что общение тренера со спортсменами часто становится «ненормируемым», то есть почти постоянным, например на учебно-тренировочных сборах, во время спортивных соревнований на выезде. В связи с этим тренер должен исполнять роль воспитателя и различные другие роли, исполнения которых ожидают от него его подопечные. Так, по мнению Г. И. Савенкова, тренер на разных этапах развития спортсмена выступает в разных ролях: на ранних этапах – в роли опекуна (замещает родителей); на более поздних – в роли наставника; на этапе спорта высших достижений – в роли руководителя.

# 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.