Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
городского округа ЗАТО Фокино

ТЕМА: ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА

Подготовил
тренер-преподаватель
Дорогобузова Е.В..

2024 год

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

Роль тренера в подготовке спортсмена, особенности его деятельности

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

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

Тренеру необходимо:

– знать особенности проявления психики спортсмена, психического состояния и

уметь управлять им;

– уметь четко поставить задачу по выполнению конкретного двигательного действия в соответствии с уровнем мастерства спортсмена, доступно объяснить способы выполнения упражнения.

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

Деятельность тренера имеет свои психологические особенности, такие как:

1. Стрессогенность профессии, особенно в период соревнований.

2. Наличие «профессионального риска», нестабильность социального статуса.

3. Интенсивное общение (со спортсменами, родителями, коллегами).

4. Нерегламентированность деятельности, оторванность от семьи.

5. Публичность деятельности.

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

Психическая напряженность тренера обусловлена:

– необходимостью принятия оперативных решений

– в условиях дефицита времени (тренеру необходимо не только заметить, понять и объяснить определенную спортивную ситуацию, но и своевременно и адекватно на нее прореагировать);

– ответственностью за жизнь и здоровье спортсменов, так как занятия физическими упражнениями связаны с риском;

– наличием на занятиях шума (от криков детей во время эстафет или подвижных игр), который вызывает психическое утомление;

– необходимостью контролировать большую площадь зала или стадиона;

– нагрузкой на речевой аппарат и голосовые связки.

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

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

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

Основой для оценки деятельности тренера является выполнение им функциональных обязанностей в соответствии с тарифно-квалификационной характеристикой.

Выделяют следующие критерии оценки эффективности деятельности:

1. Достижения спортсменов (занятые места, выполненные разряды).

2. Качество тренировочных занятий, их эффективность.

3. Посещаемость занятий (отсев спортсменов).

4. Регулярное и четкое ведение документации, ее качество.

5. Эмоциональный отклик спортсменов (активность, увлеченность, удовлетворенность занятиями, отношение к виду спорта).

6. Социально-психологический климат в коллективе (взаимоотношения между спортсменами, спортсменами и тренером).

7. Формирование личности спортсмена (возросшие знания, сформированные умения, сформированная потребность в здоровом образе жизни,

занятиях спортом, самосовершенствовании, стремление к успеху, мотивация достижения).

8. Участие тренера в научно-исследовательской работе.

9. Отзывы руководителей, педагогического коллектива, спортсменов, родителей о работе тренера (определяется с помощью анонимного анкетирования).

10. Желание спортсменов стать тренером.

Индивидуальный стиль деятельности и стиль руководства тренера

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

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

Авторитарный стиль – предполагает строгую организацию группы, жесткую дисциплину. При таком стиле наблюдается хороший прирост результатов, но возможна оппозиция спортсменов, уход от тренера. Для авторитарного стиля характерно:

– жесткое руководство с помощью прямых категорических методов воздействия – инструкция, выговор, распоряжение, указание, приказ и др. требующих от группы выполнения; из форм общения преобладают неодобрение и замечание;

– спортсмен является объектом педагогических воздействий тренера (он устанавливает жесткий контроль за выполнением требований, не учитывает ситуаций и мнения спортсменов);

– четкое распределение обязанностей между членами группы;

– тренер сам определяет способы и средства достижения цели, не обосновывая свои действия и решения; спортсмен находится в состоянии неопределенности относительно своих будущих действий, знает только свои частные задачи;

– принятие тренером единоличных решений, основанных на его опыте, почти без учета мнения членов команды, тренер навязывает свое мнение, нетерпим ко всему, что идет вразрез с его мнением, не прислушиваясь к членам команды, не устраивает дискуссий, признает только свои приказания;

– до команды доводит только незначительную часть информации.

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

– привлечением спортсменов к принятию решений, к организации деятельности, все члены группы знают основные этапы деятельности;

– созданием атмосферы делового сотрудничества и товарищества;

– тренер считается с мнением окружающих членов команды, советуется с коллегами, создает условия для проявления самостоятельности и инициативности, внимательно относится к спортсменам;

– тренер предпочитает косвенные приемы воздействия: совет, предложение, беседа, побуждение к деятельности, просьба;

– настойчивость, последовательность и такт – качества руководителя.

Демократический тренер может добиться успехов по следующим причинам:

1. Тренер ориентируется на мнение команды; более доступен спортсменам; с ними охотно общаются, а значит, он получает более объективную обратную информацию.

2. Спортсмены имеют возможность проявить инициативу и самостоятельность, достичь определенной независимости в стрессовых ситуациях.

3. Спортсмены, действия которых чрезмерно не ограничивает авторитарный тренер, могут принимать более гибкие тактические решения.

4. Более гибкий тренер, в отличие от авторитарного, не принимает авторитарных претензий и заявлений со стороны других.

5. Авторитарного тренера отличают большая нетерпеливость и фанатизм. Более гибкий тренер готов принимать людей такими, какие они есть на самом деле, оценить их положительные и отрицательные стороны, уважать свое и чужое мнение.

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

– стремлением уйти от самостоятельного принятия решений, предоставляя спортсменам свободу действий;

– спонтанной организацией и контролем за деятельностью, тренер допускает свободу выбора нагрузок, упражнений, не вмешивается в отношения занимающихся;

– тренер не предъявляет требований, не настаивает, принимает все предложения членов группы, избегает столкновений и конфликтов;

– группа не организована, разобщена, функциональные обязанности в ней распределяются хаотично, спонтанно;

– тренер чаще использует при обращении с подчиненными просьбу.

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

Профессионально-значимые качества личности тренера

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

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

Профессионально важные качества личности тренера:

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

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

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

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

Как уже указывалось, спортсмены считают самообладание одним из желательных качеств тренера. Спортсмены хотят видеть в тренере человека, способного принимать решения в стрессовых ситуациях, чтобы он сохранял

гибкость и не терял контроль над собой при решении сложных тактических задач, связанных с соревнованиями.

Психологическая подготовка тренера

К любой деятельности человек должен быть готов психологически, что определяет процесс создания готовности человека к продуктивному участию в ней. Для тренера, осуществляющего руководство педагогическим процессом, психологическая подготовка является не менее значимой, чем для спортсмена. В связи с возрастанием значимости психологического фактора в подготовке спортсменов, тренер решает и ряд психологических проблем: например, непосредственное управление спортсменом перед стартом (секундирование), создание условий для формирования личности в спорте, учитывая психофизиологические и психологические особенности личности спортсмена. Успех в спорте во многом зависит как от характера сложившихся взаимоотношений между тренером и спортсменами, высокой сплоченности команды, так и от стиля руководства. Это далеко не полный перечень задач, с которыми приходится сталкиваться тренеру.

В деятельности тренера выделяются две группы трудностей:

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

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

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

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