

Тулбаева Айгуль Бердибековна

канд. психол. наук, доцент

Жансерикова Дыбыс Аманкелдиевна

канд. психол. наук, доцент

Карагандинский государственный
университет им. академика Е.А. Букетова
г. Караганда, Республика Казахстан

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ ТРЕНЕРА

Аннотация: в статье рассматривается проблема исследования личностных свойств эффективного тренера. Авторами приводятся результаты исследования, направленного на изучение психологических механизмов влияния личности тренера на спортсмена с целью определения конкретных практических рекомендаций, влияющих на успешность как в области спортивной деятельности в целом, так и в связи с каждым конкретным соревнованием.

Ключевые слова: личность тренера, спортсмен, психолог, тренерская деятельность, психоструктура, педагогическая деятельность тренера.

Для того, чтобы понять психологические особенности спортивной подготовки – организованный процесс помощи отдельному спортсмену или группе спортсменов для дальнейшего развития и совершенствования, необходимо разобраться в характере одного из важнейших ее факторов личности тренера и о его влиянии на формирование у своих учеников положительных черт характера, устойчивых психоэмоциональных и морально-волевых качеств, высокой мотивации для занятий спортом. В спорте высших достижений в социально- психологическом аспекте взаимодействие «тренер-спортсмен» является примером функционирования «пары», в которой формальным лидером всегда является тренер.

Высокие достижения в спорте обусловлены разными аспектами, например, такими как: физические данные спортсмена, способности, волевые качества и

другие. В данной работе будет рассматриваться такой фактор, как влияние психологических особенностей личности тренера, стиль межличностного взаимодействия в системе «тренер-спортсмен», на умение человека-тренера вызывать у своих учеников интерес, внимание, трудолюбие, прилежание, инициативу, творчество в ежедневных занятиях спортом и раскрытию максимальных потенциальных возможностей. Поскольку, личность человека-тренера имеет самое непосредственное значение на формирование человека-спортсмена, правильно выбранный стиль взаимодействия является залогом успеха в деятельности руководителя (система «тренер-спортсмен» рассматривается как взаимодействие руководителя и подчинённого). По своему содержанию и целям тренерская деятельность является педагогическим трудом. Однако по своей структуре и компонентному составу тренерская деятельность несет в себе многие характеристики организаторской деятельности, воспитательный эффект которой трудно переоценить, ибо тренер воздействует на спортсмена не только методами обучения и спортивной тренировки, которые применяет, сколько всей своей личностью во всем многообразии ее свойств и способностей к социально-психологическому влиянию [1].

2016 год является годом проведения XXXI Летних Олимпийских игр. Участие в этих крупных международных соревнованиях Республики Казахстан, ознаменовалось для нашей страны 22 общекомандным местом в медальном зачете. Мы считаем, что успешное выступление профессионального спортсмена во многом зависит не только от высокой физической, психологической и технико-тактической подготовки, но и от профессиональной компетентности и профессиональной направленности личности тренера.

Несмотря на очевидную актуальность, эта проблема относится к числу недостаточно разработанных, как в отечественной, так и в зарубежной социальной психологии. В связи с этим, *объектом нашего исследования* выступила личность тренера.

Предмет исследования – психологические особенности личности эффективного тренера.

Цель исследования – определить социально-психологические особенности личности эффективного тренера.

Для достижения цели исследования были сформулированы следующие *задачи*:

1. Провести теоретический анализ литературы по проблеме исследования личностных свойств эффективного тренера.

2. Определить социально-психологические особенности личности тренера.

Изучение личности тренера началось в середине XX века. Ряд ученых-психологов внесли огромный вклад в изучение этого вопроса. В конце 60-х годов в Англии англичанин Хендри пытался выявить личностные особенности, необходимые эффективному тренеру, и опросил для этого спортсменов и самих тренеров. Огилви и Татко изучали особенности характера тренера. Большой вклад в изучение личности тренера внесли такие исследователи как М. Мосстон, Джон Лой, Джон Вуден, Барри Хуссман, Нил и ряд других зарубежных ученых-психологов [2].

Анализ исследований в области спортивной психологии показал, что, несмотря на проявляемый интерес к роли тренера в подготовке спортсмена, многие аспекты его профессиональной деятельности остаются неизученными. Успешное взаимодействие в системе «тренер-спортсмен-психолог» возможно только при всестороннем изучении каждого члена этой системы. Особенности деятельности и личности тренера изучали Г.Д. Бабушкин; Е.Д. Белова, И.С. Дятловская; А.А. Деркач, А.А. Исаев; Я.А. Корх; А.А. Лалаян; Г.В. Ложкин; Г.И. Метельский, М.В. Саная и др. Была разработана психоструктура педагогической деятельности тренера, анализировался ее многофункциональный характер; на примере различных видов спорта изучались дидактические, коммуникативные, организаторские, проектировочные умения, педагогические способности, профессионально значимые качества, индивидуальный стиль деятельности и стиль руководства, типология личности и другие аспекты, составляющие основу педагогического мастерства тренера [3].

На необходимость изучения состояний не только у спортсменов, но и у тренеров обращали внимание психологи (Р.К. Арутюнян, 1974; Ю.Я. Киселев, 1974; Б.Д. Кретти, 1979; А.А. Лалаян, 1975; Р. Мартенс, 1983; Д.В. Попов, 2001 и др.). Изучение психических состояний тренера и особенностей их влияния на состояние и спортивный результат спортсмена имеет большое значение и актуальность. Ю.Я. Киселев (1974) обосновал необходимость исследования состояний тренера следующим образом: «это представляется очень важным, во-первых, потому, что тренер тоже живой человек, его деятельность тоже нужно оптимизировать, и, во-вторых, потому что существует эмоциональное заражение». С помощью наблюдения было установлено, что «спортсмен чрезвычайно чувствителен к состоянию своего тренера, он индуцируется апатией или лихорадочным состоянием тренера».

Изучая особенности психологической готовности тренера отечественные ученые, Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова выделили следующие задачи закономерного процесса психологической подготовки тренера:

- формирование профессиональной компетентности тренера;
- повышение психологической культуры тренера;
- формирование мотивации к педагогической деятельности тренера;
- совершенствование профессионально-значимых качеств личности тренера;
- формирование индивидуального стиля деятельности тренера;
- формирование умений регуляции неблагоприятных психических состояний;
- профилактика «эмоционального выгорания» в деятельности тренера;
- формирование благоприятных взаимоотношений в системах: «тренер-спортсмен», «тренер-тренер», «тренер-родитель», «тренер-психолог» и др. [4].

А.А. Лалаян (1981) характеризует деятельность тренера через доминирующий вид психологической подготовки спортсмена, применяемой тренером. Психологическая подготовка спортсмена – важная часть общей структуры его под-

готовки, необходимого и целенаправленного воздействия на протекание психических процессов, на состояние и особенности его личности как в области спортивной деятельности в целом, так и в связи с каждым конкретным соревнованием. По указанному критерию (доминирующему виду психологической подготовки) тренеры делятся на следующие типы:

– тренер – мастер организации тренировки и управления ею;

– тренер – мастер подготовки к соревнованиям и управления спортсменами в процессе соревнований;

– тренер – универсал.

Тренер – мастер организации тренировки и управления ею. В плане психологической подготовки показано применение основ общей психологической подготовки и выделены следующие задачи:

– составление психологической характеристики спортсмена;

– планирование психологической подготовки;

– обучение спортсмена приемам и средствам общей психологической подготовки;

– повседневная помощь и контроль за выполнением рекомендаций в направлении общей психологической подготовки.

Тренер – мастер подготовки к соревнованиям и управления спортсменами в процессе соревнований. Психологическая подготовка необходима к каждому конкретному соревнованию, что также предусматривает решение ряда задач:

– формирование положительного отношения к психологической подготовке к соревнованию;

– обучение спортсмена эффективным средствам и приемам психологической подготовки; помощь спортсмену в выборе конкретных средств в психологической подготовке;

– помощь тренера в правильном решении поставленных задач, в определении эффективности избранных средств;

– помощь спортсмену непосредственно во время соревнования.

Тренер – универсал. Он является мастером организации и управления тренировкой, подготовкой к соревнованиям и управления спортсменами в соревнованиях. С одинаковой успешностью он применяет основы общей психологической подготовки и психологической подготовки к конкретному соревнованию. Третий тип относится к наиболее ценному, он гармонически сочетает в себе мастерство как тренировочной, так и соревновательной подготовки и управления. Выделенные типы в чистом виде встречаются редко, чаще мы имеем дело с преобладанием тех или других качеств [5].

Отмечая специфику деятельности тренера, необходимо заметить, что «будучи в своей основе конкурентной, она постоянно держит тренера в состоянии определенной степени психического напряжения, в условиях, когда основным мотивом (и критерием успешности) всей деятельности тренера являются результаты его учеников – критерии его профессионального, педагогического мастерства».

Психологическая подготовка к профессиональной деятельности тренера является процессом формирования системы психических образований (процессов, состояний и свойств личности), обуславливающих личностную готовность и способность к решению педагогических задач (реализации функций обучения и воспитания). Конечным и закономерным результатом процесса психологической подготовки тренера является сформированная профессиональная готовность к деятельности, которая включает в себя следующие задачи:

- формирование профессиональной компетентности тренера;
- повышение психологической культуры тренера;
- формирование мотивации к педагогической деятельности тренера;
- совершенствование профессионально-значимых качеств личности тренера;
- формирование индивидуального стиля деятельности тренера;
- формирование умений регуляции неблагоприятных психических состояний;
- профилактика «эмоционального выгорания» в деятельности тренера;

– формирование благоприятных взаимоотношений в системах: «тренер-спортсмен», «тренер-тренер», «тренер-родитель», «тренер-психолог» и др. [6].

На основе анализа теоретических источников по данной проблеме, мы пришли к такому выводу, что большое значение в работе тренера имеет сдержанность во внешнем проявлении собственных эмоциональных состояний и переживании астенического характера. Во время соревнований спортсмен особенно восприимчив ко всем внешним влияниям, и вид удрученного тренера способен вызывать совсем нежелательные реакции членов команды, участников состязаний и др. В процессе спортивной тренировки наиболее важно знать, как сформировать позитивные межличностные отношения в команде, как избежать конфликта или выйти из него, как создать такой социально-психологический климат, который способствовал бы успешному формированию мотивации спортсмена, его готовности переносить предельные нагрузки и стремлению к достижению высоких результатов. Профессионально важные качества личности тренера и пути формирования этих качеств, представляются нам особенно интересными, что и обусловило выбор именно этой проблемы исследования.

Для достижения *цели* исследования мы провели тестирование с тренерами из различных видов спорта. В качестве испытуемых выступили тренера различной спортивной квалификации в количестве 20 человек, из них: 11 – имеют высшую тренерскую категорию, 7 – I категорию, 4 – II категорию.

В результате проведения теста на определение копинг-стратегий (рисунок 1), мы выявили, что наибольшее количество респондентов (40%) преодолевают негативные переживания в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием. 15% – решают проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание поддержки, внимания, совета, сочувствия, конкретной действенной

помощи. Следующие 15% опрошенных испытывают негативные переживания в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т. п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться инфантильные формы поведения в стрессовых ситуациях. 20% – преодолевают проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. У наименьшего количества тренеров (5%) проявилось преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т. п. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций было выявлено у 5% респондентов, что характеризуется минимизацией их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремлением к самообладанию.

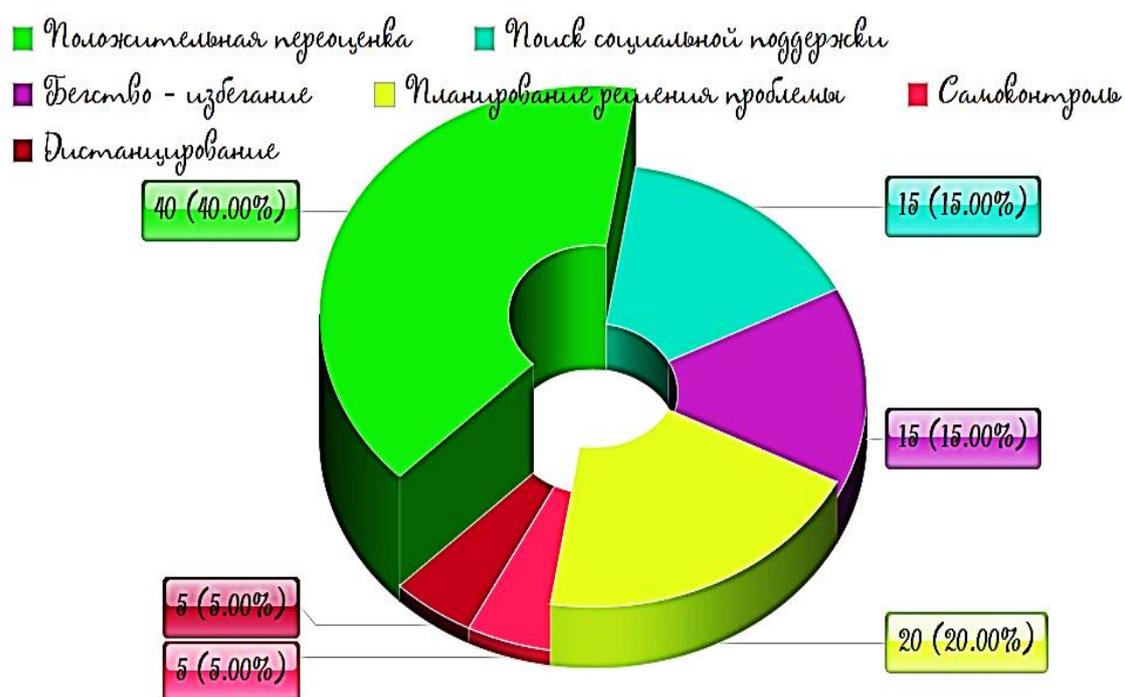


Рис. 1. Тест на определение копинг-стратегий

Исследование на определение уровня тревожности проводилось с помощью методики Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности», в результате нами были получены следующие результаты (таблица 1): у 70% опрошенных тренеров наблюдается высокий уровень личностной тревожности. Отметим, что лицам с *высокой* тревожностью следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам. Для *низкотревожных людей* (5%), напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Таблица 1

Показатели	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Личностная тревожность	14	70	5	25	1	5
Реактивная тревожность	8	40	7	35	5	25

Результаты исследования опрошенных тренеров по методике Ч.Д. Спилбергера

Значительные отклонения от уровня умеренной реактивной тревожности наблюдаются у 40% опрошенных и требуют особого внимания, так как высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективность значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая реактивная тревожность (5%), наоборот, требует повышения чувства ответственности и внимания к мотивам деятельности. Но иногда очень низкая тревожность активного вытеснения личностью высокой тревоги ставит целью показать себя в «лучшем свете».

Анализируя данные, полученные в результате изучения отношения тренера к психологической подготовке спортсменов, мы наблюдаем, что у большего числа опрошенных, число которых составляет 50% – позитивное отношение к психологической подготовке, что показывает хорошую готовность спортсмена или тренера для взаимодействия с психологом, а также их осведомленность о возможностях психолога и, при необходимости, способность самостоятельно решать возникающие в спортивной деятельности проблемы. Высокая степень выраженности отношения к психологической подготовке (25%) свидетельствует о гипертрофированной потребности в психологической помощи со стороны специалиста, наличии серьезных психологических проблем, а также тенденции к созависимым отношениям с психологом, что имеет важное диагностическое значение. У 25% испытуемых выявилось негативное отношение к психологической подготовке спортсменов, что возможно говорит о недостаточной информированности тренеров о роли и значимости психологических факторов в достижении конкретных спортивных результатов.

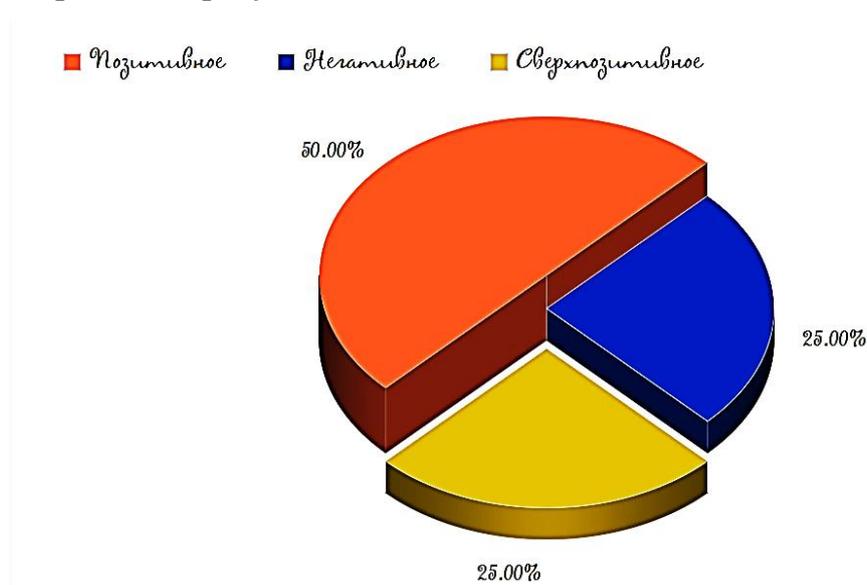


Рис. 2. Отношение тренера к психологической подготовке спортсменов

В целом, у большинства тренеров – позитивное отношение к психологической подготовке спортсменов, преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием, но при этом высокий уровень личностной тревожности.

Практический опыт работы позволил сформулировать методические рекомендации, которые необходимо учитывать тренеру и спортсмену, строя свои взаимоотношения в процессе многолетней подготовки.

1. Современный спорт требует незаурядных способностей от тренера. Он должен владеть всем арсеналом современных знаний, учитывать психологические, социальные, материально-технические и другие аспекты подготовки спортсмена. Успехи спортсменов во многом зависят от личности тренера – его знаний, педагогического таланта, авторитета, воли, способности к творческому обобщению, анализу. По своей сути тренер – это, прежде всего педагог, и к нему предъявляются все те же требования, как и к любому воспитателю.

1.2. Мастерство тренера во многом определяется имеющимися у него качествами, которые придают своеобразие его общению с учащимися, определяют быстроту и степень овладения им различными умениями. Наиболее важными из них являются профессионально-важные качества личности тренера: мировоззренческие, нравственные, коммуникативные, волевые, интеллектуальные и др.

1.3. Многое во взаимоотношениях между тренером и учениками зависит от поведения самого тренера. Дело в том, что представление о качествах «идеального тренера» расходятся у тренеров и учеников. Первые акцентируют внимание, прежде всего, на деловых и профессиональных качествах педагога (эрудиция, требовательность, строгость, умение находить оптимальные пути для решения трудных ситуаций). Чуткость, отзывчивость, общительность, доброжелательность тоже отмечают тренерами, но им не придается решающего значения.

Ученики же, наоборот, выдвигают эти качества на первое место. Вначале спортсмены смотрят, «какой он человек», а потом уже обращают внимание на то, как тренер проводит тренировку.

1.4. Индивидуальный стиль руководства тренера обусловлен личностными качествами тренера; поведением тренера, тоном голоса, каким он отдает распоряжения, внешним видом; необходимостью, разумностью приказов и их своевременностью; психическим состоянием спортсменов.

2. Имеется несколько способов повышения мастерства тренера. Один из них состоит в повышении квалификации на различных курсах, участие в семинарах, методических совещаниях и т. п.

Другой способ – самосовершенствование, которое может осуществляться несколькими путями:

2.1. Посещение и анализ тренировок, проводимых опытными тренерами.

3. Повышение своей профессиональной и общей эрудиции (чтение специальной литературы, конспектирование этой литературы по специальным разделам, обобщение новых сведений и формулирование выводов для своей тренерской работы); чтение спортивной прессы, общение с более опытными тренерами, просмотр телепередач о спортивных соревнованиях, посещение ряда соревнований с целью быть в курсе всех важнейших спортивных событий, обладать широкой эрудицией в области спорта (без этого трудно эмоционально проводить тренировки и занятия спортивных секций, с учетом индивидуальных способностей формировать у учащихся интерес к спорту).

В заключении нужно отметить, что, несмотря на высокую практическую значимость психологических исследований в спорте, в частности в изучении психологического влияния личности тренера на спортсмена, до сих пор отсутствует целостная концепция по данной проблеме. Данная работа является лишь началом большого исследования, которое направлено на изучение психологических механизмов влияния личности тренера на спортсмена с целью определения

конкретных практических рекомендаций, направленных на успешность как в области спортивной деятельности в целом, так и в связи с каждым конкретным соревнованием.

Список литературы

1. Брайент Дж. Кретти Психология в современном спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
2. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
3. Бабушкин Г.Д. Психология труда тренера по спорту. – Омск, 1985.
4. Мельник Е.В. Психология тренера: теория и практика / Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2014. – 55 с.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорта, 1986. – 208 с.
6. Фролова М.И. Социально-психологические компоненты модели эффективного тренера / М.И. Фролова, А.С. Морозов // Теория и практика физ. культуры. – 1981. – №3. – С. 11–15.