

БИБЛИОТЕЧКА ТРЕНЕРА

А.Я. Корх

Тренер:

деятельность

и личность

Учебное пособие



Издательство «СПОРТ»
Москва 2023

ББК 75.1

К 70

Корх А.Я.

К 70 Тренер: деятельность и личность. Учебное пособие. /
А.Я. Корх. 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2023. – 118 с.
(Библиотечка тренера)

ISBN 978-5-907601-20-8

В книге рассматривается модель профессиональной деятельности и личности тренера: функции; педагогические способности и стили деятельности, необходимые тренеру для выполнения этих функций; характер деловых и личностных взаимоотношений тренера со спортсменами, коллегами, врачом, психологом, семьей спортсмена, руководством, хозяйственно-финансовыми работниками, учителями и преподавателями школ, вузов, журналистами, радио- и телекомментаторами; классификация тренеров в зависимости от контингента занимающихся, вида их спортивной деятельности, возраста и пола; индивидуальные качества тренеров, обеспечивающие формирование умений спортсменов и достижение ими высоких результатов; принципы, средства, формы и методы, применяемые тренером в своей деятельности; рекомендации по преодолению трудностей в работе тренера и предупреждению и устранению конфликтных ситуаций; критерии оценки деятельности и личности тренера.

Книга адресована студентам и слушателям высших учебных заведений физической культуры и спорта, тренерам, преподавателям школ и вузов, руководителям спортивных коллективов.

ББК 75.1

© Корх А.Я., текст, 2000
© Корх А.Я., текст, 2023
© Оформление. Издание.
Издательство «Спорт», 2023

ISBN 978-5-907601-20-8

«Искусство управлять людьми – самое трудное и высокое из всех искусств».

Перикл

От автора

Многие тренеры ищут ответ на вопрос, как стать хорошим тренером, что необходимо предпринять, чтобы добиться высоких результатов своих учеников.

Ответ на этот вопрос сложен и не однозначен. Готовых рецептов не существует. Но научные исследования и обобщение передового опыта работы выдающихся советских (российских) и зарубежных тренеров позволяют показать некоторые пути, ведущие тренеров к заветной цели. Чтобы достичь ее, необходимо мысленно представить себе модель деятельности и личности идеального тренера (в жизни встречается редко, но стремиться к ней необходимо). Такая модель характеризуется соответствующими умениями, навыками и творческой активностью тренера, которые базируются на общественно-политических, психолого-педагогических, медико-биологических и специальных знаниях (см. схему на с. 12–13).

Для этого тренеру необходимо прежде всего очень хорошо знать: специфику своего вида спорта, перечень и содержание должностных обязанностей (функций), деловые и личностные качества, которыми он должен обладать, чтобы выполнять свои профессиональные обязанности; стили деятельности (руководства), наиболее оптимальные для построения деловых и личностных взаимоотношений; объективные и субъективные трудности, встречающиеся в работе, и методы их преодоления; критерии, по которым оцениваются его деловые и личностные качества, и др.

Поэтому и возникла необходимость книги, в которой раскрывалась бы многогранная деятельность тренера, и он смог бы получить ответ на интересующие его вопросы.

В настоящее время личности тренера должно быть уделено первостепенное внимание, так как тренер – это главная фигура в подготовке спортсменов. Вот почему в этой книге автор пытается увлечь тренеров идеей дальнейшего совершенствования, развития творческой личности, в какой-то мере заполнить пробел в образовании, внимательно оценить себя, понять себя, посмотреть на себя и вторгнуться в самого себя.

Материал книги изложен почти конспективно и так, чтобы читатель смог и сам ответить на ряд проблем, затронутых, но до конца не раскрытых. Тем самым ему предоставляется большая возможность для творческих поисков.

В книге предлагаются также тесты, с помощью которых можно оценить степень знаний и умений выполняемых функций, свои педагогические способности, стиль деятельности, характер построения деловых и личностных взаимоотношений и другие качества.

Я заранее прошу извинения за то, что обращаюсь к читателю не на «вы», а на «ты», только по той причине, что хочу быть ближе и откровеннее с ним. Ведь недаром принято быть более откровенным с человеком, с которым общаешься на «ты».

Если быть откровенным до конца, уважаемый читатель, то хотелось бы мне высказать свою точку зрения и на вопрос, связанный с методами научных исследований в спорте. На мой взгляд, среди многих научных методов исследования одним из ведущих является метод обобщения передового опыта. Мы нередко пытаемся открыть то, что уже давно известно (изобретаем велосипед), тратя на это много сил и времени, в то время когда тренеру следует почаще обращаться к чтению и анализу соответствующей общей и специальной литературы и изучению опыта работы ведущих тренеров в непосредственном практическом общении с ними.

Поэтому книга написана мною не только на основе проведенных научных исследований, но и обобщения передо-

вого опыта работы ведущих советских (российских) и зарубежных тренеров, раскрытых в издательских сериях: «Спорт и личность», «Мастера делятся опытом», «Сердца, отданные спорту», «Звезды мирового спорта», переводной зарубежной научной и популярной литературы, анализа личного (свыше 30 лет) тренерского опыта работы со сборной командой СССР по современному пятиборью в стрельбе и сборной молодежной командой СССР по пулевой стрельбе и более чем сорокапятилетнего стажа преподавательской и научной деятельности в Российской Государственной академии физической культуры, где в течение 25 лет я читаю для тренеров по всем видам спорта спецкурс: «Педагогическое мастерство тренера-преподавателя». И вот еще на что я хотел бы обратить твое внимание, читатель. Главную цель, которую я поставил перед собой при написании этой книги, – не учить тебя, а попытаться систематизировать те знания, которые у тебя уже есть, показать в известной мере то новое, что появилось в научно-популярной литературе по деятельности и личности тренера, привлечь твое внимание к проблемам формирования творческой, всесторонне развитой личности и наряду с этим дать максимум полезной информации, которую только позволил вместить объем книги.

При чтении книги от тебя, мой уважаемый коллега, потребуются не меньше усилий, чем от меня, так как твой возраст, стаж работы, вид спорта, личностные качества, уровень притязаний, материально-техническое обеспечение подготовки и многие другие факторы естественно окажут свое влияние на восприятие всего того, что изложено в книге, и потребуют от тебя доброжелательного творческого осмысления всего того, о чем я поведал.

Если ты, приступая к чтению и анализу этой книги, скажешь себе так: а что он (это про меня) может рассказать интересного мне, тренеру, уже имеющему большой практический опыт и подготовившему много высококлассных спортсменов (команду)? – то тогда настрой на чтение и анализ книги у тебя будет отрицательным. И все то, о чем я пишу, будет вызывать у тебя протест. Это так называемая по исследованиям видного ученого Узнадзе – отрицательная установка.

Но если ты себе скажешь: а что, может быть, автор расскажет для меня пускай и немного, но что-то интересное! – то тогда, уверяю тебя, установка будет положительной и ты наверняка действительно объективно оценишь мой труд.

Если высказанные мною советы и рекомендации хоть в малой мере заставят тебя призадуматься, попытаться переосмыслить свою деятельность и оценить свои как положительные, так и отрицательные качества, то я буду считать свой затраченный труд не напрасным.

Все ли ты знаешь о своей профессии?

«Знание составляется из мелких крупинок ежедневного опыта» (Д. И. Писарев).

«Надо много учиться, чтобы осознать, что знаешь мало» (М. Монтень).

«Мало одного знания: надо применить его; хотеть недостаточно, надо действовать» (В. Гёте).

«Как из полушек и копеек составляются рубли, так из крупинок прочитанного составляются знания» (В. И. Даль).

*«Каждый день, в который вы не пополнили своего образования хотя бы маленьким, но новым для вас куском **знания...** считайте бесплодно и невозвратно для себя погибшим»* (К. С. Станиславский).

«Знание это то, что наиболее существенным образом возвышает одного человека над другим» (Д. Аддисон).

«Знание только тогда знание, когда оно приобретено усилиями своей мысли, а не одной памятью» (Л. Толстой).

Вспомни. Наверное и у тебя в жизни было так. Твой руководитель, начальник, старший тренер делает замечание или просто напоминает, что ты что-то не сделал, не выполнил. И действительно это так. Ты просто забыл, что это надо сделать, а не потому, что не хотел этого делать. Почему же так бывает? Очень просто. Ты недостаточно хорошо знаешь свои профессиональные обязанности и у тебя нет записанного полного перечня и содержания того, что ты обязан выполнять. Это не значит, что только то, что записано, ты должен выполнять. В нашей тяжелой, благородной тренерско-преподавательской деятельности приходится (в хоро-

шем смысле слова), конечно же, делать больше и тратить значительно больше времени и душевных сил, чем записано в должностных обязанностях. Во время моих лекций, переходя к изложению раздела о функциональных обязанностях тренера-преподавателя, я задаю слушателям вопрос: скажите, у кого из вас (поднимите руку) на вашем рабочем месте (столе) под стеклом или в журнале есть записанный на бумаге перечень тех обязанностей, которые вы обязаны выполнять? Ведь поступая на работу, каждый из вас заключает трудовой договор, в котором эти обязанности перечислены. И что же оказывается! Из 30, 40, 50 человек присутствующих на лекции только 2, 4, 5 поднимают руку. А почему так мало? Ответ прост. Потому что большинство из них не имеют такого перечня и не регулярно (не обязательно каждый день) заглядывают в листок, и, естественно, не помнят, что сделали, а что нет. Ведь в памяти очень сложно удержать все, что следует делать. П. Лаплас сказал: «То, что мы знаем, – ограничено, то, чего мы не знаем, – бесконечно».

Поэтому мой первый совет. Напиши на листочке бумаги свои функциональные обязанности, положи на стол под стекло или вложи в журнал, регулярно заглядывай в этот листок и, конечно же, старайся все выполнять (перевыполнять) с душой, желанием, а не отбытием «номера».

Сразу же даю и второй совет. Читай специальную литературу, газеты, журналы всегда с красным карандашом в руках. Как только ты увидишь и оценишь в тексте, что какие-то мысли тебя очень заинтересовали, немедленно подчеркни эти строчки. Газету же я советую читать, имея при себе еще и ножницы. Те статьи, которые ты считаешь для себя важными, вырезай и складывай в папку. В нужный момент можешь найти соответствующий материал и вновь прочитать его. И еще вот что я хочу посоветовать. По телевидению в последние годы очень много передач посвящено педагогическим проблемам: выступление Шаталова, Никитина, Аминошвили, Ю. Власова и других педагогов.

Из этих интересных телепередач нам, педагогам-тренерам очень многое можно взять и использовать в своей деятельности. Поэтому прежде чем сесть перед телевизором,

возьми блокнот, ручку и по ходу передачи записывай интересные мысли.

Ну и конечно же, сейчас, когда ты читаешь эту книгу, я не сомневаюсь, что в руках у тебя красный карандаш и первые же мои советы уже подчеркнуты. Я не разделяю мнение некоторых товарищей, которые мне говорят, что я порчу книги, когда подчеркиваю в них нужные места. Специальная литература (а мою книгу я тоже отношу к специальной) служит именно для того, чтобы с ней постоянно работать, а не покупать ее только для заполнения пустых книжных полок. В.И. Ленин, М. Горький и другие выдающиеся люди всегда читали литературу, делая пометки на полях.

Теперь, когда ты уже подчеркнул некоторые данные мною советы, может возникнуть вопрос. Ну хорошо! Знать свои профессиональные обязанности важно и как лучше работать с литературой ясно. А что же это за обязанности? В чем их сущность?

Когда мы говорим о выполнении тренером-преподавателем своих профессиональных обязанностей, то подразумеваем под этим то, что тренер должен обладать соответствующими знаниями, умениями, навыками и творческой активностью. Ну, а какие еще эти знания, умения, навыки и творческие способности?

Деятельность тренера носит многогранный характер и разделение ее на выполнение отдельных функций чисто условно, так как, например, воспитание культуры спортсмена, учебно-тренировочная, организаторская и другие функции неотделимы друг от друга.

В научно-методической литературе рядом авторов освещались различные взгляды на название функций, их содержание и классификацию. Я раскрою на это свою точку зрения.

Раскрытие профессиональных обязанностей тренера будет излагаться мною в связи с известной в теории и практике спорта системой подготовки спортсмена, которая в виде принципиальной схемы выглядит так:

Система подготовки спортсменов



Из приведенной схемы видно, что эффективная подготовка спортсмена неразрывно связана с финансовым, материально-техническим, медико-биологическим, методическим, организационным и информационным обеспечением и без этого обеспечения функционировать не сможет.

Придерживаясь приведенной схемы, я постараюсь раскрыть содержание отдельных функций тренера, и читатели не должны судить меня строго за то, что я неполно раскрою каждую функцию. Это трудно, так как деятельность тренера в каждом отдельном виде спорта специфична. А посему, мой уважаемый коллега, выбери (отбери) для себя то, что тебе будет полезно, творчески трансформируй для своего вида спорта и добавь свои мысли.

Если ты заметишь в изложенных в книге мыслях то, что на твой взгляд неправильно или спорно, подчеркни синим карандашом (оказывается, одного красного карандаша недостаточно), а потом, написав мне письмо или встретившись, мы можем найти или не найти компромиссное решение.

Глава I

Модель (Структура психолого-педагогической деятельности и личности тренера)

На основе представленной на с. 12–13 модели в последующих главах будут раскрыты профессиональные обязанности (функции) тренера; педагогические способности; стили деятельности; деловые и личностные взаимоотношения тренера с различным контингентом людей, имеющих непосредственное отношение к подготовке спортсмена; конфликты, встречающиеся в работе тренера, и способы их предупреждения и устранения; классификация тренеров по виду деятельности; оценка деятельности и личности тренера.

Структура психолого-педагогической деятельности и личности тренера

Функции тренера

<ul style="list-style-type: none"> • Воспитания культуры • Отбора • Планирования • Учебно-тренировочная • Контроля, учета и коррекции • Материально-технического обеспечения • Судейская 	<ul style="list-style-type: none"> • Секундантская • Научно-исследовательская • Самосовершенствования • Представительская • Правовая • Организаторская
---	--

Педагогические способности тренера

<ul style="list-style-type: none"> • Дидактические • Академические • Коммуникативные • Гностические • Психомоторные • Завоевания авторитета 	<ul style="list-style-type: none"> • Предвидение и прогнозирование • Перцептивные • Экспрессивные • Суггестивные • Стрессоустойчивость • Организаторские
---	--

Стили деятельности

<p><i>Авторитарический</i> (авторитарный, директивный: твердый, диктаторский)</p>	↔	<p><i>Демократический</i> (коллегиальный)</p>	↔	<p><i>Либеральный</i> (попустительский, непоследовательно-противоречивый)</p>
---	---	---	---	---

Деловые и личностные взаимоотношения тренера

<ul style="list-style-type: none">• Со спортсменами• С коллегами• С руководством• С врачом, психологом• С семьей спортсмена• С друзьями• С учителями, преподавателями школ, ПТУ и т. д.	<ul style="list-style-type: none">• С хозяйственно-финансовыми работниками• С судьями• С журналистами, радио- и телекомментаторами
---	--

Классификация тренеров по виду деятельности

<i>Контингент:</i> возраст, пол, квалификация, специализация	<i>Тип:</i> личные, коллективные	<i>Вид деятельности:</i> отбор (набор), учебно-тренировочный процесс, соревнования
---	-------------------------------------	---

Оценка деятельности и личности тренера

Профессиональные качества	Индивидуальные свойства личности
---------------------------	----------------------------------

Функции тренера

Воспитание культуры*

Знать

- Своих воспитанников.
- Их познавательные интересы.
- Их способности.
- Темперамент.
- Анкетные данные своих воспитанников и их увлечения.
- Отношение родителей к занятиям спортом их детей.
- Социальное положение и обеспеченность семьи спортсмена.
- Отношение в школе, институте, на работе к занятиям спортом ученика.
- Основы спортивной педагогики и психологии общения.

Уметь

- Находить с воспитанниками общий язык.
- Проводить специальные беседы о моральном облике спортсмена.
- Пропагандировать традиции российского спорта.
- Поддерживать связь с общеобразовательной школой, институтом, производством, семьей.
- Вести культурно-массовую работу.
- Регулярно и равномерно уделять свое внимание спортсменам.
- Подбирать различные формы соревнования

* Слева от каждого пункта в пустом квадратике тренер может отметить плюсом те знания и умения, которые, по его мнению, у него есть, и минусом – отсутствующие. (См. комментарий на с. 37).

*Содержание направлений
воспитания культуры
спортсмена:*

- идейно-политические ценности;
- нравственные идеалы;
- трудовые навыки;
- физическое совершенство;
- этическая культура поведения;
- эстетическая красота;
- экономические знания;
- правовые знания;
- умственное развитие;
- военно-патриотическая гордость;
- межнациональное уважение;
- интернациональная солидарность;
- экологическое образование;
- нравственно-половое образование;
- духовное мировоззрение;
- инициативы, самостоятельности и предприимчивости;
- милосердие;
- здоровый образ жизни (отказ от курения, алкоголя, наркотиков, анаболиков).

по трудовым и спортивным показателям.

- Развивать познавательные интересы и способности.
- Воспитывать сознательную дисциплину, правильное отношение к труду, общественную активность.
- Управлять процессом воспитания культуры и подготовки спортсменов различной спортивной квалификации.
- Воспитывать и совершенствовать физические и психические качества спортсмена, необходимые в избранном виде спорта.
- Находить и применять разнообразные меры поощрения и наказания занимающихся.

Функция отбора

Знать

Основные закономерности развития организма:

- а) морфологические;
- б) физиологические;
- в) психические;
- г) физические.
- Модельные характеристики спортсмена.
- Принципы, средства, формы и методы отбора.
- Начало ранней специализации.
- Как найти одаренных детей.
- Основные критерии отбора на различных этапах подготовки (начальный, отбор на различных этапах подготовки, в сборную команду любого уровня).
- Ведущие качества, необходимые спортсмену для выполнения П р., I р., кмс, мс и достижения высших спортивных результатов.
- Систему отбора в России, США, ФРГ, Китае и других странах.

Уметь

- Прогнозировать и предвидеть спортивные результаты.
- Осуществлять набор способных детей в группы начальной подготовки.
- Проводить отбор в учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
- Пользоваться средствами и методами отбора (общие, специальные, инструментальные).
- Определять потенциальные возможности функциональных систем организма спортсмена по выполнению специфической деятельности.
- Определять уровень развития специальных физических и психических качеств.
- Определять психическую устойчивость спортсмена к специфическим тренировочным и соревновательным нагрузкам.

- Периоды времени наилучшей спортивной формы для отбора в команду.
- Непредвиденные сбивающие факторы (социальные, материальные, финансовые, национальные, психические, климатические, метеорологические и др.) и степень их влияния на спортивный результат спортсменов, включенных в состав команды любого уровня.
- Закон Гаусса – закон нормального распределения, который предусматривает наличие в любом контингенте занимающихся определенного процента людей, не способных к конкретной специфической деятельности.
- Как оценить работу тренера по отбору.
- Оценивать спортивно-технический результат и его динамику.
- Формировать спортивные команды для участия в соревнованиях.
- Организовывать работу по проведению спортивной ориентации.
- Прогнозировать способности ученика в «узкой» специализации.
- Систематизировать материалы наблюдений тренировочного процесса и анализировать литературу по вопросам отбора.

Функция планирования

Знать

- Конечную цель подготовки.
- Цели и задачи этапов и периодов подготовки.
- Сроки официальных соревнований.
- Цели, задачи, средства, формы, методы, использованные в предшествующих периодах подготовки.
- Структуру и содержание этапов планирования.
- Как подобрать нагрузки по объему и интенсивности.
- Документацию планирования.
- План учебно-тренировочного сбора.
- План подготовки спортсмена (команды) на определенный (соответствующий) год, годы.
- Учебный план и график распределения рабочих часов на определенные месяцы.
- Обязательства по подготовке спортсменов.

Уметь

- Прогнозировать конечную цель подготовки спортсмена.
- Определить уровень промежуточных спортивных результатов.
- Выбрать соответствующие средства, формы и методы решения промежуточных задач.
- Установить сроки контрольных, прикидочных, отборочных соревнований по отношению к главным соревнованиям и спортивные результаты, которые необходимо достичь.
- Установить тренировочные нагрузки по времени, интенсивности и объему и дни восстановления.
- Определить сроки уровня моральной и специальной психической, физической, технической, тактической, функциональной, интеллектуальной, комплексной подготовленности и состояния здоровья спортсменов.

- Финансовые возможности, материально-техническое обеспечение и график загруженности спортсооружения.
- Что планирование должно быть доступным, реальным и выполнимым.
- Определить направленность и удельный вес каждого вида подготовки.
- Установить четкие нормативные требования для отбора на различные по значимости соревнования.
- Обучить спортсменов вести дневник тренировок и отражать в нем выполнение учебно-тренировочного плана.
- Разрабатывать методику спортивной тренировки и планировать ее для спортсменов различной спортивной квалификации.
- Правильно составлять конспект учебно-тренировочного занятия.
- Регулярно проводить комплексный контроль, учет и вводить коррекцию в планирование подготовки.

Учебно-тренировочная функция

Знать

- Принципы, средства, формы и методы обучения и совершенствования.
- Специальную терминологию.
- Физические упражнения из других видов спорта.
- Специальные способности ученика, его черты характера, интеллектуальный уровень, творческое мышление, отношение к выполнению тренировочной работы.
- Особенности пола, возраста согласно уровню подготовленности и индивидуальных особенностей занимающихся.
- План УТС.
- План тренировочного занятия на УТС.
- Распорядок дня УТС.
- Поурочную запись занятий.
- Учет выполнения индивидуальных заданий.
- План учебно-тренировочного занятия.

Уметь

- Использовать многообразные принципы, средства, формы и методы обучения и совершенствования.
- Обучать мерам безопасности.
- Обучать наиболее рациональной технике и тактике.
- Формировать, совершенствовать определенные физические и психические качества спортсменов.
- Совершенствовать функциональные возможности, индивидуальные качества личности.
- Выделять основные элементы техники.
- Совершенствовать технико-тактическое мастерство.
- Применять подготовительные и подводящие упражнения при обучении.
- Четко, ясно и образно объяснять упражнения на основе ассоциации

- Переводные контрольные нормативы ОФП и СТП (спортивно-техническая подготовка).
- Особенности проведения учебно-тренировочного процесса в условиях акклиматизации.
- Методику ведения дневника спортивной тренировки.
- Правильность распределения физической нагрузки на организм спортсмена на занятии (проведение пульсометрии и других тестов).
- с имеющимся двигательным опытом.
- Включать в тренировочный процесс мысленные упражнения.
- Оказывать практическую помощь, выполнять действия вместе с учениками.
- Применять специальную терминологию.
- Владеть навыками четкой подачи команд.
- Предупреждать и исправлять ошибки.
- Использовать в учебно-тренировочной работе упражнения из других видов спорта.
- Образцово показать каждое изучаемое упражнение, действие, элемент, микроэлемент.
- Уметь дифференцировать нагрузку в зависимости от пола, возраста, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей занимающихся.
- Проанализировать учебно-тренировочное занятие и сделать соответствующие выводы.
- Обеспечить сознательное, активное отношение

занимающихся к выполняемым упражнениям.

- Целенаправленно, доступно сообщать задачи каждого занятия.
- Рационально распределять время по отдельным частям занятия.
- Определять общую и двигательную плотность занятия (хронометрировать его).
- Определять время на выполнение задания (упражнения) каждым спортсменом.
- Организовывать систематическое обучение предупреждению травматизма по виду спорта.
- Обеспечивать систематическое диспансерное наблюдение за спортсменами.
- Обеспечивать первую доврачебную помощь в несчастных случаях.
- Организовывать профилактику травматизма при проведении занятий и соревнований.
- Формировать навыки по самоконтролю.

Функция контроля, учета и коррекции

Знать

Виды контроля:

- самоконтроль;
- педагогический;
- врачебно-педагогический;
- врачебный;
- КНГ.

Направления контроля:

- здоровье;
- функциональное состояние (способность переносить нагрузки и восстанавливаться);
- контроль за уровнями подготовленности (физической, технической, тактической, интеллектуальной, моральной и специальной психической, функциональной и комплексной).
- Разрядные нормы и порядок присвоения очередного спортивного разряда или звания.
- Документацию по учету инвентаря и т. д.

Документы по контролю, учету, коррекции:

- список участников УТС;

Уметь

- Следить за состоянием здоровья спортсмена.
- Вести педагогические наблюдения и анализировать их.
- Проводить оперативный, поэтапный, углубленный педагогический контроль за тренировкой и восстановлением спортсменов.
- Определить уровень моральной и специальной психической, физической, технической, тактической, интеллектуальной подготовленности, функциональных возможностей.
- Вести дневник своей работы.
- Контролировать ведение дневника спортсмена.
- Анализировать динамику спортивных результатов и вводить коррекцию.
- Вести учет выполнения индивидуальных планов подготовки.
- Составлять карты учета заданий и выполнения нагрузок.

- – ведомость на выдачу талонов или денег на питание участникам УТС;
- – акт на списание талонов и денег на питание.
- Как составляется: смета, отчет, приказ о зачислении, увольнении, переводе, награждении или наказании.
- Как ведется: учет посещаемости; итоги работы за год; книги учета разрядников, инструкторов-общественников, судей; личный листок по учету кадров; личная карточка тренера-преподавателя; журнал учета входящей и исходящей документации; порядок заполнения заявления о приеме в секцию или ДЮСШ; как составить годовой отчет тренера.
- Как ведется: книга учета спортивных результатов, учетная карточка спортсмена, личная карточка спортсмена.
- Как пишется распоряжение о присвоении разрядов. Как составляется план работы ДЮСШ.
- Вести предварительный, текущий, итоговый учет работы.
- Корректировать тренировочную нагрузку в зависимости от этапов и периодов подготовки.
- Своевременно вводить коррективы в учебно-тренировочный процесс.
- Вести журнал группы, книгу учета и передвижения инвентаря.
- Учет выполнения спортсменами разрядов и участия в соревнованиях.
- Обеспечивать систематический контроль за соблюдением санитарно-гигиенических и санитарно-технических норм и требования к местам и условиям учебно-тренировочных занятий.
- Контролировать обеспечение всех спортивных мероприятий первой медицинской помощью.
- Обеспечивать врачебно-педагогический контроль на занятиях.
- Составлять и контролировать суточный режим тренировок, отдыха и питания спортсменов.

Функция материально-технического обеспечения

Знать

- Различные документы хозяйственно-финансовой деятельности.
- Какие новинки технического обеспечения появляются в данном виде спорта.
- Знать цены на инвентарь, оборудование, форму и т. д.
- Как составляется отчет о проведении УТС.
- Табель спортивного оборудования, формы и обуви.
- Как составляется заявка на приобретение спортивной формы, инвентаря, оборудования.
- Как составляется акт на списание имущества, пришедшего в ветхость и негодность.
- Как пишется обязательство о содержании сохранности спортивной формы.
- Как оформляется учебно-наглядная документация.
- Как составляется смета расходов на содержание комплексной ДЮСШ.

Уметь

- Вести различную документацию хозяйственно-финансовой деятельности.
- Вести ведомости, отчеты, расписки, заявки, приказы.
- Оказать материально-техническую помощь в организации спортивно-оздоровительных лагерей.
- Эксплуатировать тренажерные устройства.
- Ремонтировать, отлаживать оборудование и инвентарь.
- Обеспечивать сменную спортивную форму и инвентарем.
- Привлекать занимающихся к изготовлению нестандартного оборудования для занятий.
- Организовывать учет, хранение и списание материальных ценностей.
- Научить бережно относиться к государственному и личному имуществу.

Судейская функция

Знать

- Досконально правила соревнований по своему виду спорта и последние изменения и добавления.
- Обязанности судей на всех участках судейской работы.
- Положение о соревнованиях.
- Отчетную документацию, требующуюся для организации, проводящей соревнования.
- Как пишется заявка на участие в соревнованиях.
- Как оформляется протокол соревнований.
- Как принимаются и обрабатываются заявки.
- Как пишется протест.
- Как заполняется личная карточка участника.
- Правила оформления судейских документов в соответствии с выполняемыми обязанностями на соревнованиях.
- Как консультировать представителей организаций.

Уметь

- Выполнять обязанности судей на всех участках судейской работы.
- Разрабатывать положение о соревнованиях.
- Подготавливать соответствующую документацию.
- Организовывать: открытие и закрытие соревнований, награждение спортсменов.
- Проводить семинары с судьями соревнований.
- Проводить со всеми спортсменами семинары по подготовке судей и беседы по правилам соревнований.
- Выполнять обязанности судьи на соревнованиях по одному-двум другим видам спорта.
- Выполнять обязанности судьи при участниках по различным видам спорта.
- Разрабатывать систему мероприятий по дальнейшему развитию вида спорта.

- Как готовить материал для прессы и телевидения о предстоящих соревнованиях и их ходе.
- Как принимать иногородних участников, судей.
- Как обеспечивать разнообразную техническую и медицинскую помощь.
- Что подготовка к соревнованиям осуществляется на основе требований правил соревнований своего вида спорта.
- Привлекать к соревнованиям зрителей, спонсоров, журналистов и телевидение.

Секундантская функция

Знать

- Своих подопечных (положительные и отрицательные качества, внешние признаки проявления эмоционального состояния).
- Права спортсмена и тренера на соревнованиях.
- Признаки различных предстартовых психических состояний и способы управления ими.
- Средства секундирования: словесные, условные сигналы, мимика и жесты, аппаратурные.
- Формы секундирования: советы-наставления, советы-подсказки.
- Правила соревнований – умело применять их по отношению к своим подчиненным и в общении с судьями.
- Характер поведения тренера – до, во время, после соревнований.
- Как научить спортсмена управлять своими эмоциями.
- Три этапа в периоде ранней психической подготовки (диагностический, программирования целей

Уметь

- Пользоваться средствами, формами и методами секундирования.
- Создавать оптимальный настрой у спортсмена на выполнение упражнения (игру, забег и т.д.).
- Снимать излишнее нервное напряжение.
- Помогать обрести уверенность в своих силах.
- Определять тактику выступления и выполнения упражнения.
- Помогать спортсмену в нужный момент сдерживать эмоции.
- Рассеивать страх или беспокойство.
- Научить спортсмена до соревнования приемам регуляции его эмоций.
- Сохранить в период стартовой подготовки то, что достигнуто предыдущей подготовкой.
- Давать спортсмену установку не на результат, а на соревновательную деятельность.
- Анализировать выступление спортсмена (хоро-

и задач участия в соревнованиях, актуализации мотивов выступления).

- Период непосредственной психической подготовки: вероятностное программирование деятельности в предполагаемых условиях; формирование оптимального эмоционального состояния.

шее или плохое) не сразу и только в спокойной обстановке и доброжелательности.

Научно-исследовательская функция

Знать

- Методы и средства исследования.
- Последние достижения в науке и технике.
- Правильное использование и обработку литературных источников.
- Основные методы исследования, принятые в избранном виде спорта.
- Последние научно-исследовательские работы.

Уметь

- Обработать полученные данные, излагать результаты исследований и математически их обрабатывать.
- Подготовить иллюстрированный материал и наглядные пособия по результатам исследований и своевременно внедрить их в практику тренировки.
- Владеть навыками записи спортивных действий во время соревнований и обработки полученных данных.
- Владеть навыками устного и письменного изложения результатов исследования.
- Пользоваться компьютером.

Функция самосовершенствования

Знать

- Как правильно оценивать свои знания и умения.
- Как совершенствовать свои физические данные.
- Принципы, средства, формы и методы самосовершенствования и саморегуляции.
- Документы: индивидуальный план подготовки; перспективный план-обязательство по повышению спортивного мастерства; журнал взаимопосещения занятий тренером-преподавателем.

Уметь

- Пополнять запас теоретических, общих и специальных знаний и правильно их использовать.
- Постоянно совершенствовать культуру речи, поведения.
- Совершенствовать свои физические качества, соблюдая нормы общественной и личной гигиены.
- Составить план самосовершенствования на соответствующий период, взяв за основу 3 вопроса: а) чем заниматься; б) как (когда, сколько и с какой периодичностью); в) как контролировать качество самосовершенствования.
- Совершенствовать свою деятельность в соответствии с планами и поддерживать определенную систему в своей работе (НОТ).
- Управлять своим психическим состоянием и психологической настройкой на занятия.
- Осуществлять контроль за своим поведением, действиями, движениями, мимикой, эмоциями и т. д.
- Систематически заниматься самовоспитанием качеств руководителя.

- Формировать высокую педагогическую культуру и совершенствовать педагогическую квалификацию.
- Систематически анализировать и критически оценивать причины неудач и недостатков тренерской деятельности.
- Регулярно проходить переподготовку на факультете усовершенствования с получением лицензии на право работы.

Представительская функция

Знать

- Положения о соревнованиях.
- Особенности условий в месте проведения соревнований (проживание, питание, спортивное сооружение, климат).
- Правила оформления различной документации.
- Сроки соревнований.
- Распорядок дня спортсменов (режим, соревнования).
- Количественный состав команды, возрастные ограничения и т. д.

Уметь

- Оформлять документацию при выезде на соревнования (заявки, письма на освобождения, заявки на проездные билеты, получение подотчетных денег).
- Подготавливать необходимые для поездки документы (постановление, смету, командировочное удостоверение, заявку на билеты, официальную заявку на участие с визами и печатями руководства и врачебно-физкультурного диспансера, классификационные и личные документы

- Упражнения, выполняемые на данных соревнованиях.
- Документы: календарный план соревнований; правила оформления; характеристики для выезда за границу.
- Подавать надлежащие документы на мандатную комиссию.
- Доводить до спортсменов регламент и место проведения соревнований, режим дня, график доставки к местам соревнований и питания, талоны на питание.
- Обеспечивать участников соревнований проживанием, питанием.
- Организовывать быт спортсменов и поддерживать соблюдение ими распорядка дня.
- Всеми дозволенными способами помогать спортсменам показать лучший результат.
- Ежедневно проводить анализ выступления и ориентировку на следующий день.
- Организовывать обратный отъезд команды.
- Составлять отчет.
- Реализовывать информацию по проведению соревнований, их членские билеты ДСО и т. д., согласно положению о соревнованиях).

Правовая функция

Знать

- Положения, правила, законы, постановления и нормативные документы.
- Положение о той структурной физкультурно-спортивной единице, в которой он работает.
- Нормативные документы о наполняемости групп, табельном обеспечении и сроках эксплуатации инвентаря, нормах обеспечения спортсменов и судей питанием, суточными, зарплатой.
- Форму и порядок проводки документов по обеспечению мероприятий и закупке инвентаря и оборудования, организации и подготовке соревнований, УТС, спортивно-оздоровительных лагерей и командирований.
- Порядок коллективного заказа билетов на транспорте и правила обмена и регистрации авиабилетов.
- Положения об освобождении спортсменов от учебы и работы.
- Правила пожарной безопасности. Технику безопасности при проведении занятий,

Уметь

- Оформлять деловые и финансовые документы.
- Составлять гарантийные письма на освобождение спортсменов от работы или учебы.
- Составлять положения и сметы соревнований.
- Обучать правилам техники безопасности, пожарной безопасности и мерам ответственности за их нарушение, и соответствующим образом фиксировать инструктаж.
- Реализовывать постановления, приказы и другие материалы вышестоящих организаций в своей работе.
- Оформлять документацию на присвоение разрядов, судейских категорий и почетных званий.

соревнований и меры ответственности за нарушения.

- Порядок и форму учета инвентаря и оформление выдачи спортсменам инвентаря для личного пользования.

Трудовое законодательство:

- 1) социальное страхование (больничный лист, льготы, премия, пенсия);
- 2) заработная плата (тарификация, стаж, категория, звание, старшинство, кооперация);
- 3) рабочее время (1,5 ставки – 150 ч/в мес.) 8 час. рабочий день, включая 45 мин. – обед, 1 ставка – 100 ч/в мес. – 6 час., включая 45 мин обед;
- 4) время отдыха – отпуска, выходные и праздничные дни;
- 5) как оформлять документы к всероссийским или республиканским сборам.
- Что тренер несет моральную, профессиональную и юридическую ответственность за здоровье, воспитание и спортивные результаты спортсменов.

- Составлять договор, трудовое соглашение.

- Рационально использовать финансовые возможности спортивного коллектива.

Организаторская функция

Знать

- Задачи, которые необходимо решить на очередном этапе или периоде подготовки.
- Критерии отбора на различных этапах подготовки.
- Индивидуальные особенности характера отдельного спортсмена.
- Документы: как оформляется письмо на размещение в гостинице; как оформляется письмо на питание в столовой; как оформляется письмо на проведение УТС; как оформляется ведомость на выдачу железнодорожных и авиабилетов; как оформляется переходное заявление; как оформляется журнал выдачи инструкций по мерам техники безопасности; как оформляется письмо на освобождение от занятий и работы; календарный план спортивно-массовых мероприятий; план комплектования ДЮСШ учебными группами.

Уметь

- Организовать свою собственную многогранную деятельность.
- Организовать обучение, совершенствование и воспитание культуры спортсменов.
- Сплотить спортсменов в единый дружный коллектив, развивать их инициативу и активность.
- Подготовить и провести любое мероприятие, создать базу для полноценного тренировочного занятия.
- Управлять действиями отдельного спортсмена и всей команды в процессе тренировочной, соревновательной и общественно полезной работы.
- Организовать досуг спортсменов на сборах, в пути, на соревнованиях.
- Организовать периодические проверки состояния личного инвентаря и снаряжения, регулярную и ежедневную

пами; штатное расписание аппарата управления школы.

гигиеническую уборку помещений.

- Раскрыть организационные способности спортсменов и привлекать их в качестве помощников.
- Создавать «стимулирующие ситуации».
- Создавать условия, повышающие творческую атмосферу, познавательный интерес и положительные стимулы членов коллектива.
- Готовить актив и направлять их усилия на достижение цели.
- Организовать рассылку положений о соревнованиях.
- Осуществлять проведение инструктажей тренерского состава по вопросам организации работы на УТС.
- Планировать режим, распорядок дня и контролировать исполнительскую дисциплину.
- Способствовать организации условий для успешного продолжения учебы и самообразования спортсменов на УТС.
- Руководить размещением участников УТС.

В этой главе я раскрыл содержание основных функций тренера. Если, уважаемый читатель, ты считаешь, что можно назвать и раскрыть и другие функции, то я с удовольствием готов их услышать или увидеть.

Наверное, ты обратил внимание, что содержание функций я раскрывал с позиций необходимых тренеру знаний (левая колонка) и умений (правая колонка). Так сделал я это специально, чтобы ты смог в каждой функции против отдельных знаний и умений поставить «+» или «-», оценив таким образом то, что ты знаешь или не знаешь, а также, что ты умеешь или не умеешь. Это позволит тебе оценить свой уровень знаний и умений и в случае необходимости восполнить их. Если хочешь, то вместо «+» и «-» оцени по 5-балльной шкале.

Педагогические способности тренера

Тренер – это педагог, призванный в первую очередь воспитывать гражданина, патриота своей Родины, а также осуществлять подготовку спортсменов различной квалификации.

Для реализации своих профессиональных обязанностей тренер должен обладать определенными педагогическими способностями, которые определяются его личностными качествами и совокупностью знаний, умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.

Педагогические способности тренера – это комплекс, синтез многих способностей, которые являются предпосылкой быстрого и успешного достижения спортивных результатов его учеников. Тренер может быть способным воспитателем, но не всегда хорошим мастером своего дела. Как правило, педагогические способности формируются на базе общих способностей таких, как, например, наблюдательность, гибкость ума, память, внимание, творческое воображение, рассудительность и др.

Различного рода способности, характеризующие тренера с разных сторон, не компенсируют друг друга. Наиболее полное представление о них можно получить только при их рассмотрении в единстве и взаимосвязи. Причем нельзя отдавать приоритет отдельным из требуемых способностей, поскольку среди них нет малозначущих и тем более «неважных».

В педагогике и психологии спорта педагогические способности тренера принято подразделять на дидактические, академические, коммуникативные, гностические, психомо-

торные, способность завоевать авторитет, способность предвидения и прогнозирования, перцептивные способности, экспрессивные, суггестивные, стрессоустойчивость и организаторские способности.

Дидактические способности

Дидактические способности характеризуются умением тренера высокоэффективно осуществлять подготовку спортсменов: передавать учебный материал в доступной форме; добиваться активного и сознательного восприятия ею спортсменами, обеспечивать наглядность в обучении; систематически и последовательно планировать и проводить учебный процесс, внося при необходимости коррективы; постепенно усложнять упражнения и нагрузку в различных меняющихся условиях; добиваться прочного усвоения учащимися соответствующих навыков; обеспечить единство обучения и воспитания, для чего ему необходимо знать следующие группы принципов, средств, форм и методов.

Принципы

1. Российской системы физического воспитания (по Ковалевскому)

1. Связь физического воспитания с трудовой и оборонной практикой.
2. Целеустремленность – формирование гармонично развитой, общественно активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.
3. Связь воспитания с жизнью: помочь каждому человеку лучше понять свое место и роль в развитии государства, сформировать нравственную, психологическую и практическую готовность к жизни и труду.
4. Принцип правдивости – не приукрашивать и не искажать действительность, а объективно ее освещать.
5. Воспитывать в коллективе и через коллектив.
6. Воспитание в труде.

7. Единство воспитательных воздействий.
8. Сочетание педагогического руководства с развитием инициативы и самостоятельности.
9. Систематичность, последовательность и преемственность воспитания культуры спортсмена.
10. Сочетание требовательности с уважением к личности.
11. Учет возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

II. Методические принципы обучения и совершенствования двигательных действий (по Богену)

1. *Принцип научности обучения.* Реализация этого принципа требует выполнения ряда условий:

- а) изучаемые двигательные действия должны восприниматься учащимися в их подлинном, не искаженном виде;
- б) обучаемый должен осознать и усвоить существенные признаки и свойства изучаемых двигательных действий с другими действиями и особенностями ситуаций деятельности;
- в) изучая двигательные действия, следует воспринимать их не как нечто раз и навсегда утвердившееся, а в их развитии и совершенствовании;
- г) в процессе обучения следует знакомить обучаемых не только с закономерностями решения двигательных задач – результатом научного поиска, но и с доступными методами научного исследования;
- д) принцип научности обучения требует знакомить обучаемых только с достоверно установленными наукой фактами и знаниями;
- е) в процессе обучения можно использовать только принятые в науке термины. Устаревшими и жаргонными терминами пользоваться нельзя.

2. *Принцип доступности обучения.* Реализация этого принципа требует выполнения следующих условий:

- а) физическая подготовленность обучаемого должна соответствовать специфике решаемой двигательной задачи;

- б) двигательная подготовленность обучаемых должна соответствовать особенностям изучаемого действия, специфике решаемой двигательной задачи;
- в) обучаемый должен разобраться в логике изучаемого двигательного действия и сосредоточить внимание на решающих условиях его выполнения;
- г) психическая подготовленность обучаемого должна соответствовать специфике изучаемого двигательного действия;
- д) средства, формы и методы организации обучения должны соответствовать уровню умственного развития и технологической подготовленности обучаемых;
- е) следует планировать усвоение материала на высшем уровне, доступном данному контингенту обучаемых.

3. *Принцип систематичности обучения:*

- а) правило «от знания к навыку»;
- б) правило «от основы к деталям»;
- в) правило «от частного к обобщенному»;
- г) умение добиваться стандартного результата в изменяющихся условиях;
- д) правило «от обобщенного к частному».

4. *Принцип сознательности и активности обучаемого:*

- а) обеспечить осознание потребностей и формирование на этой основе мотивов и целей учебной деятельности;
- б) ученик должен осознанно выполнять все операции и действия учебной деятельности;
- в) активно формировать и регулировать мотивы обучения;
- г) обеспечивать доступность учебного задания для каждого обучаемого;
- д) необходимо снижать актуальность тех потребностей, которые не имеют отношения к решению учебной задачи;
- е) чтобы активизировать обучаемых, следует так построить обучение, чтобы усвоение последующего материала было затруднено, если не усвоен предыдущий.

5. *Принцип наглядности обучения:*

- а) правило «от смысла деятельности к смыслу действий и составляющих действие операций»;

- б) добиваться четкого понимания назначения каждой изучаемой операции в смысловой структуре изучаемого действия;
 - в) обучаемый должен не только увидеть, но и почувствовать особенности изучаемого действия, сформировать двигательное представление о нем;
 - г) правило «от внешнего образа двигательного действия к образу его динамики»;
 - д) правило «наглядно демонстрировать общее правило в частном примере».
- б. *Принцип прочности усвоения учебного материала:*
- а) сформировать установку на запоминание и показать пути использования запоминаемого материала в предстоящей деятельности;
 - б) научить приемам запоминания изучаемых двигательных действий;
 - в) оптимизировать количество запоминаемой информации и темп ее восприятия;
 - г) разнообразить формы работы учеников с запоминаемыми двигательными действиями;
 - д) постоянно повторять изучаемое действие, используя различные методы и формы повторения;
 - е) обеспечить яркую, образную подачу материала и высший положительный эмоциональный фон его восприятия;
 - ж) обеспечить оптимальный уровень развития физических качеств;
 - з) запоминать двигательные действия в условиях утомления;
 - и) формировать навыки психической саморегуляции;
 - к) формировать навыки обобщенных действий, обучать не способам, а методам решения двигательных задач.
7. *Принцип единства коллективного обучения и индивидуального подхода к обучаемому:*
- а) связать оценку деятельности обучаемого с оценкой деятельности коллектива;
 - б) обеспечить взаимную ответственность обучаемых за результаты обучения;
 - в) создать атмосферу товарищеской поддержки и благожелательности;
 - г) учитывать направленность личности обучаемого;

- д) формировать группы из обучаемых со сходными индивидуальными особенностями физической и двигательной подготовленности;
 - е) учитывать индивидуальные особенности психики обучаемых;
 - ж) установить личный контакт с каждым обучаемым;
 - з) применять программированное обучение как эффективный метод индивидуализации в условиях коллективного обучения;
 - и) индивидуализировать требования к деталям изучаемых двигательных действий.
8. *Принцип связи обучения с практикой:*
- а) следует обучать не способам решения отдельных двигательных задач, а методам решения классов двигательных задач и методам конструирования самих двигательных задач, т.е. навыкам выбора стратегии двигательной деятельности и широко обобщенным навыкам ее реализации;
 - б) начинать обучение с ознакомления с практической деятельностью, для которой потребуются изучаемое двигательное действие;
 - и) изучать двигательное действие, не нарушая его смысловой направленности на достижение практических результатов в мотивирующей деятельности;
 - г) совершенствовать двигательное действие в деятельности, для которой оно изучалось;
 - д) оценивать усвоение двигательного действия по качеству деятельности, для которой оно изучалось.

III. Спортивной тренировки

(смотри учебники по теории спорта)

IV. Правила и принципиальные положения:

- а) от простого к сложному;
- б) от легкого к трудному;
- в) от известного к неизвестному и наоборот.

Средства

I. Физические упражнения:

- а) общеразвивающие (общеподготовительные);

- б) специально-подготовительные;
- в) подводящие;
- г) соревновательные.

Смотри в специальной научно-методической и учебной литературе по своему виду спорта.

II. Мысленные упражнения

Мысленные упражнения используются в процессе подготовки и выступления спортсмена на соревнованиях с целью представления взаимосвязанных наглядных и отвлеченных образов, отражающих сложную совокупность пространственно-временных, причинно-следственных и других отношений.

Основой структуры мысленного упражнения является оперирование идеальными моделями, протекающими в единстве чувственных и отвлеченно-логических компонентов мышления.

Мысленные упражнения дают возможность спортсмену выходить за рамки непосредственного опыта и производить анализ явлений на уровне, приближающемся к теоретическому, обнаруживать скрытые возможности, намечать пути перехода в действительность. Мысленные упражнения заключают в себе элементы новизны, содержат в потенции нечто такое, что спортсмен еще не наблюдал. Это касается не только самих предметов и явлений, но и тех ситуаций, связей и взаимодействий, в которых предметы и явления могут быть мысленно представлены. Мысленные упражнения дают возможность абстрагироваться от воздействия нежелательных факторов и позволяют проникнуть в скрытую сущность явлений и получить знание более высокой степени обобщенности.

Получаемую спортсменом информацию в результате выполнения им мысленных упражнений условно можно разделить на три категории:

- Информацию о предметах и явлениях.
- Об их разнообразных свойствах – физических, структурных, пространственно-временных и т. д.
- О различных действиях, осуществляемых спортсменом в процессе практического оперирования предметами в ходе преобразующих воздействий на них.

Существенная роль и большое дидактическое значение принадлежит мысленным упражнениям в познавательной деятельности спортсмена.

Мысленные упражнения как средства подготовки можно разделить на следующие виды:

1. *Аутоидеомоторные* упражнения – т. е. упражнения, направленные на анализ и совершенствование собственных действий:

- представления о подготовительных действиях;
- представления о выполнении отдельных элементов техники;
- представления о выполнении целостного действия.

2. *Идеомоторные* упражнения – упражнения, направленные на анализ действий других спортсменов. Цель данных упражнений в следующем:

- проанализировать и отобрать для себя наиболее ценное, что было увидено у других спортсменов;
- заметить основные недостатки, встречающиеся у спортсменов, для того, чтобы самому их избежать;
- на анализе действий других спортсменов усовершенствовать свое тактическое мастерство.

3. *Мысленные упражнения, направленные на анализ своего поведения, соперников, судей, тренеров, зрителей, т. е. представления, связанные с:*

- формированием положительного отношения к участию в соревнованиях;
- созданием состояния мобилизационной готовности к соревнованиям;
- подавлением отрицательных эмоциональных переживаний;
- снижением уровня или подавлением состояния тревоги;
- созданием нейтрального отношения к событиям и явлениям, могущим оказать раздражающее влияние;
- умением отключаться от окружающей обстановки.

4. *Мысленные упражнения о воздействии внешних объективных факторов* (метеорологические, климатические, географические условия, перерывы в соревнованиях и т. д.).

Эти упражнения дают возможность создать фонд своих действий на всевозможное изменение обстановки. Примером таких упражнений могут служить представления, связанные

с выбором другого ритма и темпа исполнения техники в своем виде спорта на новом месте соревнований, в связи с изменившимися условиями на них.

5. Мысленные упражнения, направленные на восстановление физической, технической и психической работоспособности.

Сюда включены: пропевание любимой мелодии, проговаривание любимых стихотворений, представления, связанные с воспоминанием приятных жизненных ситуаций и т. п.

Представления осуществляются с помощью анализаторов или, другими словами, субъективными компонентами двигательных представлений. К ним относятся:

- представления об оптимальной работе мышц;
- мышечно-двигательные представления о характере изменения позы;
- тактильные представления о взаимодействии с опорой и со спортивными предметами (булава, мяч, копье и др.);
- вестибулярные представления об ориентации тела;
- слуховые представления о темпо-ритме действий;
- логические представления о структуре и технике движений.

Рассмотренные субъективные компоненты двигательных представлений определяют двигательные задачи, связанные с объективными компонентами двигательных представлений (перемещения тела, силовые воздействия, временные параметры движения и др.). К таким задачам относятся:

- Совершенствование временных параметров техники.
- Совершенствование силовых показателей в технике.
- Совершенствование пространственных показателей техники.

Представления могут осуществляться как через конкретные ранее выполняемые действия, так и через воображение имевших место только видимых, слышимых от тренера или прочитанных в литературе необходимых действиях (рассуждениях), новых элементах, ранее не встречающихся в реальном опыте спортсмена.

Никогда нельзя предлагать мысленную тренировку, если нет уверенности в том, что спортсмен точно знает, как он

должен выполнять разучиваемое движение или отдельный его элемент. Недостаточное понимание движения способствует закреплению ошибки, которую в дальнейшем будет сложно исправлять.

Спортсмену необходимо подробно разъяснить, почему данное движение выполняется так, а не иначе, и наглядно показать типичные ошибки и их последствия.

Для проверки того, как спортсмен понял движение, тренер задает контрольные вопросы, добываясь исчерпывающих ответов как по действию в целом, так и по отдельным его фазам.

Проводить мысленную тренировку целесообразно как дома, так и на занятиях в бассейне, спортзале, стадионе и т.д. По мере совершенствования навыков различные задания мысленной тренировки можно повторять во время прогулки, поездки в транспорте и т.п. Со временем нужно научить спортсменов заниматься в любое время. Продолжительность одной тренировки 10–30 мин. Мысленными упражнениями желательно заниматься ежедневно, так как занятия от случая к случаю мало эффективны.

Проводить занятия нужно в удобном положении (сидя или лежа). В одном задании длительное действие целесообразно воспроизводить без перерыва 1–2 раза, кратковременное – 4–6 раз.

Дома лучше проводить мысленную тренировку сразу после сна (это своеобразная разминка), днем и за час до сна. Бесполезно заниматься при шуме и других раздражителях, мешающих сосредоточиться (особенно первое время). Целесообразно проводить мысленную тренировку в одно и то же время.

Проводить предсоревновательную мысленную настройку нужно за один или несколько дней перед соревнованием. Спортсменам с сильной нервной системой это можно делать заранее и в достаточном объеме. Слабым, подвижным, легко возбудимым – за день до соревнования или в день его проведения.

III. Технические средства:

- а) плакаты, схемы, таблицы;
- б) приспособления, устройства, тренажеры, приборы;

- в) булавы, набивные мячи, скакалки, штанга, гантели, ласты и др. предметы;
- г) аудиовизуальные средства: видеомагнитофон, кинопроектор, кадропроектор, эпидиоскоп, фильмоскоп;
- д) компьютер.

IV. Гигиенические факторы и оздоровительные силы природы (восстановления):

- а) личная гигиена;
- б) нормальный режим труда и отдыха;
- в) сбалансированное питание;
- г) водные процедуры и закаливание;
- д) массаж общий или отдельных групп мышц и суставов;
- е) самомассаж;
- ж) подвижные игры, кроссы, прогулки на свежем воздухе, плавание;
- з) душ, сауна;
- и) рыбная ловля.

Формы

I. Построение занятий:

- урочная;
- неурочная.

II. Организация занимающихся:

- фронтальная;
- групповая;
- индивидуальная;
- индивидуально-групповая;
- поточная;
- круговая.

III. Проведение занятий (тип):

- разминочные;
- учебные;
- учебно-тренировочные;
- тренировочные;
- по ОФП;
- по СФП;

- контрольные (контрольно-тренировочные, прикидки, отборочные, соревнования различного уровня);
- модельные;
- восстановительные;
- самостоятельные;
- комплексные;
- теоретические.

Методы

I. Воспитания культуры спортсмена:

убеждения, упражнения и приучения, поощрения, наказания, личный пример.

II. Общепедагогические (общедидактические)

A. Практические (упражнения):

– проверка и оценка знаний, умений, навыков, творческих способностей, педагогическое наблюдение.

B. Словесные:

- дидактический рассказ,
- беседа,
- обсуждение,
- инструктирование,
- сопроводительные пояснения,
- указания и команды,
- словесные оценки,
- словесные отчеты и взаиморазъяснения,
- «самопроговаривание», самоприказы,
- методы «психорегулирующей тренировки».

B. Наглядности:

- методы натуральной и опосредованной демонстрации;
- демонстрация наглядных пособий;
- предметно-модельная и макетная демонстрация;
- кино- и видеомагнитофонная демонстрация;
- избирательно-сенсорная демонстрация;
- методы направленного «прочувствования» движений;
- методы ориентирования;
- методы лидирования и текущего сенсорного программирования;
- методы «срочной информации».

III. Специфические методы

- А. Метод строго регламентированного упражнения.
- Б. Игровой.
- В. Соревновательный.
- Г. Методы научных исследований (см. схему на с. 51).

Академические способности

Академические способности тренера проявляются в творческом научном подходе к работе, применении в тренировочном процессе новых методик, основанных на передовых научных знаниях; в повышении как общей, так и специальной образованности, неудовлетворенности достигнутым, постоянном совершенствовании своего педагогического мастерства, способности избирать нестандартные способы педагогического воздействия на обучаемых, применять на отдельных тренировках элементы проблемного и программированного обучения, умения тренера создавать на тренировке различные ситуации, в которых смогли бы проявляться творческие способности самих спортсменов. Для этого тренеру необходимо регулярно знакомиться с новыми научно-методическими источниками, изучать опыт своих коллег, посещать тренировки ведущих тренеров по другим видам спорта. Участвовать (желательно выступать) на научных конференциях, заседаниях тренерского совета и методических комиссиях. Завести собственную библиотечку со специальной литературой, аудио- и видеозаписями.

Поощрять инициативу спортсменов, предлагающих новые упражнения, методику тренировок, связанные с совершенствованием техники, тактики, физических, психических, интеллектуальных качеств, функциональным состоянием и здоровьем.

Творческие способности тренера могут проявиться в том случае, если он не только изучает и знает особенности своих учеников, но и воздействует на них, ища и находя новые способы и пути совершенствования их мастерства.

Методы научных исследований

<i>Собственно теоретические</i>	
<i>Теоретический анализ и обобщение</i>	
<ul style="list-style-type: none">• Метод обобщения передового опыта• Анализ, обобщение литературных данных• Социальный эксперимент• Анализ, обобщение документальных материалов:<ul style="list-style-type: none">– анкеты– опросные листы– планы– дневники– протоколы соревнований• Метод выборки• Метод контент-анализа	
<i>Педагогическое обследование</i>	
<i>Педагогическое наблюдение:</i>	<i>Опытное</i>
<ul style="list-style-type: none">– записи, протоколирование, ведение дневников– стенографирование– фото- и киносъемки– регистрация посредством приборов	<p>Эксперимент</p> <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none">• естественный• модельный• лабораторный <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none">• абсолютный• сравнительный <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none">• инструментальные методы исследования <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none">• со срочной информацией• со сверхсрочной информацией• с отставленной информацией

Коммуникативные способности

Коммуникативные способности тренера проявляются в умении легко вступать в контакты и доброжелательные отношения с другими людьми; управлять своим психическим состоянием (выдержка, сдержанность), «трезво» реагируя на различные ситуации, избегая частых конфликтов за счет педагогического такта – этики поведения тренера, искоренять отрицательные побуждения (резкость, злословие, грубость), быть выдержанным при общении с учениками (не унижать, не обижать и др.), терпимым к неумышленным поступкам спортсменов. Уметь спокойно выслушивать мнения занимающихся, относиться к ним без предубеждения. Быть отзывчивым. В повседневной жизни являться примером для спортсменов.

Гностические способности

Гностические* способности тренера проявляются в *умении* анализировать деятельность и личность спортсменов, свою собственную деятельность и личность, а также опыт своих коллег: характер построения учебно-тренировочного процесса (структура, содержание), условия, средства, формы и методы, с помощью которых осуществляется деятельность, изучать и анализировать объективные и субъективные факторы, влияющие на весь характер тренировочного процесса и воспитания культуры; анализировать достоинства и недостатки в развитии личности ученика, самого тренера и коллег, быть требовательным и критически относиться к своей работе; уметь обнаружить и предотвратить или ликвидировать внутригрупповые конфликты.

Психомоторные способности

Психомоторные способности проявляются в умении тренера, опираясь на свои знания и опыт, правильно и доходчиво продемонстрировать отдельные элементы или целост-

* От греческого gnosis – знание, познание, анализ.

ную технику при обучении и совершенствовании мастерства (поэтому такая способность называется не просто моторной, а психомоторной). Тренер должен учитывать индивидуальные способности учеников по усвоению ими отдельных двигательных навыков или целостного движения, для чего ему важно уметь показать технику с различной скоростью, амплитудой, подбором соответствующих имитационных упражнений. Тренеру следует помнить, что только правильный показ движений создает в сознании спортсмена истинную картину выполняемых действий.

Способность завоевать авторитет

Способность завоевать авторитет проявляется в умении тренера влиять на деятельность и личность спортсменов. Педагогическое мастерство тренера неразрывно связано с его авторитетом. Но должность тренера сама по себе еще не создает ему необходимого авторитета. Спортсмены хотят видеть в своем тренере человека, который своими знаниями и практическим опытом умеет вывести их к вершинам спортивного мастерства. Только в этом случае тренер может рассчитывать на положительное отношение своих учеников к нему и влиять на них. Чтобы влияние тренера имело положительный эффект, он должен быть энтузиастом, преданным своему делу, достойным человеком, показывать спортсменам пример в жизни и труде. Тренер должен уметь терпеливо выслушивать своих воспитанников, стараясь дать необходимый совет, всегда выполнять свои обещания, ошибившись, тренер обязан извиниться перед воспитанниками. Авторитет тренера у спортсменов будет высоким при условии требовательного, обязательно доброжелательного отношения к ним.

Способность предвидения и прогнозирования

Очень важной способностью тренера является его умение своевременно выявить задатки своих воспитанников, необходимые для занятия своим видом спорта, и спрогнозировать

их путь к достижению высоких спортивных результатов. Важным является также умение тренера определить будущую узкую специализацию (в стрельбе: винтовка, пистолет, медленная или скоростная стрельба; в плавании: кроль, брасс, на спине) своих учеников, учитывая индивидуальные свойства личности, выделить из большого числа новичков наиболее перспективных спортсменов, используя в первую очередь свой опыт и соответствующие тесты, помочь им эффективно проявить свои способности.

Перцептивные способности

Перцептивные* способности характеризуются умением тренера воспринимать, чувствовать отношение учеников к учебно-тренировочному процессу, вовремя увидеть желание или нежелание тренироваться, потерю интереса к своему любимому делу, проникать во внутренний мир ученика (психологическая наблюдательность, связанная с тонким пониманием личности подопечного и его временных психических состояний), по незначительным признакам улавливать малейшие изменения во внутреннем состоянии ученика, знать психические особенности каждого своего подопечного и уметь найти правильный подход к спортсмену. Определить их потребности, интересы, жизненную позицию, видеть в ученике как положительные, так и отрицательные (скрытые) побуждения к деловым и личностным взаимоотношениям в коллективе.

Экспрессивные способности

Экспрессивные способности проявляются в умении тренера четко, ясно, понятно, кратко выражать мысли и чувства с помощью речи, а также мимики и пантомимики. На занятиях, обращаясь к спортсменам и объясняя им новое упражнение, тренер обязательно должен комментировать правильно или неправильно выполненный элемент, выразить одобрение или неодобрение всегда с убежденностью и уве-

* От латинского *perceptio* – восприятие.

ренностью в том, что он говорит, избегать в речи трудные термины и формулировки (если введение их не оправдывается необходимостью), оживлять речь уместным юмором, шуткой, легкой доброжелательной иронией. Говорить живо, образно, интонационно ярко и выразительно, эмоционально окрашенно, при этом дикция должна быть четкой, а речь без стилистических, грамматических, фонетических погрешностей. Однообразная, тягучая, монотонная речь быстро утомляет, вызывает у спортсменов скуку, вялость, апатию, она превращается в постоянно действующий раздражитель. Тренер пользуется тем темпом речи, который свойственен его индивидуально-психическим особенностям (одни склонны говорить быстро, другие – медленно). При этом он обязан стремиться к живой речи в среднем темпе. Торопливый или слишком замедленный темп речи мешает усвоению учебного материала.

Тренер должен уметь регулировать громкость речи (чересчур громкая, крикливая речь нервирует, быстро вызывает утомление; слабый, тихий голос плохо слышен); жестикулировать (они должны быть умеренными, так как слишком частые, однообразные, суетливые, резкие жесты и движения раздражают). Во время соревнования руководство спортсменом тренер должен осуществлять умело и разумно, не говорить очень много, а тем более чрезмерно не поучать, не делать нудных наставлений, так как такое «руководство» может вызвать у спортсмена лишь чувство раздражения и неприязни. Во время неудачного выступления тренеру не следует повышать голос. В тяжелые для спортсмена минуты нужно действовать на него не окриком или иронической улыбкой, а сказать ему слова одобрения и оказать моральную поддержку.

Суггестивная способность

Суггестивная* способность характеризуется умением тренера внушать и развивать интерес к занятию любимым видом спорта; убедить ученика в правильности выбора им своего

* От латинского *suggestio* – внушение, развитие интереса, воздействие.

увлечения, в возможности достижения высоких спортивных результатов; умением тренера выбирать и применять различные специальные игры, позволяющие интересно проводить занятия, создавать обстановку в коллективе, при которой каждый из учащихся идет на занятие с желанием; тренер должен так заинтересовать учащихся, чтобы они с нетерпением ожидали очередного занятия и после его окончания не спешили бы уйти. Тренер должен развивать интерес у спортсменов на примерах достижения отдельными спортсменами высоких спортивных результатов (чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы, России), устраивать вечера встреч с выдающимися спортсменами.

Стрессоустойчивость

Стрессоустойчивость характеризуется умением тренера адекватно реагировать на возникшие стрессовые ситуации, т.е. умением управлять своими эмоциями, владеть навыками психоанализа, подстраховки себя от дистрессового состояния (страдание, отчаяние, страх, паника); компенсировать затраченную нервную энергию; владеть приемами саморегуляции: самоубеждение, самоободрение, самовнушение, самомотивация, самоактивизация, десенсибилизация, самоприказ, самоинтонация. Для этого ему необходимо быть здоровым, физически крепким, жизнерадостным, уверенным в своих силах и в успехе своей команды или отдельного спортсмена, уметь находить выход из любой сложной ситуации (иметь выдержку, самообладание, трезво оценивать данную обстановку и найти оптимальное решение), своевременно переключаться с отрицательных на положительные факты с целью компенсации затраченной нервной энергии.

Организаторские способности

Организаторские способности проявляются в умении тренера организовать свою собственную многогранную деятельность и воспитание, обучение и совершенствование спортсменов, а также в умении сплотить учеников в единый дружный коллектив, развивать их инициативу и актив-

ность, в умении подготовить и провести любое мероприятие; создать базу для полноценного тренировочного занятия; управлять действиями отдельных спортсменов и всей команды в процессе тренировочной, соревновательной и общественно полезной работы.

Следует подчеркнуть, что успех психолого-педагогической деятельности тренера зависит не только от его способностей, а в большей мере – от отношения к работе, от любви к делу, от стремления постоянно совершенствовать свое педагогическое мастерство.

Перечисленные выше автором педагогические способности – это не все способности, которые необходимы тренеру для успешной работы. Просто листаж книги не позволяет раскрыть другие способности, как, например, способности к распределению и концентрации внимания, мажорные способности, оптимизм, юмор и т. д.

* * *

На мой взгляд, раскрывая педагогические способности тренера, я преследовал три цели:

- показать, какие есть педагогические способности, их содержание и способы развития;
- дать возможность тренерам самим определить свой уровень развития этих способностей;
- привлечь к оценке способностей тренера спортсменов, коллег, руководителей, психолога, врача, семью и других людей, контактирующих с ним.

Как утверждал В. Гюго, «у каждого человека три характера: тот, который ему приписывают; тот, который он сам себе приписывает; и, наконец, тот, который есть в действительности»^{*}.

Таким образом, чем больше людей оценят педагогические способности тренера, тем они будут точнее.

Теперь расскажу, как тренеру и другим людям оценить эти способности. Вначале тренер выбирает из перечисленных выше 10 способностей. Каждую способность оценивает

* Воронцов В. Симфония разума: Афоризмы и изречения отечественных и зарубежных авторов. – М.: Художественная литература, 1980, с. 507.

по 5-балльной шкале. Если тренер считает, что, например, «коммуникативная» способность у него хорошо развита, то он ставит себе оценку – 5. Если похуже, то 4 или 3 или 2 или 1. Следующую способность оценивает также по 5-балльной шкале. В результате оценки 10 способностей у него может получиться сумма максимальная – 50 баллов или меньше – в зависимости от проставленных баллов.

Как теперь следует оценить ему полученный результат?

1. Если тренер набрал от 20 до 25 баллов, то ему лучше написать заявление об уходе с этой должности, так как если он сам себя так низко оценил (что бывает редко), то как же его оценит руководство?

2. Если тренер набрал от 26 до 30 баллов, то это тоже низкая оценка, но не все еще потеряно, и лучше все же сменить профессию.

3. Если тренер набрал от 31 до 35 баллов, то это тоже заниженная оценка, но есть реальные возможности дальнейшего своего совершенствования: чтение специальной литературы, семинары, конференции, факультет усовершенствования и др.

4. Если тренер набрал от 36 до 40 баллов, то это как раз тот средний терпимый уровень, присущий большинству тренеров. Это хорошая оценка.

5. Если тренер набрал от 41 до 45 баллов, то надо призадуматься. Не слишком ли высок уровень притязаний и не слишком ли тренер себя переоценивает? Во всяком случае, тренеры, имеющие большой стаж работы, или заслуженные тренеры могут позволить так оценить себя.

6. И наконец, если тренер набрал от 46 до 50 баллов, то в этом случае следует обратиться к врачу или психологу, чтобы уточнить у них, «все ли в порядке» и нет ли переоценки своих возможностей.

Шутка шуткой, а такой тест позволяет тренеру определить, какие из способностей у него развиты хорошо, а какие недостаточно. И соответственно, дав оценить свои способности другим людям (не показывая им свою оценку и друг друга), сделать вывод и совершенствовать те способности, которые получили маленькие баллы. Через некоторое время

вновь провести такое исследование и посмотреть, есть ли динамика в развитии каких-то способностей.

Хочу также посоветовать тебе, уважаемый коллега, при оценке коммуникативной способности и способности завоевывать авторитет оценивать каждую из них по двум направлениям: свои профессиональные качества и свои личные качества. Например, профессиональные качества ты оценил на 5 баллов, а личные на 3 балла. В сумме 8 баллов. Средний балл – 4. Таким образом эта способность оценена на 4 балла.

Стили деятельности тренера

В процессе психолого-педагогической деятельности при выполнении тренером своих функций и построении взаимоотношений с большим количеством людей он опирается на соответствующие принципы, учитывает свои личные качества, выбирает определенные формы и методы, которыми пользуется для решения поставленных задач как перед каждым спортсменом, так и всем коллективом. Такая деятельность тренера характеризуется как **стиль деятельности** («почерк» его работы).

В психологии спорта принято различать следующие стили деятельности:

- авторитарный (авторитарный, директивный, твердый, диктаторский);
- демократический (коллегиальный);
- либеральный (попустительский, непоследовательно-противоречивый).

А также переходные стили (деятельности) руководства:

- авторитарный, склонный к демократическому;
- демократический, склонный к авторитарическому;
- либеральный, склонный к демократическому;
- и т.д.

Для характеристики любого из этих стилей необходимо учитывать следующие показатели (И.Н. Решетень, М.В. Прохорова с добавлениями А.Я. Корха):

I. Особенности взаимоотношения тренера со спортсменом:

а) подавление самостоятельности и инициативы, взаимное уважение, панибратство;

б) эффективность коммуникативной деятельности тренера (частота конфликтов, понимание или непонимание тренером своих воспитанников, мастерство воспитания культуры спортсмена, его авторитетность среди занимающихся).

II. Характер речевого общения тренера, включающий:

а) направленность обращений (соотношение учебной, организационной, дисциплинарной, воспитательной информации; равномерное обращение ко всем спортсменам или выделение нескольких слабых или сильных спортсменов, к которым обращаются чаще, чем к остальным членам группы);

б) причины обращений (реакция на выполнение или невыполнение задания, необходимость организации группы для передачи информации);

в) формы общения (команды, замечания, объяснения, приказы, ультимативные требования, нецензурные выражения, рукоприкладство, оскорбительная, поощрительная, сравнительная, диалоговая, панибратская форма, указания, одобрения, неодобрения, просьбы, пожелания, убеждения, противопоставления, уговоры, вопросы);

г) тон обращения (обычный, приветливый, раздражительный, резкий, грубый, властный, крикливый, иронический, саркастический, исполненный энтузиазма, заискивающий, категорический, подавляющий, дружелюбный, блатной, недвусмысленный, иносказательный, истеричный, ласковый, угрожающий, доверительный, писклявый, наглый, хамский, умоляющий, презрительный, ровный, угодливый, вкрадчивый, ужаливающий, негодующий, жалостный, монотонный, оскорбительный, нежный, обольщающий, шуточный, успокаивающий, вульгарный, злобный, ехидный, теплый, занудливый, унылый, поучающий, льстивый, равнодушный, неуверенный, образный, вялый, бодрый, оптимистичный, разящий, обличающий, надменный, жаргонный,

трусливый, формальный, любящий, приказной, начальствующий _____).

д) Характер выразительных действий.

1) *Выражение лица* (добродушное, спокойное, неспокойное, искаженное гримасой, брюзгливое, участливое, безучастное, безразличное, плаксивое, улыбочное, гневное, презрительное, растерянное, мрачное, обреченное, обескураженное, восхищенное, влюбленное, довольное, одухотворенное, комическое, умиротворенное, глупое, внимательное, заинтересованное, ехидное, подобострастное, задорное, отчаянное, высокомерное, задумчивое, уставшее, зверское, счастливое, болезненное, озабоченное, удивленное, азартное, печальное, помятое, похмельное, пьяное, деловое, умное, миловидное, гордое, сексуально-озабоченное, нервное, испуганное, кислое, сосредоточенное, слащавое, загадочное, сонное, безликое, вялое, вопросительное, подавленное, надменное, отрешенное _____).

2) *Жестикауляция* (положительная, отрицательная, информационная, произвольная, угрожающая _____).

е) Адекватность манеры обращений – возникшей ситуации общения.

III. Личностные особенности тренера, связанные с отношением к себе и к другим лицам.

а) Автократ: самоуверен, принципиален, требователен к людям, отсутствует добродушие, шумлив _____.

б) Демократ: требователен к себе и другим, прям, тактичность, цельность _____.

в) Либерал: участливость, сдержанность, необходимость, тактичность, добродушие, простота _____.

Таким образом, перечисленные выше *показатели особенностей взаимоотношений со спортсменом, характера речевого общения и личностных качеств тренера определяют тот или иной стиль деятельности.*

Автократический стиль

Взаимоотношения с занимающимися построены на основе единоначалия, подавления самостоятельности, инициативы, «железной» дисциплины и беспрекословного послушания. Почти не допускает свободы обсуждения заданий и поручений, не прислушивается к мнению группы и отдельных спортсменов. Чаще имеет деловой авторитет, реже – личный. Считает себя незаменимым. Активно организует деловые взаимоотношения занимающихся и недостаточно вникает в их межличностные отношения. Уверен, что понимает своих учеников, но не адекватно представляет себе структуру взаимоотношений в группе. Нередко возникают конфликтные ситуации.

Чаще обращается к отдельным учащимся, чем к группе в целом. Выделяет преимущественно слабых в техническом отношении занимающихся. Использует резкую и ироническую интонацию. Из форм обращения преобладают вопросы, приказы, ультимативные требования, распоряжения. Манера обращения неадекватна ситуации общения.

Самоуверен, принципиален, требователен к людям, несдержан, отсутствует добродушие, шумлив.

Демократический стиль

Взаимоотношения строит на основе уважения к личности спортсменов. В достаточной степени допускает свободу обсуждения заданий и поручений, привлекая весь коллектив, актив или отдельных спортсменов. В доступной мере прислушивается к мнению занимающихся. Передает часть своих полномочий и функций своим помощникам, развивая у них инициативу и самостоятельность в работе. Ответственные и срочные дела выполняет сам. Организует совместную работу спортсменов по принципу «кто с кем хочет», учитывая прежде всего личные симпатии и антипатии. Во время занятий равномерно обращается ко всем спортсменам, никого не выделяет.

При общении со спортсменами преобладает воспитательная информация. Руководит в форме просьбы, совета,

указания, рекомендации. Интонация чаще всего ровная, но в целях воспитательного воздействия используется и ирония, и шутка, и приветливая теплая интонация.

Личностные качества характеризуются цельностью, требовательностью к себе и другим людям, прямоотой, тактичностью, отсутствием раздражительности и нервозности. Справедлив, вежлив, деликатен, доброжелателен, объективен, всегда доступен для контакта.

Либеральный стиль

В большей степени допускает свободу выбора упражнений и нагрузки. Стараются предоставлять спортсменам максимальную самостоятельность, часто идет у них на поводу. Слабо ориентируется в межличностных отношениях. Прислушивается к мнению авторитетных занимающихся. Контроль за деятельностью спортсменов осуществляется от случая к случаю. Безынициативен и безразличен к своей работе.

На занятиях объектами обращения избирает сильных в техническом отношении занимающихся. Из форм обращения преобладают одобрения, уговоры, замечания. Пользуется приветливой интонацией.

Для этого стиля характерны: участливость, сдержанность, необидчивость, тактичность, добродушие, простота в общении.

* * *

Наиболее успешно взаимоотношения со спортсменами складываются у тренера демократического стиля. Ему соответствуют благоприятные, взаимоуважительные отношения, хорошее понимание тренером своих воспитанников, умеренность конфликтов, мастерство в воспитании культуры. Речевые возможности тренера демократического стиля также являются наиболее оптимальными для успешного налаживания взаимоотношений с учениками, ибо манера общения тренеров этого стиля чаще всего адекватна ситуациям общения.

Самый низкий авторитет у спортсменов имеют тренеры либерального и авторитарического стилей. Несколько выше тренеры промежуточных стилей. А самый высокий уровень авторитетности имеют тренеры демократического стиля.

Частота конфликтов минимальна у тренеров демократического стиля, чуть больше у представителей промежуточных стилей, чаще всего наблюдаются конфликты у тренеров авторитарического и либерального стилей деятельности.

Характеристика различных стилей деятельности тренера показывает, что их эффективность различна, и они могут быть использованы в зависимости от реальных условий подготовки спортсменов. Так, демократический стиль деятельности используется тренерами ДЮСШ, ШИСП, специализированных классов. Однако и в работе с юношами в известной мере и в особых случаях в действиях тренера необходима авторитарность.

Практика подготовки многих сборных команд говорит о том, что успешному выступлению на международной арене помогает авторитарический стиль деятельности тренера, а в еще большей мере совместное руководство двух тренеров: авторитарического и демократического стилей.

Как показывают исследования психологов, стиль руководства тренера прямо или косвенно влияет как на формирование индивидуальных свойств личности спортсменов, так и на характер их межличностных отношений в коллективе. Так, например, состояние спокойного удовлетворения и радости возникает у спортсменов, которые общаются с тренером демократического стиля руководства, и наоборот, состояние подавленности возникает при общении с тренером «автократом». Непоследовательные действия тренера-«либерала» вызывают недовольство и даже злость спортсмена. Известно, что при длительном общении спортсменов с тренером-«автократом» у них проявляются такие отрицательные черты, как пассивность, неуверенность в себе, агрессивность.

Жизнь показывает, что большая часть тренеров в своей работе сочетают компоненты из нескольких стилей деятельности, каждый из которых может быть выражен различно –

сильнее или слабее, что в известной мере характеризует *индивидуальный стиль деятельности*.

Успех руководства тренером спортсменами во многом определяется условиями, в которых протекает деятельность. Поэтому и стиль руководства тренера также носит динамический характер, выражающийся в изменении значимости отдельных его параметров, т.е. изменяются методы, способы, приемы руководства в рамках определенного индивидуального сформированного стиля деятельности. Практика показывает, что устойчивость стиля управления коллективом является одним из показателей его сформированности.

Из разобранных выше стилей деятельности тренера становится ясным, какой из них наиболее приемлем для руководства спортсменами различного уровня подготовленности. Естественно, и тебе, мой уважаемый коллега, хочется узнать свой стиль деятельности. Это не очень трудно и сейчас расскажу, как оценить себя.

Читаешь пункт I, а) и б) – «Особенности взаимоотношений тренера со спортсменом» и подчеркиваешь то, что по твоему мнению характеризует твой стиль деятельности. Затем читаешь пункт II – «Характер речевого общения тренера»: а), б), в), г) и также подчеркиваешь слова, характеризующие твой стиль деятельности.

Таким же образом поступаешь и с пунктом III – «Личностные особенности тренера». Затем читаешь то, что характеризует соответствующий стиль деятельности и сравниваешь с оценкой своего стиля. Внимательно сопоставь с моделью и не исключено, что твой стиль может оказаться промежуточным (переходным).

В зависимости от полученного результата ты сможешь, если хочешь, или изменить или оставить свой стиль руководства.

Деловые и личностные взаимоотношения тренера

В процессе многогранной деятельности тренеру приходится общаться с различными людьми (спортсмен, коллега, врач, психолог, семья ученика, педагог спортсмена, хозяйственно-финансовый работник, представители административных органов, руководство спортивного клуба, комитет физической культуры, федерация, судейская коллегия, тренерский совет, журналисты, радио- и телекомментаторы).

В системе межличностных отношений принято различать деловые (или формальные) и личностные (или неформальные, эмоциональные) отношения. Деловые отношения – это отношения деловой зависимости, которые вытекают из официальных обязанностей каждого члена спортивного коллектива на основе общей спортивной деятельности. Личностные отношения – отношения, возникающие на основе симпатий или антипатий, дружбы, вражды, привязанности и др. Такие отношения возникают самопроизвольно и могут изменяться в зависимости от характера установившихся деловых отношений в совместной деятельности.

В зрелом спортивном коллективе деловые отношения являются ведущими, но при этом они не подавляют личных симпатий и привязанностей. В молодых спортивных коллективах преобладают личностные отношения, влияющие на деловые отношения. Поэтому нередки случаи, когда в коллективе возникают конфликтные ситуации, т.е. столкновение

целей, мотивов, взглядов, стремлений, норм поведения членов коллектива, протекающие в форме противоборства. *Существует несколько групп причин, вызывающих конфликты.*

1. *Отрицательные личностные качества тренера:* нередко грубость, бестактность, резкость, отсутствие выдержки, способности ждать конечного результата, неумение анализировать свои поступки и поступки спортсменов, замкнутость, излишняя мягкость или требовательность, неадекватность наказаний поступку спортсмена.

2. *Недостаточный уровень профессиональных качеств тренера* – плохая организация учебно-тренировочного процесса:

- неподготовленность и непродуманность проведения очередного занятия, отсутствие постановки на занятиях конкретных целей, задач;

- не предусмотренная планом внеочередная прикидка, контрольные, отборочные соревнования;

- медленный рост спортивных результатов;

- недостаточное моральное и материальное стимулирование, поощрение лучших спортсменов;

- необоснованные большие физические и психические нагрузки, вызывающие перенапряжение и ведущие к нервным срывам;

- отсутствие строго установленных критериев по контролю за уровнями подготовленности (физической, технической, тактической, интеллектуальной, моральной и специальной психической), функциональным состоянием и здоровьем спортсмена;

- недоведение до всех спортсменов критериев отбора, по которым определяется состав команды для выступления в соревнованиях различного ранга;

- отсутствие открытого систематического обсуждения в коллективе (команде) целей, задач, методов и средств учебно-тренировочного процесса, а также анализа участия в соревновании и составлении тактических планов на предстоящие соревнования;

- разногласия в подходе к средствам и методам тренировки;

- недостаточное материально-техническое обеспечение тренировок;
- недоброкачественная экипировка, снаряжение, мат-часть;
- отсутствие мастера по ремонту снаряжения, мат-части;
- не отвечающие нормальным требованиям условия проживания, питания, реабилитации, культурно-массового отдыха на сборах.

3. *Отрицательные личностные качества спортсмена:*

- низкий моральный уровень спортсмена, проявляющийся в неуважении к товарищам, эгоизме, отсутствии желания помочь товарищу, чувства ответственности перед коллективом, неискренность, лживость;
- низкий уровень спортивной подготовленности по сравнению с остальными членами команды (в результате недобросовестного отношения, нежелания повышать свой спортивный результат);
- отказ самоотверженно трудиться; неумение терпеть (переносить) максимальные нагрузки, нежелание в интересах команды пойти на риск и т. д.;
- низкий интеллектуальный уровень развития отдельных спортсменов (неинтересный человек, не о чем с ним разговаривать, ограниченность интеллекта, необразованность, низкий уровень мышления, отсутствие самостоятельности и др.);
- завышенный уровень обоснованных и необоснованных самопритязаний отдельных спортсменов (зазнайство, кичливость и др.);
- унижение личности младшего спортсмена старшим по положению и квалификации (грубость, насмешки, пренебрежение и др.).

4. *Другие причины, вызывающие конфликты:*

- конфликт в семье, школе или ПТУ, вузе, на производстве и т. д.;
- отсутствие домашних элементарных условий проживания;
- недостаточная материальная и культурная обеспеченность и др.

Конфликты (если они возникают) отрицательно сказываются в коллективе и на работе тренера. Поэтому знание тренером общих основ деловых и личностных отношений, умение управлять конфликтами позволит тренеру правильно построить свою профессиональную психолого-педагогическую деятельность для достижения максимально высоких показателей своих учеников.

Однако некоторые конфликты помогают тренерам и спортсменам выяснить правоту в вопросах, касающихся нагрузок, средств, форм и методов тренировки, а также взаимоотношений; выявить как положительные, так и отрицательные качества не только спортсменов, но и тренеров и т. д.

Некоторые конфликтные ситуации также способствуют налаживанию дисциплины в коллективе, улучшению психологического климата, сплочению. Нередко в условиях конфликта проверяются моральные качества: чувство долга, патриотизма, любви к тренеру, спортивному обществу. Конфликт позволяет проверить порядочность человека, его отношение к другим людям.

Очень сложными и важными педагогическими способностями в деятельности тренера является его умение управлять конфликтами, направлять их в нужное русло. Конфликт может быть и заранее подготовлен тренером. Но в этом случае тренер четко должен знать, во что выльется этот конфликт и как он сам будет себя вести в сложившейся ситуации.

Успех заранее подготовленного конфликта во многом зависит от знания тренером личностных качеств своих учеников.

Как правило, наиболее часто конфликты возникают перед ответственными соревнованиями, когда сверхобъемная и сверхинтенсивная деятельность во время тренировок создает высокую психическую напряженность как у отдельных спортсменов, так и у команды в целом. В этих случаях тренер должен:

- скорректировать характер объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- умело чередовать нагрузку и отдых для восстановления сил;
- учитывать индивидуальные качества и способности к преодолению сверхнагрузок;

- правильно расселить спортсменов по принципу «кто с кем хочет»;
- требовать от спортсменов сдержанности в своих поступках, объективной оценки уровня притязаний;
- подвести спортсменов к состоянию «боевой готовности», желанию показать высокий результат;
- быстро улавливать первые признаки причин конфликта и оперативно вмешиваться в них;
- убедить спортсмена в том, что интересы команды должны быть выше личных, забыть личные обиды и постараться прийти к перемирию во взаимоотношениях;
- найти контакт с лидерами команды, которые помогут тренеру уменьшить накал конфликтной ситуации.

В основе соревнования всегда лежит соперничество, конфликт, который решается в пользу высокого интеллекта, технико-тактического мастерства, моральных и специальных психических качеств спортсмена. В случае различных причин нереализации спортсменом своих возможностей на соревнованиях между ним и тренером может возникнуть конфликт, который приводит в дальнейшем к снижению не только результата, но и психической устойчивости, неудовлетворенности своей деятельностью, неуравновешенностью в поведении по отношению к тренеру.

Межличностные взаимоотношения в коллективе во многом определяются характером человеческих потребностей, которые, по мнению Ю.А. Коломейцева, могут быть представлены пятью уровнями:

первый уровень – физические потребности: в пище, одежде, жилье, продолжении рода, сохранении здоровья и т.д.;

второй уровень – потребности, связанные с качеством питания, одежды, жилища, модой, комфортом и т.д.;

третий уровень – потребности в принадлежности к какому-либо группам, поиск признания, авторитета, уважения со стороны окружающих;

четвертый уровень – познавательные потребности: в знаниях, интеллектуальном и психологическом развитии;

пятый уровень – потребности в самовыражении, творчестве, самостоятельности, самоутверждении через проявление своих способностей, творческого труда.

Характер выраженности этих уровней потребности зависит от личности спортсмена, системы ценностных ориентаций и конкретной жизненной ситуации. Возникновение и формирование межличностных отношений проходит несколько этапов:

1. Возникновение потребности и ее осознание.
2. Превращение потребности в стойкий интерес к той или иной деятельности, способной удовлетворить возникшую потребность.
3. Сравнение и оценка своих возможностей, способностей с требованиями той деятельности, в которой подлежит принять участие для удовлетворения потребностей.
4. Формирование мотива поведения, направленного на поиск деятельности, способной удовлетворить возникшую потребность.
5. Установление контактов и связей с тренером и спортсменами в процессе деятельности, возникновение формальных взаимоотношений, способствующих удовлетворению потребности.
6. Возникновение симпатий, предпочтений, дружб, общих интересов и увлечений на основе формальных взаимоотношений, формирование неформальных отношений.

А.С. Макаренко писал, что воспитание есть отбор и формирование потребностей личности. Формирование человека как личности характеризуется развитием высших сфер его психики – мышления, воли и чувств.

Очень важно для тренера объективно относиться к спортсмену как к *человеку, личности и индивидуальности*, что во многом поможет ему на тренировках и соревнованиях дифференцированно подходить к каждому в отдельности.

Отношение тренера к спортсмену наглядно выступает в таких его чертах характера, как общительность, вежливость, доброжелательность и т.п. Антиподами этих черт являются замкнутость, бестактность, недоброжелательность.

Поэтому в целях выяснения сути своего характера тренеру полезно знать мнение о себе спортсменов, коллег, руководителей, врачей, хозяйственно-финансовых работников, семьи спортсмена и др.

Правильное построение взаимоотношений тренера с различным контингентом людей во многом зависит от того, насколько активно совершенствуется его педагогические способности.

«Человек рождается способным развиваться физически, умственно, нравственно, – писал И.Г. Песталоцци, – но не развитым. Он может остаться неразвитым, может быть запущен, он может быть развит неправильно, он может быть изуродован, но он не должен быть ни запущен, ни изуродован, он должен быть развит правильно...»*

Взаимоотношения тренера со спортсменами

Характер взаимоотношений тренера со спортсменами складывается под влиянием очень многих факторов. К ним можно отнести: уровень подготовленности коллектива (начинающие, спортсмены средней или высшей квалификации), их возраст, личностные качества. Во многом характер взаимоотношений зависит от личностных качеств самого тренера, его возраста, стажа работы, квалификации и др.

Характер взаимоотношений «тренер – спортсмен» условно можно разделить на три этапа (А.И. Михеев):

1 этап – тренер по уровню своих знаний, умений, навыков, личностным качествам намного выше спортсмена. В этом случае спортсмен слушается своего тренера, выполняет все его указания. Схематично этот этап выражается так:

Тренер _____
Спортсмен

2 этап – тренер и спортсмен находятся почти на одном уровне, т.е. спортсмен с ростом своего спортивного мастерства уже сам подсказывает, что ему необходимо делать, но при этом советуется, прислушивается к мнению тренера (на этом этапе тренер и спортсмен почти равны). Схематично это выглядит так:

* Песталоцци И.Г. Избранные педагогические произведения. Т. 2. – М.: АПИ, 1963, с. 436.

Тренер ————— Спортсмен

3 этап – тренер не самосовершенствуется, а спортсмен достигает высоких спортивных результатов. В этом случае спортсмен сам определяет, что надо делать, тренер идет у него на поводу. Схема выглядит так:

Спортсмен _____
Тренер

В зависимости от наличия в процессе подготовки того или иного этапа и могут строиться соответствующие взаимоотношения тренера со спортсменами. Естественно, что третьего этапа может и не быть, если тренер постоянно растет в своем педагогическом мастерстве и совершенствовании индивидуальных свойств личности.

В процессе подготовки спортсменов *тренер несет моральную, профессиональную и юридическую ответственность за их воспитание, здоровье и качество спортивных результатов*. Недаром ряд авторов величают тренеров: тренер-учитель, педагог, тренер-руководитель, тренер-психолог, тренер-артист, тренер-новатор, тренер-отец, мать, тренер-старший брат, тренер-«маг». По образному выражению заслуженного тренера СССР А. Гомельского, тренер – это человек, который, не щадя прежде всего самого себя, свои нервы, отстаивая до конца свои принципы, всю свою жизнь находится в поиске многотрудных путей к совершенствованию, к победе. Тренер – это и «швец, и жнец, и на дуде игрец...».

Взаимоотношения тренера и спортсмена должны строиться на взаимном уважении и доверии. Требуя от своих учеников выполнения определенного задания, тренер должен считаться с их мнением, особенно если это опытные спортсмены, давать им, если необходимо, инициативу и поощрять творчество. Тренер обязан быть искренним, правдивым, объективным во всех вопросах обучения и воспитания. Показывать личный пример поведения, самоотверженного и добросовестного отношения к своей работе, постоянно повышая профессиональный уровень подготовки, хорошо ориентироваться в проблемах межличностных отношений. От этого за-

висит авторитет тренера. Тренеру необходимо быть в курсе всех событий жизни своего ученика (учеба, отношения с учителями, родителями, товарищами, «хобби» и др.). Умение внушить и помочь спортсменам осознать реальность выполнения поставленных задач – залог достижения высокого результата. Взаимоотношения должны быть достаточно гибкими и зависеть от создавшейся ситуации и личностных качеств спортсмена.

Очень важным является деятельность тренера, направленная на установление межличностных отношений между спортсменами, занимающимися в одной группе. Как правило, в одной группе могут заниматься спортсмены разного уровня подготовленности, физического и интеллектуального развития. Между ними возникают как симпатии, так и антипатии. Роль тренера в регуляции этих взаимоотношений чрезвычайно велика. Первое, что должен сделать тренер, это установить характер взаимоотношений, затем выяснить причины, обуславливающие их, только после этого он может приступить к преобразованию в желательном направлении. Приступая к установлению оптимальных межличностных отношений между учениками, тренер должен убедиться в том, что, возможно, он и сам в какой-то мере является первопричиной нежелательных отношений. Например, часто кому-то делает замечания, указывая на его недостатки в присутствии других учеников. И наоборот, на протяжении большого промежутка времени вполне заслуженно, подчеркнуто хвалит какого-то одного, отдавая ему предпочтение перед другими спортсменами. Постепенно тренер перестает замечать, как некоторые его ученики попадают в число «отвергнутых», «изолированных», «непринятых» или, наоборот, в число «любимчиков».

Тренер должен уметь помочь спортсменам, находящимся в психологической изоляции, постараться вызвать у них проявление добрых качеств, подбодрить перед группой, вселить уверенность в то, что они могут быть не хуже других. Высказывая одобрение или порицание ученикам, тренер никогда не должен произносить оскорбительных слов, касающихся личности: «бездельник», «тупица», «лентяй» и др. Внушить ученику доверие, найти у него хорошие черты, заставить

поверить в добрые намерения – это не только основная задача тренера, но и его обязанность.

Во взаимоотношениях «тренер – спортсмен» должна обязательно учитываться обратная связь – «спортсмен – тренер», которая во многом определяется стилем руководства, профессиональными качествами (компетентностью), личностными качествами тренера, характером деловых и личностных взаимоотношений.

Если спортсмены с уважением относятся к своему тренеру и высоко ценят его авторитет, то и в процессе занятий они проявляют добросовестность, стремятся выполнить все поручения, какими бы сложными они ни были.

Как было сказано ранее, наступает такой момент во взаимоотношениях тренера и спортсмена (2–3 этапы), когда тренер должен трезво оценить создавшуюся ситуацию и решить: предложить спортсмену найти другого тренера более высокой квалификации (на что способен педагог честный, бескорыстный, любящий своего ученика) или пересмотреть свои формы и методы подготовки, постоянно самосовершенствоваться, а также укреплять авторитет, наладить хорошие взаимоотношения с подопечным.

Итак, взаимоотношения между тренером и спортсменом строятся по двум направлениям: первое – хорошее взаимоотношение в коллективе, второе – формирование хорошего отношения к себе со стороны отдельных спортсменов и всего коллектива.

Успех взаимоотношения в системах «тренер – спортсмен», «спортсмен – тренер» и «спортсмен – спортсмен» во многом предопределен такими качествами тренера, как доброжелательность, требовательность, одержимость в работе и др. В свою очередь, со стороны спортсменов должны проявляться такие качества, как дисциплинированность, трудолюбие, чувство долга, патриотизм, высокая мотивация, выраженная в стремлении достичь соответствующего спортивного результата. Спортсмен должен постоянно чувствовать, что тренер заботится о нем, в нужный момент придет на помощь, желая ему только добра.

Четко планируя свое рабочее и вне рабочее время, тренер при этом не должен жалеть о том, что на улучшение взаимоотно-

ношений со спортсменами он потратил больше рабочего времени, чем положено. Это, безусловно, окупится в будущем.

Искусство управлять людьми – самое трудное и высокое из всех искусств и как всякое искусство, оно требует от тренера прежде всего таланта, способности руководить людьми. Недаром исследования показывают, что среди требований, предъявляемых тренеру как руководителю коллектива, на первое место поставлен талант, на второе – опыт, на третье – знания.

Наличие таланта выявляется и проявляется самой жизнью.

Взаимоотношения тренера с коллегами

Эти отношения должны способствовать созданию в коллективе нормального психологического климата. Добрые отношения между тренерами способствуют правильному воспитанию спортсменов и оказывают непосредственное влияние на рост их спортивного мастерства, помогают формированию в коллективе деловых отношений.

Взаимоотношения тренера с коллегами должны быть построены на основе принципиальности (тренер не должен допускать поступков и разговоров с коллегами, идущих в разрез с требованиями морали), доброжелательности и искренности старших в отношении с молодыми специалистами. Доброжелательность не должна переходить в снисходительность, а искренность и простота вести к панибратству. Вместе с тем во взаимоотношениях с коллегами тренеру необходимо быть общительным, душевным.

Спокойная сдержанность, неназойливая пунктуальность, необходимая терпимость к поведению коллег – вот основа отношений в тренерском коллективе. Важно научиться контролировать эмоции и нести ответственность за свои поступки, правильно понимать других тренеров, быть терпеливым, вежливым, внимательным.

Скромность и простота – характерные черты настоящего педагога. Тренер не должен кичиться собственными заслугами, сваливать промахи в своей работе на других.

Необходимо доверять мнению других тренеров, но вместе с тем уметь отстаивать и свою точку зрения. Быть терпимым

к слабостям коллег, если они не мешают общему делу. Недопустимы насмешки над странностями кого-либо из коллег. Каждый человек имеет право на индивидуальность. Разумеется, не должно быть и снисходительного отношения к недостаткам, которые мешают установлению нравственного климата в коллективе. Коммуникативность взаимоотношения тренера с коллегами является залогом эффективности всей психолого-педагогической деятельности педагога.

Взаимоотношения тренера с руководством

Успех тренера в работе в большой мере зависит от коллектива и от характера взаимоотношений с руководством. Эти взаимоотношения должны быть построены прежде всего на взаимном уважении друг к другу.

Руководство должно своевременно оповещать тренера о различных приказах, постановлениях и т. д., помогать ему в случае необходимости во всех делах и начинаниях, связанных с учебно-тренировочным процессом.

Руководство должно проявлять постоянную заботу о развитии физической культуры и спорта в нашей стране и оказывать действенную помощь спортивным организациям. Решая задачи по строительству спортивных сооружений, их оснащению и переоборудованию, покупке нового оборудования, снаряжения, тренеру необходимо находиться в постоянном контакте с руководством и оперативно решать возникающие проблемы.

Руководитель должен хорошо разбираться в видах спорта, которыми он руководит. Взаимоотношения тренера с руководством должны строиться на деловой основе. Деловые качества руководителя – это компетентность и организаторские способности. Очень важными качествами руководителя являются: вежливость, обходительность, чувствительность, доступность, честность и др. Он должен исключить метод администрирования и больше использовать метод убеждения.

Руководитель должен адекватно относиться к критике и делать соответствующие выводы. Быть верным своему слову и выполнять данные обещания. Плохие настроения

как тренера, так и руководителя не должны отражаться на их взаимоотношениях и на спортсменах.

Взаимоотношения тренера с врачом

Одним из ближайших помощников тренера в работе с различным контингентом спортсменов является врач. Их связывает не только совместная деятельность по определению состояния здоровья спортсмена, уровня подготовленности его функциональных систем, настроения, желания тренироваться, соблюдения режима питания, отдыха и сна, но и оперативное вмешательство в процесс подготовки. Общаясь с врачом, тренер получает от него различную информацию и принимает соответствующие меры (в случае необходимости) по изменению нагрузки спортсмена. Врач помогает тренеру определить состав команды для участия в соревнованиях, давая соответствующую характеристику состояния здоровья и уровня подготовленности отдельных функциональных систем спортсмена, оформляет допуск на соревнования. Общаясь с врачом, тренер имеет регулярную информацию о проведенных медицинских осмотрах, об обеспечении спортсменов витаминами, о восстановительных мероприятиях. Проводя совместный врачебно-педагогический контроль, тренер и врач благодаря наблюдениям, пробам и тестам получают необходимые для себя данные. Осуществляя меры психодиагностики, психогигиены, психопрофилактики, тренер опирается на показания врачебных наблюдений. Тренер регулярно интересуется медицинскими картами учеников, в которых отражены индивидуальные особенности организма, как положительные, так и отрицательные данные.

На сборах тренер нередко поручает врачу обеспечение и проверку доброкачественности питания, в случае необходимости просит его выполнить роль массажиста, дать консультацию спортсменам по самоконтролю и психорегуляции, привлекает врача к проведению санитарно-гигиенического контроля за местом занятий, санитарно-просветительской работы, бесед по предупреждению спортивного травматизма.

Взаимоотношения тренера с психологом

Высокий уровень спортивных результатов в настоящее время немислим без участия спортивного психолога в подготовке спортсменов.

Анализ работы спортивных психологов в сборных командах разных видов спорта показал, что между тренером и психологом складываются не совсем деловые взаимоотношения. Это происходит от того, что, по мнению тренера, спортивный психолог часто вмешивается в сферу деятельности команды или отдельных спортсменов не через тренера (как положено), а напрямую влияя на деятельность и личность спортсменов. Если четко будут разграничены функции тренера и функции спортивного психолога, то хорошее взаимоотношение между ними неизбежно, и как результат – успех спортсменов на соревнованиях.

Задача психолога – это психологическое обеспечение, в которое входит: психологическое образование, воспитание, воздействие, психодиагностика, моральная и специальная психическая подготовка, управление спортсменом и тренером на тренировках и соревнованиях. Помогает решать эти задачи регулярная психогигиена, психопрофилактика, психотерапия и психопедагогика.

Тренер совместно со спортивным психологом составляют **карту индивидуальной комплексной характеристики деятельности и личности спортсмена** (см. Приложение). В данной карте сосредоточены полностью все данные о спортсмене и динамике их развития, что позволяет тренеру, врачу и психологу вносить коррекцию в систему подготовки и выступления спортсмена на соревнованиях.

Взаимоотношения тренера с семьей спортсмена

Воспитание человека проводится совместными усилиями родителей, воспитателей детских садов, учителей школ, преподавателей вузов и других учебных заведений, рабочих коллективов завода, фабрики, прочих организаций, а при занятии физической культурой и спортом – тренеров.

Если тренер хочет добиться от своего ученика высоких результатов, то прежде всего семья юного спортсмена должна стать его верным союзником. Практика показывает, что положительное отношение родителей к занятиям сына или дочери спортом дает хорошие результаты и, наоборот, – отрицательное отношение уменьшает возможности роста спортивных результатов спортсменов.

Общение тренера с родителями спортсменов дает представление об обстановке в семье, о взаимоотношениях между родителями и детьми, помогает совместными усилиями исправить, если необходимо, отрицательные моменты. Родители хотят видеть в лице тренера человека, который сможет восполнить пробелы в воспитании их ребенка, допущенные семьей и школой.

Тренер должен скоординировать с родителями режим дня спортсмена, время подготовки домашних заданий, отдыха, питания. Обеспечить контроль со стороны родителей за спортивным режимом воспитанника, выполнением дома всех заданий тренера. Необходимо проводить беседы с родителями и родительские собрания, привлекать родителей к оказанию помощи спортивному коллективу, к ведению внесекционной работы с ребятами (экскурсии, беседы, походы и др.).

С помощью родителей можно получить чрезвычайно ценную информацию о нервной системе спортсмена, его характере, увлечениях, привычках. Японскими учеными проведены широкие опросы среди самых различных групп населения, которые показали, что наиболее хорошее состояние нервной системы у людей, которые первые пять лет своей жизни провели в хорошей, спокойной семейной обстановке. Наиболее здоровая нервная система именно у этих спортсменов.

Тренеру необходимо, чтобы родители в погоне за модой не устраивали своих детей одновременно заниматься и музыкой, и иностранным языком, и еще каким-либо другим видом спорта, так как юному спортсмену не под силу выдержать такие нагрузки. В результате не будет успеха ни в одном из этих занятий. Тренер должен помочь родителям правильно выбрать для занятий тот или иной вид спорта в зависимости от имеющихся у ребенка задатков.

Взаимоотношения тренера с учителями, преподавателями школ, ПТУ, техникумов, вузов

В своей повседневной психолого-педагогической деятельности тренеру приходится общаться не только со спортсменами. Учебно-тренировочный процесс, и в том числе его важнейший компонент – воспитание культуры, – не может осуществляться без тесного контакта тренера с учителями школ или преподавателями ПТУ, техникумов, вузов. Тренер должен иметь регулярную информацию об учебе своих воспитанников, их дисциплине, отношениях в учебных группах. При отставании спортсмена в учебе тренер обязан несколько снизить количество тренировочных дней или часов. Не всегда тренеру самому удастся поддерживать постоянный контакт с учителями и преподавателями (большая загруженность, много учеников). В этом случае из числа старших воспитанников, успевающих в учебе, выделяются спортсмены, которые от имени тренера поддерживают связь с учителями, получая от них соответствующую информацию. Для таких помощников тренера это задание является и общественной нагрузкой.

Поддерживая связь со школой, ПТУ и т.д., тренер нередко помогает этим учебным заведениям в организации спортивных вечеров, приглашает на них известных спортсменов. Нередки случаи, когда директор школы, преподаватели бывают на соревнованиях. Очень важным моментом является договоренность тренера с классным руководителем, учителями об участии спортсменов в наиболее важных соревнованиях без ущерба для учебы. При этом тренер предоставляет им время на сборах и соревнованиях для самостоятельных занятий.

Взаимоотношения тренера с хозяйственно-финансовыми работниками

Хорошо организованное материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса помогает тренеру лучше осуществлять подготовку учеников к соревнованиям.

Как правило, спортсменов обеспечивают хозяйственно-финансовые работники, но и тренер наряду с ведением учебно-тренировочного процесса регулярно занимается вопросами, связанными с подачей заявок на приобретение снаряжения, экипировки, инвентаря, их выбором, а также со своевременным списанием пришедшего в негодность имущества.

Тренер должен следить за появляющимися новинками, знать финансовые возможности своей организации с целью своевременного их приобретения. Для этого ему необходимо быть в постоянном контакте с работниками материально-хозяйственной сферы, поддерживать с ними деловые отношения, своевременно сообщать им о новинках и в отдельных случаях убеждать в необходимости приобретения того или иного экземпляра снаряжения, экипировки. Хорошие деловые взаимоотношения тренера с хозяйственно-финансовыми работниками дают ему возможность своевременно получить спортивную форму для участия в соревнованиях (спортивный костюм для парада, эмблемы, выпелла, значки, сувениры), проездные билеты, командировки, суточные. Тренер должен пользоваться авторитетом у хозяйственно-финансовых работников. Только в этом случае он сможет убедить их в обязательности выделения дополнительных средств на ремонт снаряжения, приобретения соответствующего оборудования и инвентаря.

Взаимоотношения тренера с представителями массовой информации

Боевые листки, стенгазеты, выступления в спортивных коллективах, спортивная пресса, теле- и радиокomentаторы дают постоянную информацию о спортивных событиях в командах, ДСО, ведомствах в России и за рубежом. Такая информация, как правило, отражает ход спортивной борьбы, в известной мере анализирует уровни подготовленности всей команды или отдельных спортсменов, а также высказывает одобрение или порицание за то или иное проявленное или не проявленное на соревнованиях качество. Нередки

случаи, когда журналисты захваливают в своих отчетах достижения молодых спортсменов, еще не успевших до конца проявить своих способностей, или, наоборот, ругают за слабые волевые качества, проявленные ими во время соревнований. Не всегда такие положительные или отрицательные высказывания оказывают необходимую спортсмену поддержку, так как каждый спортсмен по-своему воспринимает одобрение или порицание. Тренер, хорошо знающий своих воспитанников, может подсказать журналисту, как поступить в том или ином случае. Поэтому тренеру, ведущему подготовку спортсменов различной квалификации, необходимо поддерживать контакт с общественными редакторами стенных газет коллектива, с журналистами, которые регулярно в прессе освещают проблемы определенного вида спорта, давая такую информацию, которая способствовала бы и помогала успешному выступлению. Тренер может помочь журналисту, пригласив его на учебно-тренировочный сбор перед соревнованиями, познакомить со спортсменами, рассказать о предполагаемых результатах, об отдельных положительных или отрицательных качествах некоторых спортсменов. Тренер даже может попросить журналиста в воспитательных целях кого-то похвалить, а кого-то и поругать в отчете. Только совместные усилия тренера и журналиста способствуют достижению спортсменами высоких результатов.

В ДЮСШ, СДЮШОР, ШИСП и других коллективах действенную роль в учебно-тренировочном процессе может оказать стенгазета, в которой освещается жизнь спортсменов, их успехи и недостатки.

Классификация тренеров по виду деятельности

В последние годы практика подготовки спортсменов показывает, что один человек (тренер) не может быть полноценным специалистом по всем видам деятельности, которые требуют специальных знаний и большого практического опыта. Особенность психолого-педагогической деятельности тренера, как правило, меняется в зависимости от контингента спортсмена.

Возраст спортсменов, с которыми работает тренер, колеблется от 5–6 до 60 лет. Естественно, что характер его работы и взаимоотношения с подопечными не могут быть одинаковыми. К работе с юными спортсменами должны привлекаться наиболее квалифицированные тренеры, так как хорошая начальная подготовка служит фундаментом будущего мастерства.

Как правило, большинству тренеров приходится вести подготовку спортсменов различной квалификации: начинающие, спортсмены III, II, I разрядов, кандидаты в мастера спорта, мастера спорта, мастера спорта международного класса. Кроме того, тренеры занимаются как с юношами, так и с девушками. Содержание, организация, методика подготовки каждого контингента требует своего подхода, знания физиологических, физических и психических особенностей организма, чтобы правильно дозировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок и осуществлять педагогический контроль.

Вот почему современная система подготовки, например, стрелков, вызывает необходимость специализации тренеров

группы (группы стрелков из пистолета, из винтовки, группы стреляющих по «бегущему кабану» и т.д.). В сборных командах есть еще более узкая специализация тренеров (тренер группы «олимпийщиков», группы винтовочников, стреляющих лежа и т.д.).

В связи со специализацией тренеров возникает необходимость передачи учеников. Лучшей формой сотрудничества является бригадный метод работы, который предусматривает разделение труда: набор, отбор и начальная подготовка; подготовка разрядников; подготовка спортсменов высокого класса; тренеров-«секундантов». Успехи учеников по праву разделяют все члены бригады. Однако бригадная форма сотрудничества еще не везде получила признание. Немалое количество тренеров проходит со своими учениками весь путь от новичка до спортсмена высокой квалификации.

Первый тренер как первый учитель. Он во многом определяет судьбу спортсмена. Отдавая дань уважения своим тренерам, спортсмены их главные достоинства видят в воспитании моральных качеств, потому что навык привить легче, чем воспитать личность.

Оценка деятельности и личности тренера

В последние годы спорткомитеты проводят оценку деятельности тренеров (аттестацию и переаттестацию) и присваивают в связи с этим им определенные тренерские категории – высшую, первую и вторую.

Учитываются следующие показатели в работе тренеров:

- 1) число подготовленных спортсменов;
- 2) итоги участия спортсменов в различных соревнованиях;
- 3) разработка и внедрение в практику новых методов спортивной тренировки.

Однако опыт оценки деятельности тренеров на практике показал, что необходимо применять такие критерии, которые в большей мере характеризовали бы уровень их педагогического мастерства и личностных качеств. Исходя из практики работы ДЮСШ, СДЮШОР, оценивать деятельность тренера следует по следующим критериям: 1) профессиональные качества; 2) индивидуальные свойства личности.

Профессиональные качества включают перечисленные ниже показатели:

- стабильность состава учебных групп;
- выполнение учащимися контрольных нормативов по всем видам подготовки;
- количество подготовленных спортсменов по разрядам: МСМК, МС, КМС и т. д.;
- количество спортсменов, перешедших в последующие по уровню подготовленности учебные группы;

- количество занимающихся в спецклассах;
- количество выступающих в составе сборной страны, республики, ЦС ДСО и ведомств;
- спортивные результаты, показанные на соревнованиях различного масштаба – от районных до международных;
- число подготовленных инструкторов-общественников и судей по спорту;
- культура спортсменов, их общественная активность;
- вклад в развитие материально-технической базы;
- помощь общеобразовательным школам в организации и проведении оздоровительно-спортивной работы с учащимися;
- качество ведения учебной документации;
- внедрение в учебно-тренировочный процесс новейших средств, методов и форм подготовки;
- участие в общественной жизни;
- выполнение обязательств (общественных и личных);
- повышение своего идейного, политического, профессионального уровня;
- полученные спортивные звания и почетные спортивные знаки.

Индивидуальные свойства личности оценивают по следующим качествам:

- идейно-политические – патриотизм, интернационализм, целеустремленность, принципиальность;
- нравственные – коллективизм, чувство долга, ответственность, спортивная честь, скромность, гуманизм, доброты, порядочность, самокритичность, трудолюбие;
- волевые – активность, мужество, настойчивость, самостоятельность, инициативность, решительность, уверенность, смелость, самообладание, выдержка, воля к победе;
- поведение в коллективе – общительность, доброжелательность, требовательность к другим, самолюбие, самокритичность, уважительность, оптимальная эмоциональность, отношение к успехам и неудачам, мнительность, умение владеть собой, рассудительность, отзывчивость;
- отношение к работе – увлеченность, исполнительность, аккуратность, дисциплинированность, пунктуальность, творческое отношение к делу, фанатизм;

– личностно-профессиональные качества – спортивное мастерство, педагогическое мастерство, наблюдательность, интуиция, педагогический такт, умение проникать во внутренний мир спортсмена, умение распределять внимание, педагогическое воображение, абстрактное мышление, любознательность, дидактические умения, построение взаимоотношений со спортсменами, умение прогнозировать, моделировать, авторитетность и др.

В зависимости от того, в какой мере эти или прямо противоположные качества присущи тренеру, можно сделать вывод об индивидуальных свойствах его личности, о его характере.

Проведенные учеными (М. Шербан) исследования показали, что встречаются тренеры, сочетающие в себе как положительные, так и отрицательные (см. схему ниже) проявления своих профессиональных и личностных качеств. В связи с этим и эффект работы тренера будет различным.

Как правило, идеальный вариант (А) в практике встречается редко. При вариантах «В» и «С» в результатах учеников – застой или регресс. При варианте «Д» кривая результатов падает.

Варианты оценки деятельности тренера

	А	В	С	д
Профессиональные качества	+	+	-	-
Индивидуальные свойства личности	+	-	+	-

++ идеальный вариант;

+ – позитивный аспект;

-- негативный аспект

Каждый тренер в своей профессиональной деятельности и проявлении личностных качеств должен стремиться к идеальному варианту. У тренера, имеющего положительные оценки как по профессиональным, так и по личностным

показателям, кривая результатов его подопечных неизменно повышается.

Уважаемый коллега, я хочу привести примеры прозвищ, которыми спортсмены разных видов спорта называли своих тренеров. На мой взгляд, по прозвищу можно в определенной мере составить представление о деятельности и личности того или иного тренера. Как правило, эти прозвища часто соответствовали действительности. Я собирал их в течение нескольких десятков лет своей преподавательской и тренерской деятельности. Может быть, и у тебя было какое-то прозвище.

Эти прозвища я не систематизировал и называю их подряд.

Работяга	Интеллигент	Фанат
Пахарь	Новатор	Сказочник
Богатырь	Организатор	Говоруша
Самородок	Оптимист	Фантаст
Вундеркинд	Учитель	Философ
Знаток	Хоббист	Авантюрист
Знахарь	Человек	Хапуга
Донор	Артист	Шабашник
Конструктор	Клоун	Активный лодырь
Дед	Генерал	Пиночет
Отец	Барин	Чайник
Мать	Деляга	Шеф
Дядя	Каскадер	Атомная станция
Опекун	Прилипало	

Литература

Бабушкин Г.Д. Психология труда тренера по спорту. – Омск, 1985.

Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Личность в спорте. – М.: Советская Россия, 1987.

Вайцеховский С. Быстрая вода. – М.: Молодая гвардия, 1983.

Голубев А. Убежать от себя. – М.: Московский рабочий, 1982.

Гомельский А.Я. Докажи правоту победой. – М.: Советская Россия, 1987.

Гомельский А.Я. Вечный экзамен. – М.: ФиС, 1978.

Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: ФиС, 1986.

Даймацу Х. Следуйте за мной. – М.: ФиС, 1982.

Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС, 1981.

Игуменов В. Схватка. – М.: Молодая гвардия, 1979.

Кикнадзе А. Закон больших игр. – М.: Молодая гвардия, 1978.

Кикнадзе А. Ты и твой противник. – М.: ФиС, 1977.

Кикнадзе А. Ветер с Олимпа. – М.: Московский рабочий, 1978.

Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. – М.: ФиС, 1984.

Корх А.Я. Психолого-педагогическая характеристика деятельности и личности тренера. – М.: ГЦОЛИФК, 1986.

Кретти Дж. Психология в современном спорте. – М.: ФиС, 1978.

Омаров А.М. Руководитель. – М.: Политиздат, 1984.

Параносич В., Лазаревич Л. Психодинамика спортивной группы. – М.: ФиС, 1977.

Решетень И.Н., Прохорова М.В. Специфика педагогической деятельности тренера ДЮСШ и учителя физической культуры. – М.: ГЦОЛИФК, 1976.

Решетень И.Н., Фролова М.И. Деятельность тренера по руководству спортивной командой. – М.: ГЦОЛИФК, 1976.

Станкин М.И. Профессиональные особенности педагога. – М.: Психолого-социальный институт. Издательство «Флинта», 1998.

Станкин М.И. Психология общения. – М.: Психологосоциальный институт, 1996.

Ханин Ю.А. Психология общения в спорте. – М.: ФиС, 1980.

Шепель В.М. Управленческая психология. – М.: Экономика, 1984.

Приложение

Карта индивидуальной комплексной характеристики деятельности и личности спортсмена

(фамилия)

(имя)

(отчество)

Вид спорта _____

Спортивный коллектив _____

Тренер (первый) _____

(личный) _____

(сборной) _____

Общие сведения на 20__ год

1. Ф., и., о. _____
2. Дата рождения _____
3. Место рождения _____
4. Постоянное место жительства _____

(паспорт, свидетельство)

5. Образование _____
6. Семейное положение _____
7. Ф., и., о. родителей и место их работы _____

8. Спортивная специальность _____
9. Спортивная квалификация _____
10. Вес _____ Рост _____
11. Размеры обуви _____ Одежды _____
12. Характеристика закрепленного спортивного инвентаря

13. С какого возраста занимается спортом _____
14. С какого возраста занимается данным видом спорта _____
15. Динамика лучших спортивных результатов

Год _____

Упражнение _____

Результат _____

Упражнение _____

Результат _____

16. Участие в международных соревнованиях: с _____ года
Олимпийских играх _____
первенствах мира _____
первенствах Европы _____
в российских соревнованиях _____
республиканских _____
городских _____
районных _____

(указать год и результат)

Уровень физической подготовленности

№ п/п	Показатели	Норматив	Динамика изменений						

*Нормативы своего вида спорта
(модельные характеристики)*

Уровень технической подготовленности

№ п/п	Показатели	Норматив	Динамика изменений						

*Нормативы своего вида спорта
(модельные характеристики)*

Уровень тактической подготовленности

№ п/п	Показатели (например)	Модель деятельности	Динамика изменений						
1	Умение выступать в условиях: – ветра – разного освещения – разного помещения – (финала) лимита времени	Модельные характеристики своего вида спорта							
2	Распределение сил на упражнение								
3	Помехоустойчивость – к зрителям – судьям – результату – сопернику								
4	Умение пользоваться правилами в различных конфликтных ситуациях								
5	Характер отдыха: активный, пассивный								
6	Умение сохранять исходное состояние психических процессов и способность к анализу своих действий								
7	Рекомендации								

Уровень моральной и специальной психической подготовленности

I. Направленность личности

Отношение к труду:

Место работы, учебы _____

Должность _____

Трудовой стаж _____

Общественная работа _____

Где учится _____

Успеваемость _____

Ведущие интересы (их устойчивость)

в спорте _____

в других областях _____

Мотивы выбора спортивной специальности _____

Спортивные цели:

а) на ближайший год _____

б) на ближайшие 4 года _____

Устойчивые привычки:

а) в спорте _____

б) в быту _____

**Ш. Черты характера,
проявляемые спортсменом на тренировках и соревнованиях**

№ п/п	Показатели	Оценка (в баллах)										Итоговая оценка
		спортсмен		тренер (личный)		тренер (сборной)		врач (психолог)				
		3	2	1	0	3	2	1	0	3	2	

Общественные и моральные

1. Целенаправленность
2. Патриотизм
3. Коллективизм
4. Чувство долга
5. Чувство спортивной чести
6. Принципиальность
7. Скромность
8. Гуманность
9. Агрессивность
10. Самостоятельность
11. Рассудительность
12. Коммуникабельность
13. Интернационализм
14. Умение преодолевать трудности

№ п/п	Показатели	Оценка (в баллах)										Итоговая оценка			
		спортсмен			тренер (личный)			тренер (сборной)			врач (психолог)				
		3	2	1	0	3	2	1	0	3	2		1	0	3

Отношение в коллективе

1. Общительность
2. Добросовестность
3. Доброжелательность
4. Требовательность к себе
5. Самолюбие
6. Эгоизм (себялюбие)
7. Самокритичность
8. Уважение к товарищам
9. Уважение к тренеру
10. Отношение к сопернику:
– сильному
– слабому
11. Равнодушие
12. Остроумие
13. Чувство собственного достоинства
14. Откровенность
15. Справедливость
16. Ответственность

№ п/п	Показатели	Оценка (в баллах)										Итоговая оценка											
		спортсмен		тренер (личный)		тренер (сборной)		врач (психолог)															
		3	2	1	0	3	2	1	0	3	2		1	0	3	2	1	0					
10.	Требовательность к себе																						
11.	Терпеливость																						
12.	Пассивность																						

10. Требовательность к себе
11. Терпеливость
12. Пассивность

Эмоциональные черты характера

1. Общая эмоциональность
2. Интенсивность спортивных эмоций
3. Отношение к спортивным успехам
4. Отношение к неудачам:
 - положительное
 - отрицательное
5. Эмоциональные срывы на тренировках
6. Эмоциональные срывы на соревнованиях
7. Внушаемость (мнительность, вера в приметы и др.)

№ п/п	Показатели	Оценка (в баллах)										Итоговая оценка							
		спортсмен			тренер (личный)			тренер (сборной)			врач (психолог)								
		3	2	1	0	3	2	1	0	3	2		1	0	3	2	1	0	
3	2	1	0	3	2	1	0	3	2	1	0	3	2	1	0	3	2	1	0

Волевые черты характера

1. Целеустремленность
2. Упорство
3. Активность
4. Самостоятельность
5. Инициативность
6. Настойчивость
7. Решительность
8. Уверенность
9. Смелость
10. Самообладание
11. Выдержанность
12. Воля к победе
13. Выносливость
14. Хладнокровие
15. Спортивная злость
16. Упрямство
17. Умение преодолевать трудности

III. Ведущие качества спортсмена для своего вида спорта (например)

1. Плавание: чувство воды
2. Бокс: чувство дистанции, удара
3. Стрельба: чувство устойчивости, оружия, выстрела
4. Гимнастика: чувство снаряда
5. Другие

Рекомендации

IV. Проявление основных свойств нервной системы (темперамент) (по данным педагогических наблюдения)

№ п/п	Показатели	Оценка (в баллах)										Итоговая оценка				
		спортсмен					тренер (личный) (сборной)						врач (психолог)			
		3	2	1	0	3	2	1	0	3	2		1	0		

Сила нервной системы

1. Работоспособность
2. Устойчивость к раздражителям

№ п/п	Показатели	Оценка (в баллах)										Итоговая оценка					
		спортсмен			тренер (личный)			тренер (сборной)			врач (психолог)						
		3	2	1	0	3	2	1	0	3	2		1	0	3	2	1
3.	Концентрация внимания при отвлекающих раздражителях																
4.	Эмоциональная сдержанность																
5.	Уверенность в себе																
6.	Врабатываемость																
7.	Устойчивость и выдержка при утомлении																

Уравновешенность нервной системы

1. Уравновешенное состояние в ситуации ожидания (спокойное поведение в ситуации ожидания)
2. Стабильность эмоциональных состояний
3. Эмоциональная устойчивость на старте

№ п/п	Показатели	Оценка (в баллах)										Итоговая оценка				
		спортсмен		тренер (личный)		тренер (сборной)		врач (психолог)								
		3	2	1	0	3	2	1	0	3	2		1	0		
4.	Объективная оценка предстоящих соревнований															
5.	Отсутствие импульсных реакций															
6.	Стабильность спортивных результатов															
7.	Общая эмоциональная устойчивость															

4. Объективная оценка предстоящих соревнований
5. Отсутствие импульсных реакций
6. Стабильность спортивных результатов
7. Общая эмоциональная устойчивость

Подвижность нервной системы

1. Приспособление к новым условиям
2. Умение сосредоточиться на конкретном действии

№ п/п	Показатели	Оценка (в баллах)										Итоговая оценка			
		спортсмен			тренер (личный)			тренер (сборной)			врач (психолог)				
		3	2	1	0	3	2	1	0	3	2		1	0	3

3. Умение выбрать правильную линию поведения
4. Умение расслабиться, отвлечься, переключить внимание
5. Овладение новой спортивной техникой
6. Вработываемость
7. Быстрое принятие правильных решений
8. Смена тактических действий
9. Исправление ошибок

Рекомендации

V. Проявление внешних признаков стартовых и послестартовых реакций

№ п/п	Показатели	Оценка (в баллах)										Итоговая оценка					
		спортсмен		тренер (личный)		тренер (сборной)		врач (психолог)									
		3	2	1	0	3	2	1	0	3	2		1	0			
1.	Покраснение (побледнение) кожных покровов																
2.	Потливость																
3.	Повышенный тремор																
4.	Суебливость																
5.	Раздражимость																
6.	Изменение тембра голоса																
7.	Рассеянный взгляд																
8.	Изменение дыхания																
9.	Тревожность																
10.	Говорливость																
11.	Искажение черт лица																
12.	Неэтичное поведение																
13.	Недовольство решениями судей																
14.	Жалобы на экипировку и снаряжение																

№ п/п	Показатели	Оценка (в баллах)								Итоговая оценка									
		спортсмен		тренер (личный)	тренер (сборной)		врач (психолог)												
		3	2	1	0	3	2	1	0		3	2	1	0					
4.	Расстройство желудочно-кишечного тракта																		
5.	Ухудшение аппетита																		
6.	Бессонница или сонливость																		
7.	Проявление других признаков, замеченных спортсменом																		

111

Рекомендации

VII. Уровень интеллектуальной подготовленности

№ п/п	Показатели	Оценка (в баллах)								Итоговая оценка									
		спортсмен		тренер (личный)	тренер (сборной)		врач (психолог)												
		3	2	1	0	3	2	1	0		3	2	1	0					
1.	Способность анализировать элементы выполняемых действий																		

Модельные характеристики для своего вида спорта (например)

№ п/п	Показатели	Оценка (в баллах)										Итоговая оценка			
		спортсмен			тренер (личный)			тренер (сборной)			врач (психолог)				
		3	2	1	0	3	2	1	0	3	2		1	0	3

2. Способность корректировать свои действия в зависимости от обстановки
3. Способность быстро и широко мобилизовать знания для выступления в сложных условиях
4. Способность длительного контроля созданием выполнения поставленных задач
5. Способность быстро воспринимать изменение условий соревнований
6. Способность корректировать тактику
7. Оперативность памяти, способность быстро воспроизвести только что выполненное действие

№ п/п	Показатели	Оценка (в баллах)										Итоговая оценка			
		спортсмен			тренер (личный)			тренер (сборной)			врач (психолог)				
		3	2	1	0	3	2	1	0	3	2		1	0	3

8. Продуктивность памяти – способность выдать большой объем информации, используемой для ведения дальнейших действий
9. Устойчивость внимания
10. Распределение внимания
11. Наблюдательность
12. Творческое воображение – способы создать модель и составить тактику поведения на соревнованиях
13. Обучаемость

Рекомендации

VIII. Уровень функциональной подготовленности

№ п/п	Показатели	Норматив	Динамика изменений			
1.	Состояние психофизических процессов: – ЧСС – физиологический тремор – АД					
2.	Состояние дыхательной системы: – ЖЕЛ – максимальное время задержки дыхания на вдохе – максимальное время задержки дыхания на выдохе					
3.	Состояние нервно-мышечной системы: – точность восприятия мышечных усилий – точность восприятия временных интервалов – точность воспроизведения двигательных действий – время простой – двигательной реакции					

Модельные характеристики
для своего вида спорта (например)

№ п/п	Показатели	Норматив	Динамика изменений						
4.	Состояние зрительного анализатора – острота зрения – критическая частота мелькания раздражителя								
	Рекомендации								

IX. Трудности в деятельности спортсмена

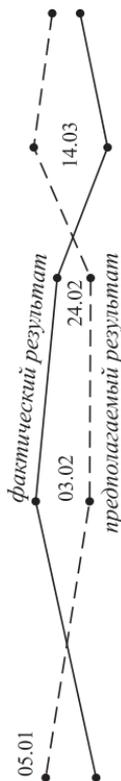
Объективные трудности:

Субъективные трудности:

Х. Примерная схема анализа спортсменом и тренером качества подготовки и выступления на соревнованиях

Ф. и. о.	Месяцы	
Иванов Юрий Ильич	Январь	Февраль
	Март	

— высший
 — **Результат**
 — в очках, баллах, метрах, секундах,
 — победах, килограммах и др.
 — низший



Объекты оценки	Оценка		Оценка		Оценка	
	спортсмен	тренер	спортсмен	тренер	спортсмен	тренер

Оценка уровня комплексной подготовки до соответствующего соревнования и прогноз результата

Оценка после соревнований:

- физической подготовленности
- техники
- тактики
- психического состояния и поведения
- функционального состояния
- качества экипировки и снаряжения
- метеорологических условий
- других факторов

Рекомендации

* Точками на схеме обозначены соревнования различного уровня.

Оглавление

От автора.....	3
Глава I Модель (Структура психолого-педагогической деятельности и личности тренера).....	11
Глава II Функции тренера.....	14
Глава III Педагогические способности тренера.....	38
Глава IV Стили деятельности тренера.....	60
Глава V Деловые и личностные взаимоотношения тренера.....	67
Глава VI Классификация тренеров по виду деятельности.....	85
Глава VII Оценка деятельности и личности тренера.....	87
Литература.....	91
Приложение.....	93

Научно-популярное издание

Аркадий Яковлевич Корх

**Тренер:
деятельность и личность**

Учебное пособие

Верстка
и техническое редактирование
С.И. Терехов

Художник А.Г. Никоноров

Подписано в печать 13.01.2023
Формат 84×108/32
Печать офсетная. Бумага офсетная
Усл. печ. л. 3,75. Тираж 500 экз.
Изд. № 425
Зак. №

Издательство «Спорт»
117312, Москва, ул. Ферсмана, д. 5а
E-mail: olimppress@mail.ru
www.olimppress.ru
Телефоны отдела реализации:
(495) 662-64-30, 662-64-31

Для заметок

Для заметок
