

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛИЧНЫХ КАЧЕСТВ ТРЕНЕРА В УСПЕШНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Марков К.К.¹

¹*Иркутский национальный исследовательский технический университет, Иркутск, e-mail: k markov@mail.ru*

В статье рассмотрены содержание и особенности личных качеств тренера, вытекающие из специфики его работы и значимые в успешной спортивной деятельности: знания особенностей своего вида спорта и процесс их непрерывного совершенствования, владение современными психолого-педагогическими концепциями применительно к спортивной специфике его деятельности, особенности личной мотивации к тренерской работе и ее влияние на мотивацию спортсменов и команды. Отмечена важность таких личностных качеств, как эмпатия и морально-этические особенности поведения тренера, и их влияние на эффективность его тренерской работы. Представлены современные тенденции развития мирового спорта: на первом месте – спортсмен, результат соревнований и победа – на втором, и отдельные национальные стандарты деятельности тренеров и их философии, сосредоточенной на спортсмене и внедрении позитивных ценностей в спорте. Акцентируется внимание на необходимости воспитания тренером характера спортсмена, помогая ему развивать моральные ценности и хорошее спортивное поведение, для чего сам тренер должен обладать такими качествами, совершенствуя и развивая их в напряженной работе.

Ключевые слова: спорт, тренерская деятельность, личные качества тренера, знания, мотивация.

IMPROVING PERSONAL SKILLS COACH IN SUCCESSFUL SPORTS ACTIVITIES

Markov K.K.¹

¹*Irkutsk national research technical university, Irkutsk, e-mail: k markov@mail.ru*

The article describes the content and especially the personal qualities of a trainer, arising from the specificity of its work in a successful and meaningful sporting activities: knowledge of their sport and their continual improvement process, possession of modern psycho-pedagogical concepts in relation to sport specificity of its activities, especially the personal motivation for coaching and its impact on the motivation of athletes and teams. Noted the importance of such personal qualities as empathy and moral-ethical behavior trainer and their impact on the his coaching effectiveness. Presented the modern trends in the world sport development on a fundamental principle: in the first place – athlete, the competition result and victory are on the second. Examples of individual national standards of sports coaches based on coaching philosophy, focusing on the athlete and the introduction of positive values in the sports. Focuses on the importance coach education of nature athlete, helping him develop moral values and good sportsmanship, and to do this, the coach should possess such qualities possess such qualities, improving and developing its into hard work.

Keywords: sports, coaching activities, personal qualities of the coach, knowledge, motivation.

Специфика работы спортивного тренера

Тренер, наряду со спортсменом, является одним из центральных субъектов деятельности в спорте, и оценка ее успешности на современном мировом уровне развития, его политической, экономической и социальной значимости – весьма сложная задача как с прагматичной, как и с точки зрения руководства основополагающими жизненными, философскими и гуманистическими принципами [1; 2]. Эти принципы адаптируются в спорте через практические педагогические и психологические технологии, предметом которых является соревновательная составляющая и ее важнейший компонент – результат, победа.

В современной мировой спортивной педагогике при оценке успешности тренерской деятельности (successful coaching) за последние годы наметились различные критерии

соотнесения двух основных системообразующих спортивных составляющих: победа, результат в спорте и спортсмен, как его субъект. Один, традиционный, сложившийся за многие годы развития спорта критерий: «Победа – все, поражение – ничего. Главное – выигрыш любой ценой, а спортсмен уже потом». Второй подход принципиально меняет и философскую трактовку этих двух основных компонентов, и прагматический подход, переставляя местами их значимость: «Главное – спортсмен, а затем уже результат». Успешность деятельности тренера оценивается по степени усилий, которые вместе со спортсменами он приложил, чтобы победить.

С учетом изложенных соображений изучение психолого-педагогических аспектов деятельности тренера особенно актуально, учитывая принципиальные ее особенности, специфику спорта вообще и выбранного вида в частности и чрезвычайно разносторонний спектр отдельных разделов его работы, ролей и обязанностей. Анализируя деятельность спортивного педагога в решении не только задач повышения спортивного мастерства своих спортсменов, но и идя вместе с ними по жизни, направляя и помогая их социальному и гражданственному взрослению, необходимо отметить, что успешность их деятельности в этих направлениях требует высокого педагогического мастерства и личных качеств.

В процессе многолетнего тренировочно-соревновательного процесса спортсмена и его жизненного взросления тренер должен уметь противостоять негативному давлению со стороны различных общественных структур на их совместный труд, провоцирующих на «быстрый результат – любой ценой», что ставит под угрозу физическое и психическое здоровье спортсмена, а зачастую и ломает всю его будущую жизнь после спорта. По глубокому убеждению автора, эти соображения и должны лежать в основе критерия «успешный профессиональный тренер».

Знание своего вида спорта

Одним из базовых, системообразующих факторов успеха в спорте, как, впрочем, в любом виде человеческой деятельности, являются, конечно, глубокие знания тренером своего избранного вида спорта, раздела спортивной специализации и даже спортивного амплуа в этом виде. При этом следует учитывать, что доминирование в спортивной тренерской деятельности конечного результата, победы, рекорда, медалей зачастую трансформирует шкалу значимости отдельных объективных критериев. Довольно расхожей зачастую становится прагматичная оценка тренерской работы: «Если спортсмены и тренер победили, значит тренер все делал хорошо и правильно. Если они проиграли, значит тренер все делал неверно и плохо».

Несмотря на некоторую возможную банальность данного утверждения, хорошие, глубокие знания правил, технического и тактического содержания вида спорта, в котором

работает тренер, ничем заменить невозможно. Это столь же верно и для тренировки начинающих спортсменов, и в работе со спортсменами высокого класса. И хотя фактически они требуют различных типов знаний и технологий, но для того чтобы хорошо обучать основным принципам новичков, тренер должен очень хорошо владеть знаниями, необходимыми для тренировки профессиональных спортсменов. Это помогает в процессе многолетнего тренировочного процесса с переходом спортсмена от детского возраста к юношескому и взрослому периодам, от одного тренера к другому, с ростом спортивного мастерства избежать весьма сложного процесса технического переучивания в неправильно освоенных двигательных навыках [3-7].

Недостаточные знания тренером своего вида спорта и умения обучать спортсменов техническим навыкам повышают риск их травмирования, особенно начинающих спортсменов, что может привести к их отказам повторять необходимые, но опасные двигательные действия. Чем больше тренер знает об основных технических навыках в своем виде спорта и надлежащей последовательности их обучения и совершенствования, тем более успешным и безопасным будет этот процесс. Важно также, что глубокие знания тренера и умение учить и техническим, и тактическим навыкам вызывает большое уважение со стороны его спортсменов. Такое уважение и признание повышают вероятность и возможность их использования при обучении спортсменов жизненно важным навыкам, таким как отношение к делу и учебе вообще, этическое поведение, эмоциональный контроль, самоуважение и уважение других и многим другим значимым этическим и поведенческим характеристикам [8].

Достаточно распространенный и эффективный способ, которым тренер может приобрести знания о спортивных правилах, технических и тактических навыках, это его самостоятельные занятия спортом, но, что вероятно, это все же не даст ему всех знаний и умений, в которых он нуждается уже как тренер. Подтверждением большой вероятности этого могут служить, к сожалению, многочисленные примеры неудач на тренерском поприще в прошлом высококлассных, весьма известных и успешных спортсменов. С другой стороны, отсутствие у тренера высокой личной спортивной квалификации не означает, что он не может приобрести знания и навыки, необходимые чтобы успешно тренировать. Практика мирового и отечественного спорта дает хорошие примеры таких реализованных возможностей [9; 10].

Успешные тренеры любят быть «студентами» спорта и рассматривают приобретение знаний о тренировке и спорте как жизненную философию. Их многолетняя практика подсказывает, что этому надо учиться всю жизнь потому, что приходят иные времена, новые соперники, правила и технологии и, главное, приходят новые спортсмены. Это – другие

люди, отличные от тех, с кем тренер уже достигал спортивных вершин, не только по генетическим и физическим признакам, они иначе мыслят и действуют, с другими моральными ценностями и целями. Для успешной работы с ними нужны новые жизненные и спортивные подходы, технологии, средства и методы – этому надо учиться. Разнообразные знания и опыт тренер также приобретает в общении со своими коллегами. Внимательно наблюдая за ними, тщательно изучая их действия и поведение в тренировочной и соревновательной обстановках, хороший «тренер-ученик» всегда может многое почерпнуть для своего опыта, знаний и размышлений.

Многое дают беседы с другими тренерами, совместное обсуждение тренерских и жизненных проблем, такие возможности необходимо искать и использовать. В то же время, разговаривая с коллегами и наблюдая за их работой, тренеру обязательно нужно помнить, что следует критически анализировать и определять, что из увиденного и услышанного непосредственно можно использовать для его спортсменов, на каких этапах и в каких разделах подготовки, какие средства и методы совместимы с личными целями тренера, его философией, психологией и стилем работы. Приобретая новые знания о средствах и методах спортивной тренировки, не следует спешить и необдуманно рисковать, используя чужой опыт, даже если он заимствуется у очень известных тренеров и из практики высококлассных спортсменов и команд [10, с. 38].

Педагогическая и психологическая компетентность тренера

Работа спортивного тренера является одной из наиболее своеобразных и специфических видов человеческой деятельности. Ее специфичность проистекает, прежде всего, из самого характера и содержания спорта вообще и в каждом его виде в частности. Ориентирование на достижение конечного результата («победа любой ценой»), очень сильная зависимость (моральная, социальная и материальная) и тренера, и спортсменов от победы на крупных, престижных соревнованиях зачастую предопределяет всю стратегию, философию и моральные принципы деятельности тренера. В таких объективно определенных условиях тренеру зачастую бывает нелегко сосредоточиться на педагогических тонкостях и психологических нюансах. Все его внимание и практические действия обращены на физическую и техническую подготовку, на тактику к предстоящей игре, решение неотложных технических, хозяйственных и финансовых проблем, неизбежно возникающих в любом виде спорта, на любом уровне: от детских и клубных команд до национальных и олимпийских сборных [3, с. 4].

Особо сложной и многоплановой представляется успешная работа тренера в командных видах спорта, в которых субъектами деятельности являются не отдельные, особые, своеобразные личности спортсменов (особенно высокого класса), а команда из

нескольких членов, мотивы, личные жизненные и спортивные принципы которых должны быть целенаправленно объединены и использованы, прежде всего, для победы команды, для ее имиджа и рейтинга в целом. Разумеется, что такая важная составляющая успешной работы тренера базируется на его психолого-педагогической подготовленности и высокой личной мотивации.

В практике спорта неоднократно предпринимались попытки привлечения к работе с отдельными спортсменами и командами специалистов педагогов и психологов. В ряде случаев, особенно в индивидуальных и отдельных видах спорта, такие попытки были достаточно успешны. Однако, во-первых, такую «роскошь», как психолог в команде, могут позволить себе очень немногие виды спорта и спортивные организации. Во-вторых, спортивных психологов, узких специалистов в конкретном виде спорта, знающих и чувствующих его досконально, изнутри, практически нет, а психологам общего направления и специализаций решение многих практических проблем психологической подготовки команды недоступно. И, наконец, в случае привлечения специалиста-психолога со стороны неизбежно возникает очень существенная проблема его вхождения в команду, в доверие к спортсмену и тренеру, чего не всегда удается достигнуть. Многие, особенно профессиональные, команды в силу специфики тренировочного и соревновательного процесса проводят вместе, в своем замкнутом кругу большую часть времени, в результате чего образуется своеобразная спортивная «семья», живущая своей внутренней жизнью, недоступной посторонним. Появление в ее среде нового, постороннего члена, которому игроки и тренеры должны доверить свой внутренний мир (без чего психологическая работа вообще невозможна), всегда и неизбежно сопряжено с большими проблемами, разрешение которых зачастую сводит на нет весь смысл психологической подготовки [3, с. 4-5].

На основе изложенных выше проблем представляется обоснованным при рассмотрении профессионального мастерства тренера сделать основной упор на его глубоких знаниях, умениях и владении современными гуманистическими педагогическими и психологическими технологиями. Успех в решении таких сложных и многофакторных задач в работе тренера достигается, с одной стороны, при сочетании его личностных качеств с ответственной гражданской позицией и высокими моральными принципами, на основе которых формируется высокое профессиональное мастерство. С другой стороны, его практической основой служат: знания своего вида спорта со всеми его специфическими особенностями, мотивированность на использование в тренировочном и соревновательном процессах современных средств и методов подготовки спортсмена с акцентом на их индивидуализацию согласно физическим и психологическим особенностям личности его

спортсмена и, конечно, на умении вместе со своими спортсменами добиваться высоких спортивных результатов.

Мотивация к тренерской деятельности

У тренера могут быть все абстрактно необходимые жизненные навыки и знания, как общие, гуманитарные, так и специальные, но без мотивированной настроенности на их целенаправленное использование в своей практической работе он не будет успешным тренером. Конечно, хорошо известно, что быть успешным в любой достаточно значимой жизненной ситуации невозможно без должной мотивации. Однако спортивная тренировочная и соревновательная деятельность, пожалуй, как немногие другие, требует, наряду с рядом других очень важных качеств, чрезвычайно высокого уровня мотивации от всех ее непосредственных участников, а от тренера – в высочайшей степени и в первую очередь.

Успешная тренировка немыслима без мотивационной настроенности, в первую очередь, тренера. Иначе в лучшем случае она будет для спортсмена и команды просто повторением пройденного, без больших усилий и эмоций с их стороны, а в худшем – просто «отбыванием номера». Невероятно много сил и эмоций требуется тренеру и в соревновательной деятельности на всех ее этапах: при подготовке, во время соревнований и после них [10, с. 39].

Как правило, все действия тренера на соревнованиях происходят на очень высоком уровне интенсивности и вдобавок требуют мгновенного принятия важных оперативных решений, зачастую определяющих исход спортивного поединка. Цена таким решениям тренера чрезвычайно высока – победа или поражение. Конечно, все это очень сильно истощает тренера физически, умственно и эмоционально. Но чтобы успешно перенести все эти требования спортивной деятельности и напряженно работать сезон за сезоном, год за годом, практически всю жизнь, нужно очень хотеть **ТРЕНИРОВАТЬ**.

Важная особенность тренерской работы состоит также в том, что тренеру может встретиться достаточно одаренный спортсмен, у которого есть способности, но, однако, еще нет особого желания стать превосходным атлетом и понимания важности для этого личной мотивации. В этом случае, если тренер сам не будет мотивирован к напряженной тренировочной работе, то его спортсмены очень быстро это обнаружат. Следовательно, тренер вряд ли вдохновит своих спортсменов к сильной мотивации, чтобы тренироваться и соревноваться лучше, с полной отдачей физических, психологических и моральных сил, добиваясь успеха, на который он рассчитывает. Таким образом, если тренер намеревается успешно тренировать, ему следует полностью принять для себя эти «правила игры» и приложить все свои способности и силы, чтобы его спортсмены сделали то же самое.

Эмпатия

Чтобы стать успешным, чрезвычайно важной чертой характера и поведения тренера – педагога и лидера, должна быть его готовность и способность понять мысли, чувства и эмоции своих спортсменов и в свою очередь успешно передать им свои мысли и чувства. Успешные тренеры обладают таким сочувствием в очень высокой степени, они совершенно искренне и естественно понимают и разделяют эмоции своих спортсменов, их радость, огорчения и расстройств, беспокойство и гнев. Тренеры, у которых есть такое сочувствие, способны выслушать своих спортсменов и выразить им понимание того, что было сказано. Они не умаляют, не отчитывают и не занижают самооценку своих спортсменов, потому что знают, как это чувствительно и приводит к значительному снижению их самооценок. Успешные тренеры с сочувствием и большей готовностью проявляют уважение к своим спортсменам и в свою очередь вознаграждаются сторицей, получая от них больше уважения и признательности.

Этический кодекс тренера

В ряде авторских работ [3; 4] были сформулированы некоторые положения тренерской философии, психолого-педагогические проблемы спортивной деятельности, правила fair play, которые строятся на основополагающем посыле: на первом месте – спортсмен, результат соревнований, победа – на втором. В настоящее время в практике мирового спорта и многих зарубежных научных и методических работах [9; 10] такая гуманная философия представляется и пропагандируется в Национальных стандартах для спортивных тренеров, разрабатываемых рядом Национальных ассоциаций и федераций спорта и физической культуры многих стран [11-15]. Как правило, эти стандарты содержат два основополагающих пункта:

1. Развивать и осуществлять тренерскую философию, сосредоточенную на спортсмене.
2. Идентифицировать, моделировать и преподавать позитивные ценности, изучаемые посредством участия в спортивной деятельности.

В них также акцентируется внимание тренеров не только на обучении и совершенствовании физической, технической и тактической подготовке своих спортсменов в избранном виде спорта, но также и на их характере, помогая своим спортсменам развивать моральные ценности и хорошее спортивное поведение. Чтобы быть таким тренером, он сам должен иметь хороший характер, который может совершенствоваться и развиваться в длительной и напряженной работе.

Руководящие принципы поведения тренеров

В настоящее время в большинстве стран мира тренерская работа становится уважаемой и респектабельной профессией, и поэтому многие организации, участвующие в этом престижном и достаточно дорогостоящем процессе, особенно на высшем уровне развития спорта, разрабатывают и устанавливают моральные и этические кодексы для тренеров. Эти руководящие принципы, предназначенные для тренеров и спортивных администраторов, предписывают им приемлемые и неприемлемые виды их поведения. Примеры некоторых руководств, содержащих рекомендуемые поведенческие принципы в тренерской деятельности, приведены в работах [11-15], свободный доступ к которым возможен на веб-сайтах. Некоторые выборки и примеры таких поведенческих правил приведены ниже [10, с. 40-41].

Тренеры должны демонстрировать следующие виды поведения:

- Быть почтительным и честным.
- Быть справедливым и заслуживающим доверия.
- Быть ответственным за команду и за себя.
- Быть компетентным и поддерживать свою компетентность.
- Обеспечивать физическую и психологическую безопасность окружающей среды.
- Быть образцом хорошего гражданина, соблюдать закон.
- Быть внимательным к культурным и индивидуальным различиям.

Некоторые виды поведения, в которых тренера просят не участвовать:

- Не различать людей из-за их культурных и индивидуальных различий.
- Не использовать в команде алкоголь, наркотики, или табак и препятствовать их использованию.
- Сексуально не беспокоить и не участвовать в сексуальных отношениях с атлетами.
- Не потворствовать издевательствам или запугиванию.
- Не играть на деньги.

Список литературы

1. Абульханова-Славская К.А. Психология личности. Хрестоматия. – Самара: Бахрах-М, 2013. – Т. 2. - 544 с.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. – М.: АСТ, Астрель, Люкс, 2005. – 671 с.
3. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск: ИрИИТ, 1999. – 252 с.
4. Марков К.К., Николаева О.О., Янов В.В. Специальная силовая подготовка в современном волейболе: монография. – Красноярск: КГПУ, 2008. – 186 с.

5. Марков К.К., Николаева О.О. Моделирование физиологических и биомеханических характеристик спортивных скоростно-силовых локомоций // Современные технологии. Системный анализ. Моделирование. – Иркутск: ИрГУПС, 2006. – № 1. – С. 149-156.
6. Марков К.К., Николаева О.О., Сидорова Е.Н. Психомоторные особенности двигательных действий спортсмена в прыжках в высоту // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2-14. – С. 3159-3163.
7. Markov K.K., Nikolaeva O.O. Theoretical and methodological problems of psychomotor qualities formation in volleyball // Журнал Сибирского федерального университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2013. – Т. 6, № 7. – С. 1043-1056.
8. Мерлин В.С. Психология индивидуальности / под ред. Е.А. Климова. – Воронеж: Модэк, 2010. – 543 с.
9. High-performance training for sport / D. Joyce, D. Lewindon, editors. - Human Kinetics, 2014. – 377 p.
10. Martens R. Successful coaching. – 4th ed. - Human Kinetics, 2012. – 443 p.
11. United States Olympic Committee Coaches Code of Ethics. – URL: <http://tinyurl.com/USOC-Ethics>.
12. National Association for Sport and Physical Education. – URL: <http://tinyurl.com/NASPE-Ethics>.
13. American Football Coaches Association. – URL: <http://tinyurl.com/AFCA-code-of-ethics>.
14. American Volleyball Coaches Association. – URL: <http://avca.org/about/code-of-ethics>.
15. USA Hockey Coaching Code of Ethics. – URL: <http://tinyurl.com/USHockey-Ethics>.