

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА

Усманова Шахло Шавкатовна

*и.о. доцент Узбекский государственный университет физической
культуры и спорта Узбекистан, г. Чирчик*

Аннотация: В статье отражены структура, основные обязанности, требования деятельности тренера, а также **факторы, обуславливающие авторитет тренера**

Ключевые слова: спорт, тренер, деятельность, психологические особенности, авторитет, факторы, структура деятельности тренера

Современный уровень развития физической культуры и спорта предъявляет все более высокие требования к деятельности тренеров.

Тренер - это специалист в определённом виде спорта, который воспитывает и обучает спортсменов.

Он планирует и проводит тренировки, исходя из целей и задач, а также физического и психоэмоционального состояния подопечных.

Профессия тренера, прежде всего педагогическая. Известно, что спорт - это одна из эффективных форм воспитания человека. Эта роль особенно велика именно в настоящее время, так как современный спорт с каждым годом омолаживается.

Как и любая профессия, тренерская деятельность имеет свои особенности.

Особенности деятельности тренера

связаны, прежде всего, с целью, стоящей перед ним, достижение его учениками высокого спортивного мастерства в результате многолетней тренировки.

Тренерская деятельность имеет следующие особенности:

1. Ответственность за физическое и психологическое здоровье спортсменов и их личностное развитие.

2. Нравственная ответственность за развитие таланта и спортивного потенциала своих подопечных.

3. Высокая эмоциональная напряженность и стрессогенность (свойство чего-либо вызывать стрессовую реакцию) в соревновательные периоды.

4. Высокая степень оторванности тренера от обычной семейной жизни.

5. Большая сеть коммуникативных контактов тренера с совершенно разными людьми.

6. Нестабильность спортивных результатов.

7. Публичность - большая степень огласки спортивных достижений тренера в СМИ и его личной жизни.

Также тренерская деятельность имеет свою специфику в зависимости от уровня подготовки спортсменов.

Так, в работах Я.А. Пономарева выделяются следующие особенности:

- перцептивные (необыкновенная напряженность внимания, огромная впечатлительность, восприимчивость);
- интеллектуальные (интуиция, могучая фантазия, выдумка, дар предвидения, обширность знаний);
- характерологические (уклонение от шаблона, оригинальность, инициативность, упорство, высокая самоорганизация, колоссальная работоспособность).

Основные обязанности тренера:

- подготовка спортсменов к соревнованиям;
- разработка и проведение тренировок согласно плану;
- контроль выполнения упражнений и обеспечение безопасности во время тренировок;
- измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки;

- коррекция нагрузок и количества упражнений;
- отбор новых воспитанников;
- изучение и внедрение новых методик обучения;
- отслеживание и анализ результатов спортсменов;
- выявление одарённых спортсменов (селекция);
- участие в соревнованиях и анализ итогов вместе со спортсменами.

Требования к тренерской деятельности включают:

1. Соблюдение нравственных и этических норм в процессе коммуникации с занимающимися.
2. Выявление признаков перенапряжения и переутомления занимающихся, определение величины нагрузки, адекватной индивидуальным возможностям.
3. Выявление и развитие индивидуальных способностей занимающихся (спортивной одарённости), содействие утверждению их выбора спортивной специализации.
4. Использование адекватных средств, методов и форм раскрытия личностного потенциала занимающегося, формирования волевых качеств и основ мотивации в соревновательной деятельности.
5. Контроль физического, функционального и психического состояния занимающихся.
6. Использование спортивного оборудования, инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений.
7. Демонстрация техник страховки и самостраховки, безопасных техник выполнения упражнений, предупреждение случаев травматизма во время тренировок.
8. Выявление неисправностей спортивных объектов и инвентаря.
9. Организация первой помощи, применение средств огнезащиты, средств индивидуальной защиты.
10. Использование информационно-коммуникационных технологий и средств связи.

Структура деятельности тренера включает следующие компоненты:

Проектировочно-конструктивный компонент характеризует способность тренера к предвидению, к составлению программы деятельности учеников, к планированию занятий, к отбору и композиционному построению учебного материала. Тренеры должны предвидеть и конструировать физическое и духовное развитие личности занимающихся, их поведение в учебных и соревновательных ситуациях. Необходимость этого предъявляет особые требования к их наблюдательности, воображению, мышлению.

Организаторский компонент связан с организацией учебно-тренировочного процесса, с организацией занимающихся в различных видах деятельности (во время урока, тренировочного занятия, соревнования, отдыха, в быту и т. п.), с организацией групп, а также с организацией собственной деятельности в процессе взаимодействий с занимающимися. Умение организовать означает способность в каждом отдельном случае правильно оценить обстановку, принять верное решение и добиться его исполнения. Организаторский компонент деятельности предъявляет требование к ряду личностных характеристик преподавателя и тренера: к быстрой и гибкости мышления, решительности, настойчивости, требовательности, чувству долга и т. п.

Коммуникативный компонент предполагает установление правильной системы взаимоотношений тренера с занимающимися, их родителями, администрацией, коллегами. Важно, чтобы они были доброжелательными и положительно влияли на учебно-тренировочную деятельность. Коммуникативный компонент деятельности предъявляет требования к целому ряду личностных особенностей преподавателя и тренера: к доброте, терпению, коллективистической направленности, способности к самоотдаче, такту и т. п.

Гностический (познавательный) компонент заключается в изучении и понимании тренером особенностей личности учащихся, сильных

и слабых ее сторон, в познании самих себя как личностей, собственных достоинств и недостатков, в изучении и оценке опыта работы коллег и собственного опыта работы. Гностический компонент предъявляет требования к наблюдательности, памяти, анализу и синтезу, сравнению, обобщению и др.

Все компоненты деятельности тренера тесно взаимосвязаны. Они совершенствуются по мере овладения педагогическим мастерством.

Однако главная роль принадлежит гностическому компоненту он влияет на конструктивную и проектировочную деятельность, реализуется в коммуникативной и организаторской деятельности.

Авторитет - это заслуженное доверие, которым пользуется руководитель у подчиненных, вышестоящего руководства и коллег по работе.

Существуют такие понятия, как «авторитет должности» и «авторитет личности».

Должностной авторитет обусловлен служебной ролью, ее правами и обязанностями.

Личностный авторитет обусловлен индивидуальностью человека, выполняющего определенную социальную роль.

Тренер в связи с официально занимаемой должностью руководителя имеет преимущественное право на авторитет. Однако авторитет должностной не всегда совпадает с авторитетом личности.

Авторитет тренера в спорте - это необходимое условие успешного руководства. Тренер, обладающий авторитетом, пользуется доверием спортсменов, что создаёт благоприятные условия для их плодотворного сотрудничества.

Авторитет тренера обусловлен его высоким моральным обликом, профессионализмом и завоевывается у спортсменов, прежде всего, добросовестным отношением к труду, объективным отношением к ученикам.

Факторы, обуславливающие авторитет тренера, зависят от возраста и опыта спортсменов:

- для новичков большое значение имеет спортивный статус тренера;
- для юных спортсменов важен внешний вид тренера, его вежливость и мягкость обхождения с ними;
- для опытных спортсменов авторитетен тот тренер, который добивается высоких результатов, который профессионально компетентен.

Авторитет тренера складывается из следующих компонентов:

- демократический стиль общения;
- наличие эмпатии;
- позитивная «Я-концепция»; (индивидуальное и уникальное представление о самом себе, которое содержит в себе все знания, мнения, оценки и убеждения, которые человек имеет о себе)
- стремление к саморазвитию и совершенствованию;
- эрудированность;
- общая культура;
- профессиональная компетентность;
- справедливость и доброта;
- добросовестное отношение к труду.

Таким образом, авторитет тренера является необходимым условием эффективности его руководства спортивной деятельностью. Он даёт ему доверие учащихся, что выступает важным условием построения плодотворного сотрудничества.

Литература:

1. Багадирова С.К. «Спортивная психология» учеб. пособие. Майкоп (Адыгея) 2014г. 243с.
2. Ловягина А.Е. «Психология физической культуры и спорта». учебник и практикум. Москва: Юрайт. 2016 г. 338с.
3. Маклаков А.Г. «Общая психология» учебник для вузов. СПб: Питер. (серия Учебник для вузов) 2016 г. 583с
4. Немов. Р.С. «Общая психология» учебник в 3 т. М.: Юрайт. 2012г. 2472 с.
5. Огородова Т.В. «Психология спорта» учебное пособие. Ярославль. 2013г. 120с.