

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

***Аннотация:** В данной статье рассматривается личность тренера, тренерская деятельность, её психологические особенности, функции, цели, методы. Также описано влияние тренера и его работы на личность спортсмена и на его всестороннее развитие. Эта статья написана для тренеров, спортсменов, а также для студентов обучающихся на тренеров, с целью ознакомления с особенностями тренерской работы.*

***Ключевые слова:** тренер, тренерская деятельность, спорт, спортсмен, психологический.*

***Abstract:** This article examines the personality of the coach, coaching activity, its psychological characteristics, functions, goals, methods. The influence of the coach and his work on the personality of the athlete and on his comprehensive development is also described. This article is written for coaches, athletes, as well as for students studying for coaches, in order to familiarize themselves with the peculiarities of coaching.*

***Keywords:** coach, coaching, sport, athlete, psychological.*

Тренерская деятельность, с профессиональной точки зрения, по большей части является педагогической, с её функциями, требованиями и психологическими особенностями. Данная деятельность включает в себя

управление учебно-тренировочным процессом, а также соревновательной деятельностью спортсменов.

Проявление педагогических функций в тренерской деятельности происходит посредством следующих процессов:

1. Бесперывное развитие физических качеств;
2. Демонстрация двигательных актов;
3. Совершенствование спортивной техники;
4. Воспитание личностных качеств спортсменов;
5. Организация спортивных сборов и выездов на соревнования;
6. Обеспечение психологической подготовкой спортсменов;
7. Воспитание заинтересованности к тренировочным занятиям. [1, с. 5].

Специфика психологической деятельности спортивного тренера определяется следующими факторами:

1. Одна из главных ролей тренера заключается во влиянии его на личность спортсмена. Следовательно, качество работы тренера определяется не только его профессионализмом, но и его личностными качествами.
2. Спортивный тренер несет большую ответственность за психологическое и физическое благополучие своих спортсменов. [2, с. 12].

Трудность тренерской деятельности заключается в том, что тренеру необходимо найти подход к каждому спортсмену, а также создать такие благоприятные условия, в которых развивались бы все спортсмены, с учетом уникальных способностей каждого из них. Тренер должен суметь направить каждого спортсмена, на нужный путь, помочь формированию спортсмена как личности, ощутить потребность в познании себя и своего места в жизни, ощутить и понять чувство ответственности за свои действия перед собой, товарищами по команде и перед тренером.

Успех спортсмена напрямую зависит от терпения тренера, его веры в ученика, настойчивости, умения прийти на помощь.

Исходя из вышесказанного, можно определить цели тренерской деятельности:

1. Создание благоприятных условий для занятия спортивной деятельностью;
2. Укрепление дружественных взаимоотношений между воспитанниками во время тренировочного и соревновательного процессов;
3. Формирование здоровых привычек у спортсменов;
4. Создание возможности участия в соревновательной деятельности для каждого спортсмена.
5. Обеспечение спортсменов такой физической подготовкой, которая гарантировала бы им возможность дальнейшего совершенствования.

Успех спортсмена напрямую зависит от терпения тренера, его веры в ученика, настойчивости, умения прийти на помощь.

Важно отметить, что тренер должен понимать, какие цели его деятельности являются основными, а какие – второстепенными. Например, подготовка чемпионов и рекордсменов высокого уровня в большинстве случаев является второстепенной целью для тренера, если он не является тренером в спорте высших достижений. Необходимо понимать, что очень малая доля учеников имеет возможность стать высококвалифицируемыми спортсменами, но несмотря на это, каждому из них необходимо стремиться показать наилучший результат для самого себя. [3, с. 7-8].

Психология спорта и физического воспитания – это область психологии, изучающая закономерности проявления, развития, а также формирования психических особенностей человека, в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием соревновательной, учебной и учебно-тренировочной деятельности.

Как уже было сказано, спортивный тренер должен решать такие задачи, которые способствовали бы всестороннему развитию личности воспитанников.

При осуществлении тренером учебно-воспитательной работы, ему необходимо выполнять следующие функции:

1. Управленческая.

Данная функция необходима для разносторонней подготовки спортсмена. Это обеспечит ему прогнозирование, руководство, организацию, контроль, согласование, коррекцию, а также возможность самостоятельно принимать решения.

2. Формирующая.

Формирующая функция направлена на то, чтобы организовать учебно-педагогический процесс, с целью выработать необходимые для спортивной деятельности технико-тактические навыки, а также развить психические функции, физические и личностные качества спортсмена.

3. Гностическая.

Эта функция связана с тем, чтобы сообщать спортсмену необходимые знания и умения, а также стимулировать его познавательную активность.

4. Регулирующая.

Функция регулирования способствует оптимизации процессов, действий, психических личностных состояний, организации этических норм поведения. Данная функция наиболее актуальна в условиях соревновательной деятельности, которая может характеризоваться психологическими срывами, переутомлением и т.п. В этом случае тренер должен направить свои силы на беседы о причинах срыва, переключение внимания на благоприятные мысли, средства восстановления спокойствия, а также приемы психорегулирующей тренировки.

## 5. Воспитательная.

Воспитательная функция на то, чтобы вырабатывать и развивать у спортсмена морально-волевые качества, нравственные черты характера общественного самосознания. Для того чтобы решить воспитательные задачи, тренеру необходимо сформировать дружный, сплоченный коллектив, в котором будут комфортные и благоприятные условия для всех воспитанников.

Подводя итог, можно выделить две группы педагогических требований к тренерской деятельности (общие и специальные).

Общие педагогические требования включают в себя: высокий уровень нравственного самосознания тренера; широкий идейно-политический кругозор; наличие педагогического образования; хорошие организаторские способности; умение руководить коллективом, а также пользоваться авторитетом у своих подопечных.

Специальные требования включают в себя: знание теории и методики физического воспитания и медицинского контроля; умение пользоваться методом отбора; воспитание у спортсменов стремление к регулярному занятию спортом; умение владеть технико-тактическими навыками. [4, с. 102-106].

### **Список источников:**

1. Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова. Психология тренера: теория и практика: методические рекомендации. – 2-е изд. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2020.
2. Л.К. Серова, Р.Н. Терехина. Психология личности спортивного тренера — «Спорт», 2019.
3. А. М. Якимов. Основы тренерского мастерства – 2-е изд. –«Спорт», 2015.
4. Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. Психология физического воспитания и спорта – «Академия», 2000.