

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Яйская детско-юношеская спортивная школа»**

**Повышение эффективности работы тренера
на этапе непосредственной подготовки
к соревнованиям**

(методическая разработка)

Исполнитель:

**Дубинин И.И., тренер-преподаватель
МБУДО «Яйская ДЮСШ»**

2021г.

Оглавление

| | |
|--|----|
| Специфика деятельности тренера..... | 3 |
| Профессионально значимые качества тренера | 5 |
| Психологический потенциал тренера | 6 |
| Педагогические и творческие способности тренера | 7 |
| Индивидуальные стили деятельности тренеров | 10 |
| Типы тренеров | 13 |
| Типичные ошибки в деятельности тренера | 15 |
| Критерии эффективности и успешности деятельности тренера | 18 |
| Взаимоотношения тренера и спортсмена | 23 |

Специфика деятельности тренера

Специфика деятельности тренеров в спорте имеет следующие особенности:

1. Самая важная особенность деятельности тренера в области спорта заключается в ее педагогическом характере. Особенности педагогической деятельности тренера заключаются в том, что ее результаты должны отвечать государственным образовательным стандартам, процесс осуществления - общественным моральным нормам, а личная миссия, состоящая в формировании личности отдельного учащегося, постоянно требует высокой личной ответственности педагога. Педагогическая деятельность имеет ярко выраженный творческий характер.

2. Важная особенность профессиональной деятельности тренера состоит также в том, что тренеру отводится ведущая роль в воздействии на личность спортсмена. Тренеру важно внушить доверие к своему профессионализму и вызывать у своих учеников симпатию, так как в противном случае спортсмен всегда может уйти к другому тренеру. В целом успешность воспитания и развития спортсменов зависит от умения тренеров общаться со своими воспитанниками.

3. Повышенный стресс в деятельности тренера, что приводит к значительным нервным перегрузкам и что, в свою очередь, может негативно сказываться на успешности его деятельности. Сюда можно отнести следующие факторы:

а) деятельность тренера часто проходит в условиях спортивных сборов, либо на выезде, либо в каких-то других нестандартных и непривычных условиях, при минимальном комфорте и отрыве от семьи;

б) тренеру приходится вступать в контакт с широким кругом людей, которые причастны к обеспечению учебно-тренировочного и соревновательного процесса: с учащимися и их родителями, с представителями администрации, с коллегами, с судьями на соревнованиях, с членами и

руководителями других команд, с журналистами;

в) успешность деятельности тренеров находится в зависимости не только от них самих, но и от спортивных достижений их учеников, от личности руководителей и даже от материальной базы;

г) деятельность тренера характеризуется высокой степенью "профессионального риска", поскольку всегда существует вероятность "напрасности" многолетней работы вследствие отсева, прекращения занятий или временного отсутствия в связи с травматизмом, личными обстоятельствами спортсменов;

д) престиж тренера отличается неустойчивостью, и его уровень достигает пика только в момент удачного выступления спортсменов и стремительно падает, когда его преследуют временные неудачи, ведь деятельность тренера обладает высокой конкурентностью, нестабильностью статуса и профессионального положения;

е) деятельность тренера связана с высоким уровнем эмоционального напряжения, поскольку она носит публичный характер и от нее многое зависит. В процессе соревнования он испытывает такие же переживания, как и спортсмены, но должен сдерживаться или скрывать их;

ж) тренерская деятельность всегда допускает возможность получения травм при показе, страховке и в других случаях, когда тренер сам выполняет двигательное действие, особенно в условиях, когда показатели физического состояния уже снижаются, к чему он часто бывает психологически не подготовлен.

4. Тренер в большей степени заинтересован в результате своего труда, так как успешность его деятельности более очевидна для посторонних и оценивается, как правило, спортивными результатами его учеников.

5. Перед тренерами часто встает задача набора в группу. Тренер должен быть хорошим агитатором, для того чтобы заинтересовать ребенка и привлечь его к занятиям спортом, а также убедить в этом его родителей. Тренер

находится в постоянном поиске новых способных учеников. Он должен увлечь их занятиями своим видом спорта, чтобы его труд не пропал даром и ученик не ушел из школы.

6. Тренер должен уметь и реально осуществлять прогнозирование роста спортивных достижений, т.е. осуществлять не только набор, но и отбор учеников.

7. Тренеры отвечают за здоровье спортсменов, которые часто вынуждены максимально проявлять свои физические возможности, как на соревнованиях, так и на тренировке.

8. Тренеры в течение всей профессиональной карьеры сами должны находиться в определенной спортивной форме.

Таким образом, профессиональная деятельность тренера обладает чертами, присущими любой другой педагогической деятельности, но и обладает специфическими особенностями, свойственными спортсменам.

Профессионально значимые качества тренера

Профессия тренера как педагога предъявляет к его личности следующие требования:

1. К физическим качествам: хорошее крепкое здоровье, особая выносливость нервно-психической сферы, достаточно звучный выносливый голос.

2. К нервно-психической сфере: распределенность внимания (одновременная установка на несколько как внутренних, так и внешних предметов), непрерывность внимания (способность сохранять его долгое время, не понижая из-за утомления), устойчивость (способность не ослаблять внимания под влиянием внешних впечатлений), наблюдательность, память (точность, быстрота запоминания, длительность удержания, быстрота воспоминания по первому требованию), мышление (сочетание синтетического и аналитического типов мышления, самостоятельность,

точность и тонкость суждений, находчивость и изобретательность, критическое отношение к своей и чужой работе), воображение (способность быстро, ярко и точно представлять тот или иной объект, способность восстанавливать неполные впечатления и представления), активная фантазия, конструктивная комбинаторная фантазия, художественная чуткость, восприимчивость к красоте.

3. К волевым качествам: целеустремленность, умение, настойчиво добиваться цели, терпение, способность владеть собой и влиять на других, готовность нести ответственность.

Среди профессионально значимых качеств, наряду со многими другими большинство специалистов выделяют мастерство тренера.

Все *профессионально важные качества* тренера принято делить на следующие группы:

- мировоззренческие, нравственные, коммуникативные (включая педагогический такт), волевые, интеллектуальные, двигательные.

Психологический потенциал тренера

По отношению к тренерской деятельности обнаружены следующие его составляющие:

- психическая устойчивость, уровень развития которой обуславливает толерантность к профессиональному стрессу;
- самооценка личности, которая определяет степень собственных возможностей;
- личностная референтность, которая идентифицирует ощущение социальной поддержки;
- уровень конфликтности, который определяет внутреннюю гармоничность и построение контактов с окружающими;
- опыт социального общения;
- моральная нормативность, которая характеризует степень ориентации на

нормы и правила в профессиональном пространстве спорта.

Педагогические и творческие способности тренера

К показателям педагогических способностей принято относить такие особенности личности как наблюдательность, зрительная и эмоциональная память, эмоциональное, спортивное, техническое воображение, критичность (умение строго оценивать мыслительную деятельность, взвешивать все доводы за и против). Важной способностью творческого тренера является гибкость ума, под которой понимается нешаблонное решение вопросов, способность находить оригинальные решения в изменяющихся условиях, в умении разнообразить приемы, находить новые способы решения.

Творчески одаренного тренера отличает способность конкретного мышления, умение охватить все события в целом, не теряя при этом из виду существенных деталей.

В структуру педагогических способностей включают следующие виды:

Перцептивные способности (педагогическая наблюдательность, позволяющая проникать во внутренний мир воспитанника, понимать его переживания и состояния, видеть тенденции изменения его личности, подмечать положительные качества и максимально использовать их в процессе воспитания, выявлять его интересы и склонности, привязанности, наиболее авторитетных для него лиц и использовать их влияние в педагогическом процессе). Педагогически направленное внимание позволяет отбирать необходимые факты, оценивать педагогическую ситуацию за каждым поступком и действием и подвергать их детальному анализу. Распределенное внимание позволяет не упускать из поля зрения группу в целом и каждого воспитанника в отдельности, сочетать фронтальную работу с индивидуальной.

Конструктивные способности позволяют успешно проектировать и формировать личности и в целом коллектива. Конструктивные способности помогают тренеру анализировать педагогическую ситуацию и выбирать в

каждом случае единственно верное средство воздействия на личность и коллектив.

Дидактические способности позволяют наиболее доходчиво излагать материал соответствующим образом, конструируя его и адаптируя к особенностям личности воспитанников, стимулировать их самостоятельную мысль, мобилизовывать внимание, преодолевать расслабленность, вялость и апатию на занятиях. Эти способности помогают тренеру постоянно совершенствовать методы передачи знаний юным спортсменам, проводить занятия творчески.

Экспрессивные способности - речь тренера всегда должна отличаться внутренней силой, убежденностью, высокой культурой речи, хорошей дикцией, эмоциональными, но четко построенными фразами. Речь не должна содержать стилистических и грамматических погрешностей. Тренер должен уметь говорить экспромтом. Жесты и мимика оживляют речь, делают ее более образной, эмоционально насыщенной. Тренер должен разнообразить свою речь юмором, шуткой, доброжелательной иронией.

Коммуникативные способности помогают тренеру устанавливать с воспитанниками наиболее благоприятные взаимоотношения. Наиболее ярко коммуникативность тренера проявляется в его педагогическом такте, умении избегать конфликтов как с юными спортсменами, так и среди них. В коммуникативных способностях большое место занимает способность эмоционально отзываться на переживания других людей. Коммуникативные способности проявляются в общении не только с юными спортсменами, но и со всеми, кто может быть привлечен к воспитательной работе со спортивными коллективами.

Организаторские способности тренера проявляются в организации жизни и быта своих подопечных, в их учебе, труде, отдыхе. Организаторские способности тренера зависят от его личностных качеств - быстроты и гибкости мышления, решительности, выдержки, настойчивости, требовательности,

чувства ответственности за воспитание спортсменов.

Академические способности необходимы тренеру для постоянного совершенствования в области педагогики, психологии, биологии, спортивной медицине и др. Они проявляются в аналитическом подходе к результатам своей деятельности и деятельности подопечных, в способности исследования и обобщения своего опыта и опыта передовых тренеров - проявляются во внедрении в свою деятельность научно-исследовательских методов и передовых технологий.

Специальные способности многие талантливые тренеры расширяют и обогащают свои педагогические воздействия на подопечных, включая в педагогический и воспитательный процесс информацию о музыке, живописи, технике и др.

Характеристики педагогических и спортивных способностей тренеров различающие успешных и неуспешных тренеров:

У тренеров *высокого уровня* мастерства ярко выражена педагогическая направленность, ответственность к делу и любовь к детям, они стремятся овладеть психолого-педагогическими знаниями и опытом своих коллег. Отличаются должной самокритичностью и принципиальностью в отношениях с товарищами по работе. Как правило, это вдумчивые трудолюбцы и хорошие общественники.

Тренеров *среднего уровня* мастерства характеризует достаточно высокий уровень развития всех видов способностей, но ведущими компонентами являются в основном определяющие аналитико-синтетические способности мыслительной деятельности. Отличаясь должной ответственностью к работе, любовью к педагогической профессии и детям, тренеры с трудом устанавливают деловые взаимоотношения с подростками и коллегами по работе. Однако опыт мастеров они заметно игнорируют, недооценивают достижения науки. Несамокритичны, стремятся скрыть недочеты в работе.

Тренеров *низкого уровня* мастерства характеризует неоднородность развития

специальных способностей. Тренеры низкого уровня мастерства с трудом переосмысливают передовой опыт коллег и достижения психолого-педагогической науки. При этом у них может быть ярко выражена любовь к делу, к детям, но особую склонность они питают лишь к спортивной деятельности. Постоянно конфликтуют с юными спортсменами, родителями и руководством школы, несамокритичны, постоянно чем-то недовольны, ворчат, ссылаются на трудности в своей работе.

Индивидуальные стили деятельности тренеров

В процессе многолетней работы у каждого тренера складывается характерный для него стиль руководства, управления командой или отдельными спортсменами.

Стиль деятельности тренера прямо связана с его личностными особенностями и оценивается как своеобразная форма проявления его индивидуальности.

Принято различать следующие стили деятельности тренеров: *Авторитарный*, или директивный, стиль работы тренера - характеризуется полным его единоначалием, т. е. единоличным принятием решений (причем только собственной формулировки), стремлением оставить за собой исключительное право поощрять и наказывать. Взаимоотношение с занимающимися строятся на основе подавления самостоятельности, инициативы, «железной» дисциплины и беспрекословного послушания. Практически не допускают свободу обсуждения заданий и поручений, не прислушивается к мнению группы и отдельных спортсменов. Чаще имеет деловой авторитет, реже - личностный. Считает себя незаменимым. Активно организует деловые взаимоотношения занимающихся и недостаточно вникает в их межличностные отношения. Уверен, что понимает своих учеников, но неадекватно представляет себе структуру взаимоотношений в группе. Все руководящие воздействия тренера-автократа облекаются в форму приказа,

ультимативных требований, распоряжений. Какие-либо отклонения, неточности при их выполнении, проявление инициативы и самостоятельности вызывают реакцию в виде взысканий, наказаний, выговоров, лишения льгот и т. д. Такой тренер тщательно и строго контролирует всю деятельность и поведение спортсменов, но не с целью проявить заботу о них, помочь им, а с единственным стремлением - все сделать для того, чтобы не сорвать выполнение поставленной перед ним, тренером, задачи. Тренеры с директивным стилем управления обычно с симпатией относятся к тем, кто не возражает им ни в чем, кто согласен с любыми их предложениями. Поэтому в коллективах, ими руководимых, бывают, как правило, «любимчики», которые не всегда пользуются уважением среди товарищей. В общении с остальными своими учениками и с коллегами тренеры-автократы держатся на расстоянии, а если и допускают вербальные контакты, то только кратковременные, часто переходящие в грубость, несдержанность, бестактность. Не умея найти оптимальный, ровный тон в общении со своими учениками, они при неудачных их выступлениях раздражаются руганью, оскорблениями, а при удачных - склонны к лести и заискиванию. Естественно, что такой стиль руководства тренера создает в спортивном коллективе нездоровый психологический климат и конфликтные ситуации. Автократ 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, отсутствуют добродушие, шутки.

Демократический, или коллегиальный, стиль руководства характеризуется передачей тренером части своих полномочий и функций членам коллектива или своим помощникам. Для принятия тех или иных

решений тренер- демократ привлекает весь коллектив или актив, обсуждая и согласовывая с ним все предложения.

Развивая дискуссию и обсуждая вопросы, касающиеся деятельности коллектива, тренер развивает деловую личную инициативу и самостоятельность у своих подопечных, не пересекая ту грань, за которой он может оказаться у них на поводу. Коллективно обсуждая те или иные проблемы, тренер-демократ делает это не ради формы. Он действительно желает знать мнение спортсменов, чтобы учесть его, принимая решение. Вместе с тем ответственные и срочные дела, требующие немедленных действий, тренер выполняет сам. В общении со своими учениками у тренера, пользующегося коллегиальными методами управления, отсутствует диктаторский тон, нет раздраженности и нервозности. Все обращения выполняются им в форме просьб, советов, рекомендаций. Контролируя деятельность членов коллектива, тренер старается сосредоточить свой контроль на главном, не переходя на мелочную опеку. В отношениях с людьми он объективен, справедлив, вежлив, деликатен, доброжелателен и всегда доступен для контакта, в работе не боится конкуренции, а в своем окружении предпочитает видеть квалифицированных специалистов.

Либеральный (попустительский, или свободный) стиль руководства - характеризуется минимальным вмешательством тренера в процесс управления командой. Такой тренер находится как бы в стороне от того, чем занимаются все ее члены. Контроль за деятельностью подчиненных он осуществляет от случая к случаю, основное свое назначение видит в снабжении их информацией и посредничестве между своим коллективом и другими, что мешает ему знать внутренние процессы взаимодействия. Требования, советы, рекомендации в общении с учениками у тренера- либерала отсутствуют, их заменяют просьбы и уговоры. Любые объяснения нарушения дисциплины, невыполнения задания он принимает без критической оценки. Такой тренер крайне равнодушен к мнению учеников и окружающих о нем, малообщителен

и безынициативен во всем, безразличен к своей управленческой деятельности.

Для характеристики стиля деятельности тренера рекомендуют учитывать следующие моменты:

1. Особенности взаимоотношений тренера со спортсменами:

а) уважение или панибратство, или подавление их самостоятельности и инициативы;

б) эффективность коммуникативной деятельности тренера (частота конфликтов, понимание тренером своих воспитанников, мастерство воспитательной работы тренера, его авторитарность среди занимающихся).

2. Характер общения тренера со спортсменами, включающий:

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

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

в) формы обращений (указания, команды, объяснения, одобрение, неодобрение, замечания, просьбы, уговоры, пожелания, советы вопросы, приказ, ультимативные требования;

г) тон обращения (обычный, приветливый, раздражительный, резкий, грубый, саркастический, иронический, вдохновенный);

д) характер выразительных действий: выражение лица (неспокойное, улыбка, гнев, спокойное, добродушное, участливое), жестикуляция (положительная, отрицательная).

Типы тренеров

Одной из основных характеристик деятельности тренера является его тип индивидуального стиля деятельности, который, собственно, и находит свое отражение в образе профессиональной деятельности тренера. Выделяют в

разных видах спорта следующие типы тренеров:

Тренер-эрудит, т.е. тренер, постоянно следящий за достижениями современной науки и техники, в совершенстве знающий свой вид спорта и находящийся в курсе событий по другим видам спорта. Этот тренер постоянно занимается своим самообразованием.

Тренер - режиссер. Он выходит в своей деятельности за рамки спортивного соревнования. Ставит моноспектакль. Становится образцом поведения спортсмена, вынесенным на всемирную сцену. Данный тип тренеров особенно выражен в гимнастике, синхронном плавании.

Тренер-исследователь имеет склонности к постоянному изучению, анализу факторов тренерской деятельности. Он многократно проверяет себя, создает свои модели решения проблем. Когда он говорит о своих идеях, они выступают уже не просто как гипотеза, интересная находка, прием, оригинальное решение, а как сложившиеся тренерские принципы, за которыми стоит длительный исследовательский поиск. Говоря о данном типе тренеров, обращает на себя внимание тот факт, что это фигура весьма редкая. Такой тренер имеет способность теоретического обобщения собственного опыта, умения самостоятельно придти к глубоким теоретическим выводам. Его деятельность побуждает коллег к осмыслению их собственного опыта. К этому типу тренеров относятся известные тренеры и ученые.

Тренер - скульптор. Этот тип близок к типу тренера-исследователя. О нем говорят, он работает как скульптор: подправляет рукой, заставляет медленно-медленно делать все движения - отыскивает ошибку. Смело экспериментирует с объемами упражнений и т.п.

Тренер-нянька. Для данного типа тренеров характерна особая заботливость о своих учениках, включая всякую мелочь. Для них ученик был членом их семьи. Они судят своих учеников строго, но по-отечески или по-матерински, с внутренней любовью и неизменной симпатией, ощущая сердцем все горести и болячки своего питомца.

Тренеры - искатели истины, хрупкие, но энергичные. Скромные, но упорные, они до конца жизни вели своих учеников по всем ступенькам мастерства.

Тренер-психолог - в процессе воспитания спортсменов выявляет комплекс их психических качеств и особенностей, от которых зависит спортивное будущее занимающегося, его способности усвоения морально-нравственных принципов и норм поведения. Такой тренер содействует выработке воли, эмоциональной устойчивости, самообладанию в сложных ситуациях спортивной борьбы, убежденности в том, что высокие достижения являются плодом систематического и титанического труда и т.п. Поэтому своевременная диагностика этих особенностей личности подопечных и составляет сущность психологического подхода тренера-психолога к осуществлению процесса воспитания и обучения юных спортсменов.

Тренеры-давитьщики, тренеры-диктаторы. Тренеры-давитьщики часто бывают грубыми, несправедливыми, их многое выводит из себя, особенно беспробудное равнодушие некоторых окружающих и особенно чиновников.

Тренер-изобретатель, творец, обладающий способностями предлагать и находить неординарные решения одних и тех же задач. К их числу чаще относятся успешные тренеры.

Тренер-организатор - это тренер, наряду с другими достоинствами, способный реализовать на практике свои проекты, методические планы, умеющий выстраивать научно-обоснованную систему поэтапного достижения поставленных задач.

Ошибки в деятельности тренера, приводящие к снижению спортивного результата, травматизму и перенапряжению спортсменов

Не последнюю роль в возникновении перенапряжений, а также хронической патологии опорно-двигательного аппарата и острых спортивных травм играют ошибки тренеров и самих спортсменов, которые не всегда в

должной степени знакомы с вопросами этиологии и профилактики этих состояний.

Типичные ошибки тренеров:

- ◆ недостаточное внимание к установлению эффективной, нетравмоопасной спортивной техники;
- ◆ нерациональное чередование нагрузок, когда последующее занятие проводится на фоне выраженного утомления после предыдущего;
- ◆ применение излишне продолжительных дистанций, приводящих к глубокому утомлению;
- ◆ сверхвысокая интенсивность работы, не соответствующая уровню адаптации мышечной, костной и волокнистой тканей;
- ◆ злоупотребление бегом по песку и пересеченной местности;
- ◆ недостаточно эффективная разминка;
- ◆ отсутствие восстановительных средств (массаж, ванны, специальные растирки и др.) между дистанциями бега и отдельными тренировочными занятиями с большими нагрузками;
- ◆ отсутствие контроля за качеством спортивной обуви, одежды, питьевым режимом, питанием.

Материально-техническое обеспечение тренировочной и организационной соревновательной деятельности:

- ◆ плохое состояние спортивных сооружений, мест проведения тренировочных занятий; низкое качество спортивной формы и инвентаря;
- ◆ низкое качество медицинского обеспечения подготовки и соревнований.

Погодные, климатические и географические условия:

- неблагоприятные погодные условия; - высокогорье и среднегорье;
- высокие температуры; - высокая влажность;
- низкие температуры; - резкая смена часовых поясов.

Подготовленность и функциональные возможности спортсменов:

- ◆ недостаточные знания в области профилактики заболеваний и травм;

- ◆ недостаточная технико-тактическая подготовленность спортсмена;
- ◆ недостаточная эластичность мышц, связок и сухожилий;
- ◆ низкий уровень координационных способностей;
- ◆ непропорциональное развитие мышц-антагонистов;
- ◆ наличие скрытых форм заболеваний и незалеченных травм;
- ◆ малые анатомические аномалии опорно-двигательного аппарата.

Система спортивной подготовки:

- несоответствие тренировочных заданий уровню подготовленности спортсмена;
- нерациональная спортивная техника;
- недостаточная и неэффективная разминка;
- выполнение сложных тренировочных заданий в условиях явного утомления;
- чрезмерные физические и психологические нагрузки;
- нерациональный режим работы и отдыха;
- нерациональные методы и средства подготовки.

Питание и восстановление:

- ◆ нерациональное питание, не соответствующее специфике вида спорта и характеру нагрузок;
- ◆ недостаток витаминов и микроэлементов;
- ◆ нерациональный пищевой режим;
- ◆ отсутствие или нерациональное применение средств восстановления.

Организация и проведение соревнований:

- несовершенство правил соревнований;
- низкое качество судейства, допускающее грубые и рискованные приемы;
- грубые действия соперника;
- недостаточная и неэффективная разминка;
- излишне длительные перерывы между отдельными стартами и отсутствие дополнительной разминки;

- использование недостаточно освоенных приемов и действий.

Универсальным признаком перетренированности принято считать сниженную работоспособность.

Предложено выделять I и II типы перетренированности.

Перетренированность I типа

Основными причинами перетренированности I типа является психическое и физическое переутомление на фоне:

- а) отрицательных эмоций и переживаний;
- б) грубых нарушений режима (уменьшение продолжительности сна, использование различного рода стимуляторов, курение, употребление алкоголя, очень интенсивная половая жизнь);
- в) конституциональных особенностей личности;
- г) перенесенных черепно-мозговых травм, соматических и инфекционных заболеваний.

Перетренированность II типа

При избыточных объемах развивающей работы на фоне высокого уровня выносливости может возникать своего рода переэкономизация обеспечения мышечной деятельности. В результате этого при больших физиологических возможностях и почти полном отсутствии патологических симптомов спортсмен не способен показывать высокие результаты (развить необходимую скорость, изменить ее на отдельных отрезках дистанции, финишировать), что и является основным признаком данного состояния.

Критерии эффективности и успешности деятельности 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, 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: МС, КМС и т. д.;
- количество спортсменов, перешедших в последующие по уровню подготовленности учебные группы;
- количество выступающих в составе сборной страны, субъекта федерации, района, ДЮСШ;
- спортивные результаты, показанные на соревнованиях различного масштаба - от районных до международных;
- число подготовленных 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 инновационных 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, целеустремленность, принципиальность;
- нравственные - коллективизм, чувство долга, ответственность, спортивная честь, скромность, гуманизм, доброта, 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.

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.

На *первое место* среди решающих факторов достижения высших результатов ставят селекцию и талант: « Как можно раньше нужно отобрать мальчика или девочку именно в тот вид спорта (и не дай Бог ошибиться), к которому он или она «расположены», то есть угадать в чем они талантливы.

На *второе место* по своему практическому значению ставят здоровье и безопасность жизнедеятельности спортсмена. Питание и фармакологию, которые приобретают в последнее время все большее практическое значение, особенно в связи с проблемами восстановления, он включает сюда же.

На *третье место* выдвигают - группу психологической поддержки (это окружающие спортсмена в жизни и спортивной деятельности люди) от которых зависит очень многое, практически все, помимо тренировочной работы.

И только на *четвертом месте* оказывается сегодня тренер и методика тренировки. Эти четыре фактора считают главенствующими и ни один из них не должен быть недооценен.

Критерии оценки успешности деятельности весьма разнообразны и противоречивы. В научной литературе не сложилось единого представления о том, что нужно оценивать при выведении общей оценки успешности тренерской деятельности. Практически во всех экспериментальных работах, при выведении критериев оценки успешности деятельности тренера

допускалась одна существенная ошибка: оценивался не сам результат деятельности тренера, а факторы, его обуславливающие, знания и умения, проявляет ли он творчество в своей деятельности.

Продуктом деятельности тренера является совокупность ожиданий учеников и общества в целом. Продукт деятельности тренера можно условно разбить на четыре большие группы:

- воспитательный эффект деятельности - сформированность у спортсменов положительных свойств личности;
- образовательный эффект - наличие умений выполнять естественные действия (бегать, прыгать, плавать, метать) и знаний спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности;
- оздоровительный эффект - улучшение здоровья (уменьшение числа заболеваний), фигуры, самочувствия, повышение функциональных возможностей, общей работоспособности и развитие двигательных качеств учеников;
- соревновательный эффект - повышение уровня соревновательных достижений спортсменов.

Выделенные "совокупности ожиданий" и являются признаками или критериями успешности профессиональной деятельности тренера в области спорта. Если тренер, например, соответствуя ожиданиям учеников (и/или их родителей), формирует у них жизненно важные качества, есть все основания считать его деятельность успешной в воспитательном плане. Если он, соответствуя ожиданиям руководителей, подготовил спортсменов более высокого уровня, его деятельность можно считать успешной в реализации соревновательной функции спорта.

Более того, только приведенные здесь признаки и являются критериями успешности тренерской деятельности, поскольку основные ожидания от спорта - исключительно физическое образование, формирование личности, развитие организма и повышение спортивных достижений занимающихся.

Взаимоотношения тренера и спортсмена

Представляется значимым вопрос взаимоотношения тренера и спортсмена. В процессе общения тренера со своими питомцами на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях тренер узнает своих подопечных со всех сторон, последнее позволяет расширить воспитательное воздействие на них. В то же время, это обстоятельство предъявляет к тренеру большие требования: оно обязывает находить надлежащие формы взаимоотношений со своими воспитанниками. Много во взаимоотношениях между тренером и учениками зависит от поведения самого тренера, от его стиля руководства. Дело в том, что представление о качествах «идеального тренера» расходятся у тренеров и учеников.

Тренеры акцентируют внимание, прежде всего, на деловых и профессиональных качествах педагога (эрудиция, требовательность, строгость, умение находить оптимальные пути для решения трудных ситуаций). Чуткость, отзывчивость, общительность, доброжелательность, но им не придается решающего значения.

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

Спортсмены-разрядники и мастера спорта считают наиболее значимыми коммуникативные качества тренера, в которых непосредственно проявляется его отношение к ним (доброта, отзывчивость, справедливость, тактичность, общительность). Однако с ростом мастерства спортсменов эти критерии изменяются.

Спортсмены сборных команд считают наиболее значимыми те качества, которые отражают профессионально-деловую подготовку тренеров (высокий уровень компетентности в вопросах методики тренировки, творческое отношение к работе, знание тактики ведения спортивных поединков, умение

настроить спортсмена на борьбу, поддерживать дисциплину на сборах, требовательность умению подвести их к оптимальной спортивной форме, к победе в соревнованиях.

Не менее важное значение имеет и понимание тренерами спортсменов. Оно предполагает умение тренера проникнуть во внутренний мир учеников, найти нужную форму обращения к ним. Взаимопонимание тренеров и их питомцев обуславливает их социально-психологическую совместимость. Непонимание тренером учеников ведет к обостренным негативным взаимоотношениям между ними. Осложняются взаимоотношения из-за неуважения личности ученика, предвзятого мнения тренера об ученике, недостаточного внимания к нему и к его нуждам, невыдержанности и грубости учителя, официальности тона, повышенных интонаций в разговоре, изменчивости в настроении тренера и т.д.

Во взаимоотношениях тренера со спортсменом большое значение имеет то, насколько тренер считается с мнением спортсмена относительно его тренировок. Этот факт приобретает особую важность в тех случаях, когда спортсмен обладает большим опытом и спортивным мастерством.

Взаимоотношения тренера и спортсмена в процессе соревнования во многом отличаются от их взаимоотношений во время тренировочных занятий.

Спортивное соревнование по своему характеру - сложный психологический процесс, где огромную роль играют эмоции спортсмена и тренера. Во время соревнования спортсмен вследствие необычного эмоционального состояния иногда очень тяжело переносит упрек или замечание тренера на которые во время тренировок он не обижался. Более того, иногда такой упрек может вывести спортсмена из равновесия и стать причиной его поражения. Тренер должен в этой ситуации проявить в полной мере педагогический такт, найти такую форму общения со спортсменом, при которой в любом случае не пострадает его самолюбие.

В период соревнований у спортсмена повышена чувствительность ко

всему, что, так или иначе, касается его выступления и результата, и в первую очередь к любому из проявлений тренера.

Тренер ни при каких обстоятельствах не должен проявлять волнения, сомнений по поводу предстоящего выступления спортсмена, неуверенности, раздражительности, неоправданной суетливости. Отношение и манера общения тренера со спортсменами во время соревнования должны быть обычными либо более легкими. Содержание и форму своих общений со спортсменом необходимо очень тщательно контролировать.

Практический опыт работы спортивных психологов позволил им сформулировать рекомендации, которые необходимо учитывать тренеру и спортсмену, строя свои взаимоотношения в процессе непосредственной подготовки к соревнованию и во время соревнований. К ним относятся следующие:

1. Не целесообразно чрезмерно «раздувать» достоинства соперника, нельзя раздражаться по поводу каких-либо нарушений в технике или необычности его поведения.

2. Не следует успокаивать спортсмена такими фразами, как: «Не волнуйся», «Возьми себя в руки, ты же спортсмен». Они могут вызвать только раздражительный ответ. Целесообразнее говорить «Спокойно» или даже «Волнуйся», напомнив, что умеренное волнение перед стартом - это помощник спортсмена.

3. Если есть необходимость дать спортсмену какие-либо указания в отношении его действий или поведения, то фразы должны быть краткими и понятными.

4. В моменты растерянности, неуверенности спортсмена жесткий, авторитетный приказ выполнять определенное действие может оказаться вполне оправданным, если он отдан в манере, не оставляющей никаких сомнений в правильности и необходимости именно этих, а не каких-либо других действий.

5. Оценивать действие спортсмена необходимо спокойным тоном. Лучше, если среди оценок будут преобладать положительные.

6. Спортсмену, закончившему выступление неудачно, нужно уделить особое внимание. Нельзя выражать разочарований по поводу его результата, подчеркивая бесперспективность спортивного будущего. Заняться анализом ошибок лучше через день-два после соревнований, когда страсти улягутся.

7. В период соревнований тренер не должен быть озабочен, чрезмерно внимательным или назойливым в своем стремлении помочь спортсмену, особенно перед сном. Ни в коем случае не следует уговаривать его быстро заснуть. Даже «Пора спать» лучше заменить на «Пора отдохнуть».

Приведенные рекомендации лишь примеры из практики. Хорошо, когда тренер собирает рекомендации, и еще лучше, формирует их для себя, бесконечно уточняя и дополняя в течение всей своей профессиональной деятельности.