

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**Повышение эффективности работы тренера со спортивным резервом  
сборной команды Москвы на этапе непосредственной подготовки к  
ответственным соревнованиям**

**Москва - 2012**

## Оглавление

Специфика деятельности тренера.....	3
Профессионально значимые качества тренера.....	10
Психологический потенциал тренера.....	11
Педагогические и творческие способности тренера .....	11
Индивидуальные стили деятельности тренеров.....	15
Основные функции профессиональной деятельности тренера .....	26
Компоненты работы тренера.....	53
Ошибки в деятельности тренера, приводящие к снижению спортивного результата, травматизму и перенапряжению спортсменов .....	54
Критерии эффективности и успешности деятельности тренера .....	59

## **Правовой статус тренера**

Легальное определение тренера содержится в ст. 2 Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

Спортивный тренер - это физическое лицо, имеющее соответствующее среднее профессиональное образование или высшее профессиональное образование и осуществляющее проведение со спортсменами учебно-тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов.

## **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.

По статистике, почти половину всех тренеров (43,2%) составляет группа в возрасте от 31 до 40 лет. Данный контингент отличается высоким творческим потенциалом. Количество тренеров в возрасте 51-60 лет заметно снижается, а после 60 лет становится совсем незначительным. По-видимому, это вызвано серьезными трудностями сохранения уровня профессиональной пригодности, высокими требованиями к их физическому и психологическому

состоянию, которые связаны с повышенными двигательными и эмоциональными нагрузками.

Существует взаимосвязь между прошлыми спортивными заслугами и тренерским званием, что свидетельствует о влиянии спортивного мастерства тренера на успешность его профессиональной деятельности. Важным является личный соревновательный опыт и спортивная квалификация тренеров.

Начало тренерской деятельности имеет существенные особенности. Так, почти половина педагогов начинают профессиональный путь, работая с детьми, и лишь незначительное число тренеров сразу приступают к работе со взрослыми.

В настоящее время наблюдается тенденция к углубленной специализации по отдельным направлениям тренерского труда.

Квалификационная категория тренерам присваивается по результатам выступлений спортсмена при условии работы со спортсменом не менее двух лет независимо от этапа спортивной подготовки.

При переходе тренера из учреждения физической культуры и спорта ранее присвоенная квалификационная категория сохраняется сроком на один год.

В некоторых видах спорта существует система аккредитации и лицензирования тренеров.

Например, по решению Европейского союза футбольных ассоциаций (УЕФА) каждый тренер должен иметь тренерскую лицензию. Поэтому Российский футбольный союз (РФС), Профессиональная футбольная лига (ПФЛ) и Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ) учредили Центр лицензирования тренеров в России на основании постановления Исполкома РФС (6 июня 1995 г.).

В соответствии с локальными актами РФС начиная с 2009 г. ни один тренер не сможет участвовать в соревнованиях под эгидой РФС, не имея лицензии. Свою квалификацию тренеры обязаны будут подтверждать каждые три года.

## **Основные права и обязанности спортивных тренеров**

В ст. 348.2 ТК РФ предусмотрено, что помимо условий, установленных ч. 2 ст. 57 ТК РФ, обязательным для включения в трудовой договор с тренером является условие об обязанности тренера принимать меры по предупреждению использования спортсменом (спортсменами) допинговых средств и (или) методов.

В трудовом договоре с тренером помимо дополнительных условий, не ухудшающих положение работника, могут предусматриваться дополнительные условия:

- о согласии на передачу работодателем их персональных данных, копии трудового договора в общероссийскую спортивную федерацию, а также на передачу копии трудового договора в федеральный орган исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта;
- об обязанности тренера использовать в рабочее время спортивную экипировку, предоставленную работодателем;
- об обязанности тренера соблюдать положения (регламенты) о спортивных соревнованиях в части, непосредственно связанной с трудовой деятельностью.

Помимо Трудового кодекса РФ права и обязанности спортивных тренеров определены постановлением Минтруда РФ от 22 января 1993 г. N 8 "О согласовании разрядов оплаты труда и тарифно-квалификационных характеристик (требований) по должностям работников физической культуры и спорта Российской Федерации".

Тренер проводит групповые и индивидуальные занятия, проводит отбор и спортивную ориентацию наиболее перспективных для дальнейшего спортивного совершенствования занимающихся. Ведет первичный учет, анализ и обобщение результатов работы, вносит предложения руководству учреждения по ее совершенствованию.

Права и обязанности тренеров определены также локальными актами федераций по различным видам спорта. Например, в Правилах судейства соревнований по спортивной гимнастике (ст. 3) регламентировано, что тренер имеет право:

а) помогать гимнасту или всем членам команды, за которую он отвечает, представлять в письменном виде заявления об изменении высоты снарядов, оценке новых элементов;

б) помогать своему гимнасту или членам своей команды во время разминки;

в) помогать гимнасту или команде готовить снаряды для соревнований;

г) помогать гимнасту наскочить на кольца и перекладину;

д) в целях безопасности присутствовать во время исполнения гимнастом упражнения на кольцах прыжке, брусьях и перекладине;

е) помогать или давать советы упавшему со снаряда гимнасту во время 30-секундной паузы и между выполнением двух прыжков;

ж) следить, чтобы оценка гимнаста была показана немедленно после выполнения упражнения или согласно регламенту данных соревнований.

Тренер обязан:

а) знать правила соревнований и выполнять их предписания;

б) представлять порядок выступления гимнастов в команде и все другие необходимые сведения согласно регламенту соответствующих соревнований;

в) не менять высоту снарядов;

г) не задерживать соревнования, не превышать свои права и не покушаться на права других участников;

д) во время выполнения упражнения не разговаривать с гимнастом и не помогать ему другим способом;

е) не разговаривать с судьями во время соревнований;

ж) не совершать никаких других недисциплинированных поступков;

з) участвовать во всех протокольных церемониях награждения победителей.

### **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: мировозренческие, нравственные, коммуникативные (включая педагогический такт), волевые, интеллектуальные, – включая перцептивные, аттенционные (качества внимания), мнемические (качества памяти), –двигательные (психомоторные.)

### **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. Так, уровень проективных способностей значимо ниже уровня двух других групп, уровень рефлексивных и спортивных способностей значимо ниже уровня этих способностей у тренеров -мастеров не отличаются от уровня этих способностей у тренеров средней группы. 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 образом 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. Продолжая эту же тему, можно привести высказывания Е. Григорьева (1987): «Исследования, проводимые известным метателем молота Бондарчуком-ученым, помогли быстрее сформироваться Бондарчуку-тренеру и никогда не носили абстрактный характер - все они были вызваны жизнью, потребностью спортивной практики». К этому типу тренеров относятся известные тренеры и ученые.

*Тренер - скульптор.* Этот тип близок к типу тренера-исследователя. К этому типу многие относили тренера, подготовившего олимпийского чемпиона по прыжкам в высоту Владимира Брумеля, - В.М. Дьячкова. О нем говорили, он работает как скульптор: подправляет рукой, заставляет медленно-медленно делать все движения - отыскивает ошибку. Смело экспериментирует с объемами упражнений и т.п.

*Тренер-нянька.* К этому типу тренеров относили известного тренера по легкой атлетике Г.И. Никифорова, который подготовил плеяду выдающихся советских бегунов, М.Н. Фадееву, учителя Олимпийской чемпионки Антонины Серединой. 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-давилыщики, тренеры-диктаторы.* К этой группе относят жестких тренеров, например, А.В.Тарасова, В.В.Тихонова в хоккее, К.И.Бескова в футболе, Гомельского А.Я. в баскетболе. Тренеры-давилыщики 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.

Вместе с тем вся многочисленная «популяция» тренеров с учетом разнообразия их типов, еще классифицируется жизнью и принимается спортивной общественностью в двух различных категориях: это *личные тренеры* и *тренеры сборных команд*. В свою очередь, среди личных тренеров выделяют три группы тренеров.

К *первой группе* относят тренеров, которые способны вести своих учеников от новичков до самых больших высот спортивного мастерства. В школах таких тренеров регулярно появляются новые и новые одаренные спортсмены.

*Вторую группу* личных тренеров представляют те, кто не имеет налаженного и высокоэффективного «конвейера» подготовки чемпионов. Для них воспитание выдающегося спортсмена скорее эпизод творческой биографии. Их труд основан на многолетней работе с одним, двумя, тремя одаренными учениками. В процессе такой работы тренеры, как правило, теряют других воспитанников. И когда их выдающиеся ученики уходят из спорта, эти тренеры часто остаются ни с чем.

*Третья группа* личных тренеров (самая многочисленная) - это тренеры, ведущие подготовку спортсменов на начальных этапах многолетней тренировки. Их иногда подразделяют на детских, подростковых тренеров, тех которые работают с начинающими спортсменами юношеского, юниорского, реже взрослого возраста. Они доводят своих учеников в лучшем случае до звания мастера спорта. Затем эти спортсмены попадают в руки

другой, малочисленной группы тренеров, т.н. «тренеров-ювелиров», которые-то и доводят спортсменов до престижных чемпионских званий. Эти тренеры часто привлекаются к подготовке сборных команд, и представляют, основу живого моста, переброшенного от личных тренеров к тренерам сборных команд.

Таблица 1. Структура психолого-педагогической деятельности и личности тренера

Функции тренера		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитания культуры</li> <li>• Отбора</li> <li>• Планирования</li> <li>• Учебно-тренировочная</li> <li>• Контроля, учета и коррекции</li> <li>• Материально-технического обеспечения</li> <li>• Судейская</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Секундантская</li> <li>• Научно- исследовательская</li> <li>• Самосовершенствования</li> <li>• Представительская</li> <li>• Правовая</li> <li>• Организаторская</li> </ul>	
Педагогические способности тренера		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дидактические</li> <li>• Академические</li> <li>• Коммуникативные</li> <li>• Гностические</li> <li>• Психомоторные</li> <li>• Завоевания авторитета</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Предвидение и прогнозирование</li> <li>• Перцептивные</li> <li>• Экспрессивные</li> <li>• Суггестивные</li> <li>• Стрессоустойчивость</li> <li>• Организаторские</li> </ul>	
Стили деятельности		
<i>Авторитарный</i> (авторитарный, директивный, твердый, диктаторский)	<i>Демократический</i> (коллегиальный)	<i>Либеральный</i> (попустительский, непоследовательно-протеворечивый)

Таблица 2. Деловые и личные взаимоотношения тренера

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

Но, в настоящее время профессиональная работа тренера далеко вышла за рамки чисто педагогической работы. Сегодня тренер не только обучает и воспитывает спортсмена, но и непосредственно участвует в подготовке его к выступлениям, несет полную ответственность за их результаты. Поэтому на него падает вся работа по организации и обеспечению процесса подготовки. Здесь тренер должен:

- спроектировать весь процесс подготовки (обычно на четыре года и на год);
- разработать планы подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов;
- организовать саму подготовку в соответствии с планом и создать все необходимые условия для наиболее эффективной реализации плана;
- непрерывно следить за ходом подготовки; контролировать состояния спортсменов и фиксировать все, возникающие в ходе подготовки отклонения от плана;

- производить корректировку планов и проектов подготовки, исходя из основных целей подготовки и данных о ходе подготовки и состояниях спортсменов;
- собрать и фиксировать все данные о ходе подготовки, состояниях спортсмена и своих собственных действиях;
- провести анализ и обобщение всей профессиональной работы, выявление и фиксация в удобных для дальнейшего употребления формах ее средства и методы.

Вот приблизительный и далеко не полный список тех деятельности, которые должен выполнить тренер в процессе подготовки спортсмена к соревнованиям. Многие из них стоят полной профессии. А тренер должен выполнять их все и каждую - на высоком профессиональном уровне.

Но, кроме того, тренер должен еще разработать общую стратегию и тактику выступления спортсмена на соревнованиях. И здесь его работа подобна работе начальника военного штаба: нужно собрать всю информацию об обстановке на соревнованиях, основных конкурентах, определить линии их стратегий и тактик борьбы, построить своеобразный сценарий всего хода соревнований и, наконец, на основе всего этого определить собственную стратегию и тактику, приводящую к достижению поставленных целей.

В последние годы в спорте все большее значение приобретает отбор, формы которого становятся все более разнообразными. Уже сейчас можно сказать, что ориентация, отбор и распределение спортсменов выросли до самостоятельной специализированной деятельности со своими особыми средствами и технологией работы. И она точно также ложится на плечи тренера.

Всем им тренер должен учиться сознательно и целенаправленно, а выучив и освоив - непрерывно развивать каждую из них. Но для этого их нужно прежде всего различать и четко отграничивать друг от друга.

Каждая деятельность, входящая в общий контекст работы тренера, должна быть на своем месте, и все они должны четко укладываться в его сознании, как разные деятельности. В четкости этого представления залог успехов его дальнейшей работы.

Эти деятельности развиваются и, вместе с тем, непрерывно усложняются. И уже виден практически тот момент, когда совмещение всего этого в работе одного человека станет просто невозможным.

### **Основные функции профессиональной деятельности тренера**

Раскрытие профессиональных обязанностей тренера находится в тесной связи с известной в теории и практике спорта системой подготовки спортсмена, которая в виде принципиальной схемы выглядит так (рис. 1):



Рис. 1. Система подготовки спортсменов  
 Функции профессиональной деятельности тренера необходимо разделить на *очень важные, важные и менее важные*.

В *первую группу* включаются следующие функции:

1. Управление технико-тактической подготовкой спортсмена ;
2. Повышение личного профессионального и культурного уровня;
3. Организация воспитательной работы в коллективе;
4. Планирование процесса подготовки спортсменов;
5. Управление волевой подготовкой спортсменов;

6. Контроль за спортивной деятельностью и состоянием воспитанников;
7. Управление физической подготовкой спортсменов;
8. Управление соревновательной деятельностью спортсменов.

Во *вторую группу* включены следующие функции:

9. Проведение спортивного отбора;
10. Организация службы повышения и восстановления работоспособности;
11. Управление теоретической подготовкой спортсменов;
12. Организация учебно-тренировочных сборов;
13. Решение организационных вопросов;
14. Оказание первой медицинской помощи;
15. Организация соревнований;
16. Контроль за повышением общеобразовательного уровня воспитанников;
17. Проведение учета и отчетности;
18. Участие в научно-методической работе.

В *третью группу* менее важных функций включаются всего две из них:

19. Судейство соревнований;
20. Подготовка тренеров-общественников и судей.

Необходимо отметить, что в последнее время, в связи с серьезными социальными переменами в области спорта, в практике работы тренеров появилась еще одна, двадцать первая, функция, не входившая прежде в перечень их непосредственных обязанностей, а именно – финансовое обеспечение процесса подготовки, поиск спонсоров и организация деятельности коммерческих структур. Ранее этой проблемы не существовало, теперь же она возникла и стоит весьма остро. Мы относим эту новоявленную функцию к категории очень важных.

При осуществлении своей профессиональной деятельности тренер осуществляет определенные функции, которые, в свою очередь подразделяются по блокам и детализируются внутри блоков. Рассмотрим эти блоки подробнее.

## *Воспитание культуры спортсменов*

### *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
- 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, допинга)

### *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 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:
  - ✓ морфологические;
  - ✓ физиологические;
  - ✓ психические;
  - ✓ 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, Германии, Китая и других странах.
- 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.

#### *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.
- 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.

- Финансовые возможности, материально-техническое обеспечение и график загрузки спортсооружения.
- Что планирование должно быть доступным, реальным и выполнимым.

#### *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 уровней моральной и специальной психической, физической, технической, тактической, функциональной, интеллектуальной, комплексной подготовленности и состояния здоровья спортсменов.
- 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.
- 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).

#### *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 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);
  - ✓ 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;
  - ✓ 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.

#### *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.
- 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.
- 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 негодность.

- Как пишется обязательство сохранности спортивной формы и инвентаря.
- Как оформляется учебно-наглядная документация.
- Как составляется смета расходов на содержание 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 спортсменов спортивной формой 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.
- 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.

#### *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
- 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 спортсменам и в общении с судьями.
- Характер поведения тренера — до, во время и после соревнований.
- Как научить спортсмена управлять своими эмоциями.
- Три этапа в периоде ранней психической подготовки (диагностический, программирования целей и задач участия в соревнованиях, актуализации мотивов выступления).
- Период непосредственной психической подготовки: вероятностное программирование деятельности в предполагаемых условиях; формирование оптимального эмоционального состояния.

#### *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 предшествующей подготовкой.

- Давать спортсмену установку не на результат, а на соревновательную деятельность.
- Анализировать выступление спортсмена (хорошее 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 посещения 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:
  - ✓ чем заниматься;
  - ✓ как (когда, сколько и с какой периодичностью);
  - ✓ как контролировать качество самосовершенствования.
- Совершенствовать свою деятельность в соответствии с планами и поддерживать определенную систему в своей работе.
- 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.
- Упражнения, выполняемые на данных соревнованиях.
- Документы: календарный план соревнований; правила оформления; характеристики для выезда за границу.

#### *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 спортсменов, и т. д., согласно положению о соревнованиях).
- 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 спортивный результат.
- Ежедневно проводить анализ выступления и ориентировку на следующий день.
- Организовывать обратный отъезд команды.
- Составлять отчет.
- Реализовывать информацию по проведению соревнований.

### ***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, соревнований и меры ответственности за нарушения.

- Порядок и форму учета инвентаря и оформление выдачи спортсменам инвентаря для личного пользования.
- Трудовое законодательство:
  - ✓ социальное страхование (больничный лист, льготы, премия, пенсия);
  - ✓ заработная плата (тарификация, стаж, категория, звание, старшинство, кооперация);
  - ✓ 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;
  - ✓ время отдыха — отпуска, выходные и праздничные дни;
  - ✓ как оформлять документы к всероссийским или республиканским сборам.
- Что тренер несет моральную, профессиональную и юридическую ответственность за здоровье, воспитание и спортивные результаты спортсменов.

#### *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.

- Составлять договор, трудовое соглашение.
- Рационально ж пользоваться 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; штатное расписание аппарата управления школы

#### *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 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 и распорядок дня, контролировать исполнительскую дисциплину.
- Способствовать организации условий для успешного продолжений учебы и самообразования спортсменов на УТС.
- Руководить размещений ем участников УТС.

Циклограмма – это ключевой инструмент работы тренера. Часто случается так: уходит сотрудник, и вместе с ним организация теряет накопленные знания о воспитанниках и особенностях их спортивной подготовки. Такой инструмент как циклограмма значительно сократит эти потери и облегчит управление тренерским корпусом.

Разработку плана работы тренера необходимо начинать с создания циклограммы, которая представляет собой как можно более детальное описание его действий.

В процессе обсуждения циклограммы разговор затрагивает самую суть работы тренера, когда множество его разных рутинных действий сводятся в единые категории их полезной деятельности.

После совместной групповой работы в циклограмме появляются разделы и пункты – действия, которые тренеры постоянно и периодически выполняют в течение определенного периода с большей или меньшей регулярностью и с позитивными результатами.

Структурирование действий и контроль позволят глубже осознать последовательность и приоритеты собственной работы, оправданность временных затрат. Данный документ (циклограмма) позволит им проанализировать – на что было потрачены силы и что дало эффект. Но наилучшим образом циклограмма помогает в адаптации и созданию стандартов эффективной работы.

Составление циклограммы, представляет собой инструмент, позволяющий многое осознать, сделать работу тренеров прозрачной для всех и, самое главное, для него самого. Он обнажает критерии, помогает увидеть скрытые двойные стандарты внутренней организации работы. Для сильных тренеров это является самым мощным ресурсом внутренних, позитивных изменений и преобразований в спортивной организации.

Циклограмма обычно является хорошим индикатором часто встречающегося расхождения в должностных обязанностях и его реально осуществляемой, ежедневной деятельностью. Именно на основе учета этих рассогласований появляется возможность изменить содержание должностных инструкций, сделать их более ясными для специалиста и руководителя, работающим документом в организации процесса спортивной организации, а не формальной бумагой.

Циклограмма также является необычайно полезным инструментом для оптимизации тайм-менеджмента тренера, так как помогает в последующем эффективно провести хронометраж всех своих дел.

Таблица 3. Пример циклограммы для тренера ДЮСШ

№ п/п	Вид деятельности	Наименование действия	Цель	Периодичность
1	Управление технико-тактической подготовкой спортсменов	1.1. Работа над техникой 1.2. Работа над тактикой	Совершенствование техники и тактики	2.1-еженедельно 2.2.-ежедневно
2	Повышение личного профессионального и культурного уровня	1.1. Чтение специальной литературы 1.2. Курсы повышения квалификации 1.3. Участие в конференциях	Применение знаний в тренировочном процессе	2.1, 2.2 – ежемесячно 2.3 - ежеквартально
3	Организация воспитательной работы в коллективе	3.1. Беседы 3.2. Организация досуга	Воспитание необходимых качеств	ежемесячно
4	Планирование процесса подготовки спортсменов	4.1. Долгосрочное 4.2.Среднесрочное 4.3. краткосрочное	Составление планов	4.1-ежегодно 4.2-ежемесячно 4.3-еженедельно
5	Управление волевой подготовкой спортсменов	5.1. Беседы и наставления 5.2. Психотренинг	Воспитание морально-волевых качеств	5.1-ежемесячно 5.2-ежегодно
6	Контроль за ходом тренировочного процесса и состоянием спортсменов	6.1. Проверка дневников 6.2. Планирование нагрузок 6.3. Тестирование 6.4. Медосмотр	Повышение эффективности и тренировочного процесса	6.1- ежеквартально 6.2, 6.3, 6.4 - ежемесячно
7	Управление физической подготовкой спортсменов	7.1. Организация ОФП 7.2. Организация СФП	Воспитание необходимых физических качеств	7.1-2 раза в неделю 7.2-3 раза в неделю
8	Управление соревновательной деятельностью спортсменов	8.1. Планирование выступлений 8.2.Секундирование 8.2. Подведение итогов	Высокий соревновательный результат	В соревновательный период
9	Проведение спортивного отбора	9.1. Визиты в школы 9.2. Тестирование	Поиск талантов	2 раза в год
10	Организация восстановительных процедур	10.1. Планирование 10.2. Оргработа	Восстановление после нагрузок	еженедельно
11	Управление теоретической подготовкой спортсменов	11.1. Лекции 11.2. Самоподготовка 11.3. Проверка знаний	Повышение осознанности	ежемесячно
12	Организация	12.1.Планирование	Подготовка к	12.1-ежегодно

	тренировочных сборов	сборов 12.2.Решение оргвопросов сборов	соревнованиям	12.2-по мере необходимости
13	Решение организационных вопросов подготовки	13.1. Спортзалы 13.2.Заявки на спортивный инвентарь	Организация занятий	2 раза в год
14	Оказание медицинской помощи при болезнях и травмах	14.1. Организация УМО 14.2.Организация регулярных медосмотров	Сохранение здоровья спортсмена	14.1.-ежегодно 14.2-ежемесячно
15	Организация и проведение соревнований	15.1. Планирование 15.2. Оргвопросы по проведению 15.3. Подведение итогов	Проведение соревнований	2 раза в год
16	Контроль за общеобразовательной учебной работой спортсменов	16.1. Проверка школьных дневников 16.2.Беседы с родителями	Повышение успеваемости	ежеквартально
17	Учет работы и составление отчетности	17.1.Составление отчетов по выполненным нагрузкам 17.2.Составление отчетов по выступлениям в соревнованиях	Объективный анализ нагрузок и результатов	17.1- ежеквартально 17.2-ежегодно
18	Участие в научно-методической работе	18.1. Тестирование 18.2. организация ЭКО, ТО и ОСД	Объективный анализ состояния и прогноз результатов	
19	Участие в судействе соревнований	19.1.Работа с документами 19.2. Судейство	Приобретение судейского опыта	Ежегодно
20	Подготовка тренеров-общественников и судей	20.1.Лекции для спортивного инвентаря 20.2.Практика для спортивного инвентаря	Подготовка помощников	ежеквартально
21	Финансовое обеспечение процесса подготовки	21.1. Поиск спонсоров; 21.2. Организация деятельности коммерческих структур	Дополнительное финансирование спортивных мероприятий	Ежемесячно

## **Компоненты работы тренера**

Профессиональная деятельность тренера складывается из следующих компонентов и включает в себя:

1. Непосредственное управление процессом подготовки (сюда входят пункты 1, 3, 5, 7, 11, 16 и 20 циклограммы);
2. Повышение личной квалификации (пункты 2 и 18 циклограммы);
3. Спортивный отбор и решение оргвопросов (пункты 9, 13 циклограммы);
4. Подготовку к участию в соревнованиях, организацию и проведение соревнований (пункты 8, 12, 15 и 19 циклограммы);
5. Медико-биологические аспекты (пункты 10 и 14 циклограммы);
6. Планирование, контроль, учет (пункты 4, 6 и 17 циклограммы).

В системе обеспечения работы тренера должны присутствовать следующие необходимые условия для работы:

- наличие центральной тренировочной базы, в том числе загородной;
- наличие общежития, гостиницы, пищеблока, актового зала для проведения сборов, соревнований и других мероприятий;
- наличие медицинского работника или спортивного врача;
- периодическое участие в совместных тренировках спортсменов из других спортивных организаций;
- возможность создания спортивных классов в общеобразовательных школах, школ-интернатов спортивного профиля;
- возможность беспрепятственного поступления одаренных воспитанников в вузы с целью повышения общеобразовательного уровня и продолжения занятий под руководством личного тренера;
- наличие методического кабинета;

- участие коллектива тренеров-энтузиастов и единомышленников в научно-практическом семинаре;
- наличие научной лаборатории, оснащенной современной научной аппаратурой и вычислительной техникой;
- наличие восстановительного центра и переносных устройств для проведения восстановительных процедур;
- наличие службы материально-технического обеспечения и налаженных контактов по приобретению спортивного оборудования, инвентаря, одежды и обуви;
- наличие финансовой и правовой поддержки.

Если какое-либо из обозначенных условий будет отсутствовать, то система неизбежно начнет давать сбои, что обязательно негативно отразится на качестве труда тренера и на уровне подготовленности воспитанников.

### **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; -I 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.

В таблице 4 приведены клинические симптомы и условия возникновения двух типов перетренированности.

Таблица 4. Клинические симптомы и условия возникновения двух типов перетренированности

Клинические симптомы и условия возникновения	Характерные для I типа	Характерные для II типа
Работоспособность в неспецифических тестах	Может быть очень сниженной	Высокая
Спортивная работоспособность (наиболее интенсивная для данного вида спорта)	Может быть сниженной	Снижена

Утомляемость	Высокая при любом виде деятельности	Низкая
Восстанавливаемость	Снижена, для полноценного отдыха необходимо длительное время	Высокая
Эмоциональный фон	Возбудимость, внутреннее беспокойство, раздражительность; иногда вялость, заторможенность, апатия	Ровное, хорошее настроение, иногда некоторая заторможенность (флегматичность)
Сон	Нарушен	Без нарушений
Аппетит	Снижен или существенно повышен	Без нарушений
Масса тела	Может быть снижена	Без нарушений
Кожные покровы	Склонность к потливости, особенно по ночам, влажные холодные ладони, круги под глазами Возможен субфебрилитет	Без изменений
Терморегуляция	Характерны диссоциация между внутренней и кожной температурой, почти постоянная кожная асимметрия	Без нарушений
Головная боль	Характерны	Нехарактерны
Неприятные ощущения в области сердца	Сердцебиение, сдавление, покалывание, не связанные и связанные с физической нагрузкой	Обычно нехарактерны; может возникать ноющая боль в состоянии покоя, купирующая нагрузкой
Пульс	Как правило, учащен или на верхней, границе индивидуальной нормы, лабилен	Как правило, замедленный
Артериальное давление	Нетипичное (в условиях покоя обычно в пределах нормы), может быть увеличено систолическое АД	Может быть умеренное повышение диастолического АД в покое
Клинические симптомы и условия возникновения	Характерные для I типа	Характерные для II типа
Реакция пульса и АД на нагрузки	Чрезмерная атипичные варианты с замедленным восстановлением	Адекватная или сниженная, нормотонический или гипертонический тип с быстрым (ускоренным) восстановлением
Реакция системы дыхания на физическую и эмоциональную нагрузки	Выраженная, не адекватная нагрузке, гипервентиляция эмоционального происхождения	Адекватная или сниженная, на эмоциональную нагрузку может вообще отсутствовать

Экономичность обеспечения мышечной деятельности	Всегда снижена (синдром напряженности вегетативного обеспечения мышечной деятельности)	Выше оптимального уровня для данного этапа подготовки
Основной обмен	Повышен	Ниже оптимального
Координация движений	Движения нередко суетливы, плохо скоординированы, иногда замедлены	При высокой интенсивности может отмечаться некоторая некоординированность при технически сложных упражнениях
Психофизиологические пробы	Уменьшение или увеличение скорости реакции при большом количестве ошибок	Скорость реакции нормальная или незначительно снижена, ошибки редки
Возраст и стаж спортсменов, их квалификация	Чаще молодые, начинающие	Преимущественно старшие возрастные группы, высококвалифицированные
Характерологические особенности спортсменов	впечатлительные, мононофильные при разнообразной высокоэмоциональной деятельности, мононофобные при монотонной работе	уравновешенные (флегматичные), мононофильные при чрезмерной монотонной работе
Построение тренировочных циклов	Высокая интенсивность нагрузок без предварительной основы, создаваемой развивающей работой	Использование больших объемов на фоне высокого уровня развития выносливости
Основная направленность тренировки	Увеличение максимальной мощности (высокая интенсивность нагрузок)	Увеличение предельной длительности (большие объемы при относительно невысокой интенсивности)
Виды спорта	Чаще силовые и скоростно-силовые, трудные технические виды, спортивные игры, циклические виды в период повышения интенсивности нагрузок	Виды, в которых тренируется выносливость (в том числе и скоростная и силовая выносливость)
Гигиенические условия	Нерациональные	Оптимальные

### **Критерии эффективности и успешности деятельности тренера**

В последние годы спорткомитеты проводят оценку деятельности тренеров (аттестацию и перееаттестацию) 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, округа, субъекта федерации, спортивных обществ;
- 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 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.

Проведенные учеными исследования показали, что встречаются тренеры, сочетающие в себе как положительные, так и отрицательные (см. таблицу 3.2) 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.

Таблица 3.2. 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.

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. А талант это, не только мое мнение, все равно пробьется!- Талантливый спортсмен и талантливого тренера найдет! - сказал мне известный тренер по фигурному катанию».

На *второе место* по своему практическому значению Загайнов ставит 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* автор выдвигает - 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 автор считает главенствующими и ни один из них не должен быть недооценен. Ниже автор объясняет свою позицию: «сегодняшний тренер, во-первых, не научен, у него нет, как это раньше называлось, «школы».

Критерии оценки успешности деятельности, выделяемые некоторыми авторами, 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.

## **Методика оценки уровня эффективности (успешности) тренера**

Методика заключается в шкальной оценке спортсменами, тренерами, их руководителями и коллегами позитивных изменений, происходящих с занимающимися (по подобию методики, приведенной ниже). Она, хотя и проста в употреблении, но ее создание потребовало больших усилий (табл. 1).

Апробация такой методики показала следующее:

- а) в число подпризнаков успешности должны войти только те из них, которые за два учебно-тренировочных периода могут быть достаточно выражены (так, были исключены: развитие коллективизма, повышение успеваемости, знание значения физической культуры и теории вида спорта, снижение травматизма, а также повышение надежности в соревнованиях);
- б) некоторые из подпризнаков между собой очень тесно взаимосвязаны ( $p < 0,001$ ), из чего можно сделать вывод об их дублировании (например, показатели стабильности и надежности выступлений на соревнованиях, что позволило исключить последний);
- в) некоторые из подпризнаков, отражающих один и тот же признак, не коррелируя друг с другом, не могут "работать" на выявление признаков успешности деятельности (в оценке успешности по воспитательному эффекту появился аргумент для исключения из списка показателя повышения успеваемости, а по оздоровительному - снижение травматизма).

Все сказанное выше позволило, исключив некоторые из показателей, оставить следующие: воспитательная успешность - позитивные изменения целеустремленности и организованности; образовательная - обучение правильному выполнению естественных движений и изучение функций спорта; оздоровительная - укрепление здоровья в целом (снижение заболеваемости, которое, как известно, находится в противоречии с ростом соревновательных достижений), улучшение фигуры, осанки и развитие физических качеств; успешности подготовки спортсменов к соревнованиям -

повышение спортивных достижений и их стабильности, а также абсолютного личного результата.

Как же быть с подпризнаками оздоровительной успешности, которые были исключены из методики, но имеют очень большое значение в деятельности тренера - развитие физических качеств, фигуры и осанки? При условии их взаимосвязи можно было бы выделить еще один, пятый, признак успешности деятельности тренеров - физическое развитие. Но такой взаимосвязи не обнаружено. Это не значит, что их нельзя включить в методику. Можно. Они вскроют очень важные показатели, но не будут обеспечивать отражение признаков позитивного изменения организма в целом.

Такое методологическое понимание успешности тренерской деятельности и получение таких экспериментальных данных позволили разработать соответствующую методику ее изучения.

Оценку позитивным (а иногда и негативным) изменениям у спортсмена дает сам тренер. Опыт использования в качестве респондентов спортсменов (или его родителей), а также коллег и руководителей тренера показал, что мнение тренеров относительно позитивных изменений, происходящих со спортсменом, достоверно коррелирует с мнениями названных лиц, особенно - с мнениями самих спортсменов. Если опросник заполняет не сам тренер, то инструкция несколько изменяется.

Данные можно считать достоверными, если получен коэффициент корреляции между оценками различных респондентов (например, тренера и спортсмена) при уровне значимости ( $p < 0,05$ ) коэффициент корреляции должен быть не менее 0,6.

Для валидации методики достаточно вычислить коэффициенты корреляции между показателями, полученными при помощи данной методики и других способов определения успешности (по объективным критериям и по авторской методике, приведенной выше).

При проведении исследования по данной методике тренер сам вписывает в опросный лист фамилии учеников. Для этого в устной инструкции исследователь обозначает номера интересующих его спортсменов. Это может быть каждый занимающийся (если команда небольшая) или, например, каждый пятый и пр. Желательно, чтобы такому анализу были подвергнуты не менее 7-8 человек (вступает в силу действие закона малых чисел). При этом тренер не знает, что объектом исследования является он сам, а не те ученики, по поводу которых он заполняет анкету.

Обработка полученных ответов осуществляется в три этапа. Вначале высчитываются показатели успешности деятельности по каждому из признаков успешности. Далее - средние арифметические по группе спортсменов, которые занимаются у данного тренера. И, наконец, определяется сводный показатель успешности его деятельности. Первые подпризнаки каждого из эффектов деятельности расположены следующим образом: воспитательного - под номерами 1 и 5, образовательного - 2 и 6, оздоровительного - 3, 7, 9 и соревновательного - 4, 8, 10.

Обработка полученных данных на 1-м этапе. Следует учесть, что полярность шкал различна. Некоторые из высоких значений признаков изучаемых эффектов расположены слева, а некоторые - справа. Каждый из признаков может быть оценен по 11-балльной системе. При обработке полученных данных необходимо сложить ответы респондентов отдельно для каждого из эффектов успешности и разделить на число подпризнаков: по воспитательному и образовательному - на 2, а по оздоровительному и соревновательному - на 3 (то есть найти средние арифметические значения).

Если нам необходимо определить, например, успешность деятельности тренера по оздоровительному эффекту, то нас интересуют только признаки, помещенные на шкалах 3, 7 и 9. Например: на шкале 3 тренер зачеркнул "0", на шкале 7 - "2, справа от нуля", а на шкале 9 - "3, справа от нуля". В

соответствии с ключом (табл. 2) это значит, что он по первому признаку (шкала 3) получил 6 баллов, по второму (шкала 7) - 8 баллов, а по третьему (шкала 9) - 9 баллов. Таким образом, оздоровительный эффект оценен в 7,67 балла ( $6 + 8 + 9 = 23$ ;  $23/3 = 7,67$ ).

На 2-м этапе обработки полученных данных суммируются значения оценок четырех эффектов спортивной деятельности, которые получили отдельные спортсмены, и полученное значение делится на число спортсменов, по которым тренер заполнял бланки. Такой расчет среднего арифметического позволяет определить 4 признака успешности его деятельности.

3-й этап. Сводный показатель успешности его деятельности определяется так же, путем подсчета среднего арифметического значения по четырем признакам успешности тренера. Иногда, в зависимости от задач исследования, а также от того, какой математический аппарат будет применен в дальнейшем, можно не высчитывать сводный показатель успешности деятельности. Более того, в некоторых случаях это даже целесообразно, а иногда и невозможно сделать. В каких случаях? Когда отдельный эффект или эффекты успешности деятельности достигаются за счет других эффектов. Чаще всего соревновательный эффект выступает как самостоятельный, основной, и его получение может осуществляться (а иногда и осуществляется) в ущерб другим.

Таблица 5. Методика изучения успешности деятельности тренеров

Просим Вас отметить крестиком (+) выраженность изменений, которые происходят с учеником ----- за последние полгода благодаря тому, что он занимается спортом. (Нулевая графа свидетельствует о равновесии изменений, пятые графы - об их максимальной выраженности.)

У учеников изменились показатели:	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	У учеников изменились показатели:
1 Стал целеустремленнее												Целеустремленность падает
2 Правильно стал выполнять естественные движения (бег и т.д.)												Естественные движения стали неправильными
3 Фигура и осанка ухудшились												Улучшились фигура и осанка
4 Спортивные достижения снизились												Повысились спортивные

											достижения
5	Стал более организованным										Организованность снизилась
6	Изучил функции спорта										Функций спорта не знает
7	Развитие физических качеств не выражено										Физические качества развиты в полной мере
8	Спортивные результаты не стабильны										Спортивные результаты становятся стабильнее
9	Укрепилось здоровье										Здоровье в целом ухудшилось
10	Повысился абсолютный личный спортивный результат										Абсолютный личный спортивный результат снизился

Нормативные значения для показателей успешности деятельности тренеров рассчитать невозможно. Эти показатели обусловлены действием большого числа факторов. Данные, полученные с помощью предлагаемой методики, интересны лишь в сравнительном аспекте.

Использование предложенной методики необходимо как в практической, так и в научной деятельности, поскольку в российском спорте сложилась порочная практика определения успешности деятельности тренеров "на глазок" и исключительно по результатам выступлений спортсменов на соревнованиях. Это ошибочно по сути. Ведь средствами спорта достигаются ряд других целей в процессе воспитания, образования и оздоровления детей.

Таблица 6. Ключ к обработке данных

№ признака	Оценка изменений										
	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5
Значения:	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5
1	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
5	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
9	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
10	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

## **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. Многие во взаимоотношениях между тренером и учениками зависят 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 отдыхать».

Приведенные рекомендации лишь примеры из практики.

8. Хорошо, когда тренер собирает рекомендации, и еще лучше, формирует их для себя, бесконечно уточняя и дополняя в течение всей своей профессиональной деятельности.