

УДК 796.01 (07)

**ФИЛОСОФСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
УСПЕШНОЙ ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТЕ****Марков К.К.***Иркутский национальный исследовательский технический университет, Иркутск,  
e-mail: k\_markov@mail.ru*

В статье рассмотрены проблемы формирования философии успешной деятельности тренера в спорте, являющейся одним из важнейших компонентов его компетенций. Представлены методические принципы и практические способы, позволяющие тренеру идентифицировать и развивать свою философию тренировки, разяснять ее цели, определять свой стиль тренировки, повышая коммуникативные и управленческие навыки поведения. Развитие эффективной тренерской философии включает его активное самопознание и представление целей, реализуемых в тренировке и формирующих видение тренером своей роли и стиля поведения. Изложены принципы и способы тренерского самопознания на основе анализа своей публичной, идеальной и реальной значимости и представления, предложена схема их практического определения на рейтинговой основе. Описано самораскрытие тренера для своих спортсменов как фундамент его тренерской философии, которое является важным фактором в развитии самосознания и служит основой для продуктивных и доверительных отношений со спортсменами в тренировочном и соревновательном процессах. Для самооценки тренером основных характеристик своей философии приведены возможные вопросы, позволяющие определить ее уровень и динамику развития, а также соотнести их с реальными достижениями намеченных целей.

**Ключевые слова:** тренерская деятельность, философия, самопознание, самооценка**PHILOSOPHICAL, PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS  
OF SUCCESSFUL COACHING ACTIVITIES IN SPORTS****Markov K.K.***Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk, e-mail: k\_markov@mail.ru*

The article deals with the problems of the successful coaching philosophy in the sport, one of the most important components of its competences. Presents the methodological principles and practical ways to enable the trainer to identify and develop its training philosophy, clarify its objectives, define your style workout, improving communication and management skills conduct. Development of an effective coaching philosophy includes active representation of self-knowledge and the objectives pursued in training and shaping the vision coach their roles and behaviour. Principles and methods of coaching of self-discovery on the basis of an analysis of its public, the ideal and the real value and the view, the scheme of their practical definition of the rating basis. Describes the self-revelation of the coach for their athletes as the foundation of his coaching philosophy, which is an important factor in the development of self-awareness and serves as a basis for productive and trusting relationships with athletes in training and competitive processes. For the coach of the main characteristics of his philosophy are possible questions for determining the level and dynamics of development, as well as to relate them to actual achievements.

**Keywords:** coaching activities, philosophy, self-knowledge, self-esteem

Работа спортивного тренера является одним из наиболее своеобразных и специфических видов человеческой деятельности. Ее специфичность проистекает, прежде всего, из самого характера и содержания спорта вообще и каждого его вида в частности. Ориентирование на достижение конечного результата («победа любой ценой»), очень сильная зависимость (моральная, социальная и материальная) и тренера, и спортсменов от победы на крупных, престижных соревнованиях зачастую предопределяет всю философию, стратегию и моральные принципы деятельности тренера. Сложность работы тренера (особенно в командных видах спорта) состоит также в том, что объектом деятельности тренера является и отдельная, индивидуально своеобразная личность игрока и команда в целом, в которой должны быть

интегрированы и максимально эффективно использованы особенности и достоинства игроков, предельно сконцентрированных на достижении командной цели. В таких условиях сама специфика работы тренера требует от него соответствующих педагогических и психологических знаний и навыков, личностной направленности на эти разделы его работы. Проблема педагог – ученик, тренер – спортсмен является одной из ключевых в педагогическом процессе вообще и в спортивной тренировке в частности. Сложившаяся в течение многих лет отечественная спортивная педагогическая практика предполагает во многих случаях доминирующую роль тренера, диктующего «правила игры», жестко лимитируя тренировочно-соревновательную деятельность спортсмена и многие аспекты его личной жизни.

В отечественной литературе достаточно много научных и методических работ, посвященных достаточно широкому разнообразию сторон тренировочного процесса в спорте вообще и в отдельных его видах [1; 3–11; 15]. Как правило, в них основное внимание сосредотачивается на отдельных разделах подготовки: физической общей и специальной, технической, тактической и др. Вместе с тем одним из ключевых вопросов, изначально стоящим перед каждым тренером, всегда является (или во всяком случае должна являться) проблема самоидентификации (кто я?), как и куда идти, какие цели следует поставить и с кем идти. Ответы на эти вопросы и успешность тренерской деятельности в значительной мере лежат в области тренерской философии и в ее прикладных разделах практической реализации в конкретном тренировочно-соревновательном спортивном процессе вместе с конкретными действующими лицами – спортсменами [2; 8; 12–14].

### **Успешная тренерская деятельность**

В процессе практической работы успешный тренер постоянно учится, совершенствуется и адаптируется, становясь учителем, наставником и менеджером, психологом и мотиватором в зависимости от возникающих потребностей. Тренер становится успешным не только на основе узко спортивных знаний и своего личного прошлого опыта как спортсмена, но в значительной степени в результате глубокого освоения своих различных ролей, получая дополнительные навыки и знания для их эффективной реализации в работе со спортсменом. Только постоянное и настойчивое овладение широким спектром знаний и умений, необходимых успешному тренеру в различных видах и ролях его деятельности поможет ему [13]:

- идентифицировать и развивать свою философию тренировки, разъяснять ее цели и определять свой стиль тренировки;
- повышать свои коммуникативные и управленческие навыки поведения;
- включать в тренировку спортсмена только апробированные методы технической и тактической подготовки;
- изучать средства и способы успешного совершенствования спортивной работы в области спортивного питания и физической подготовки;
- освоить основные функции успешного тренерского и управленческого менеджмента;
- глубоко понять и принять свою педагогическую и юридическую ответственность за здоровье, жизнь и будущее своих воспитанников;

- успешно взаимодействовать и управлять отношениями со спортсменами, тренерским и обслуживающим штатом, администраторами, чиновниками, родителями и СМИ.

Успешная тренировка – это намного больше, чем просто выигранное соревнование. В ней успешные тренеры помогают спортсменам приобрести новые навыки, полюбить честную спортивную борьбу и развивать чувство собственного достоинства. Успешные тренеры хорошо сведущи не только в технических и тактических навыках их спортивных состязаний, но они также знают, как учить этим навыкам молодых людей. Успешные тренеры не только учат спортивным навыкам, они также преподают и моделируют будущую жизнь профессиональных спортсменов, в которой они должны успешно жить после окончания спортивной карьеры.

Профессия тренера отличается большой ответственностью, он обладает огромной властью над своими спортсменами и может на ее основе сделать много хорошего, но и причинить много вреда. Тренировка спортсменов любого возраста не является абсолютно свободной деятельностью, которая будет предоставлена любому готовому добровольно потратить свое время [8; 13].

Быть успешным тренером – огромная проблема и благих намерений недостаточно, чтобы быть успешными, тренер постоянно должен учиться. Большинство тренеров проходит ступени тренерского мастерства в течение многих лет, методом проб и болезненных ошибок. Принципы успешной тренировки позволяют сократить этот процесс обучения и уменьшить многие ошибки. Успешные тренеры – это те, кто постоянно осваивает новые знания, кто достаточно гибок, чтобы изменить старые пути, когда это необходимо, кто может принять конструктивную критику и кто может критически оценить себя. Основными принципами тренерской деятельности являются: развитие философии тренировки, определение ее целей и выбор стиля, тренировка характера различных спортсменов. Успех тренера будет зависеть от его философии тренировки в большей степени, чем от любого другого фактора – это стратегический ресурс в достижении высоких результатов.

### **Развитие тренерской философии**

Под тренерской философией следует понимать верования и принципы, которые определяют работу тренера. Философия тренировки означает, как тренер использует свои знания в технике и тактике, спортивных науках и управлении в спорте. Тренерская философия ведет его во взаи-

модействиях со спортсменами, их родителями, с коллегами-тренерами, судьями и управленческим аппаратом. Развитие философии тренера позволяет ему адекватно выстроить последовательную цепочку целей, которые он хочет и реально может достигнуть с теми спортсменами, которые у него есть. Философия помогает ответить на фундаментальные вопросы: что, почему и как. Основные ее положения определяют, как мы рассматриваем объекты и события в нашей жизни, людей и наши отношения с ними. Эти основные положения и определяют систему значимых ценностей. Ключ к развитию философии тренировки и жизни – узнать себя. Философия включает главные цели: вещи, которые человек ценит и хочет их достигнуть, а также его верования или принципы, которые помогают достигнуть этих целей (рис. 1).

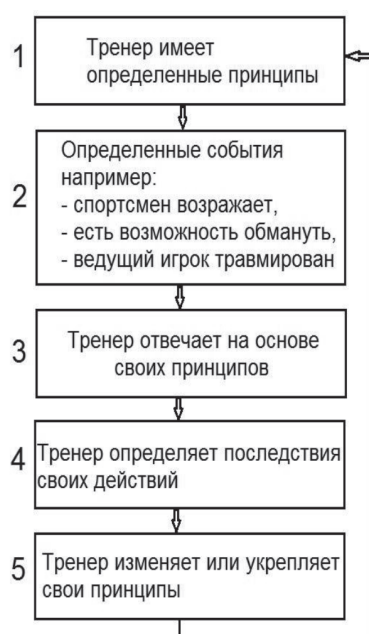


Рис. 1. Жизненные события и тренерская философия [13]

Эти принципы (1) помогают справиться с большим числом жизненных ситуаций. Часто некоторые из этих верований или принципов изменяются, поскольку они формируются реальными событиями (2). Только после ответа (3) можно оценить его последствия (4) относительно принципов. Благоприятные оценки усиливают эти, неблагоприятные, особенно повторные, указывают, что следует поискать другие принципы (5).

Если тренер сформирует ригидную философию, это будет менее эффективным

в достижении целей. И если эта философия не будет соответствовать ценностям общества, то тренер столкнется с со значительными проблемами в отношениях с массмедиа и управленческим аппаратом. Конечно, развитие философии – хотя и важный, но весьма нелегкий компонент успешной тренерской работы, ее невозможно приобрести, читая книги или заимствуя философию какого-либо известного тренера, она аккумулируется из опыта. Философия бесполезна, если она не истинно собственная, приобретенная и оберегаемая тренером.

Обычно философия жизни формирует и тренерскую философию. Иногда, однако, тренеры принимают принципы тренировки, которые не следуют их главным принципам в жизни. Истинные причины таких ситуаций в доступной на сегодняшний день библиографии не исследовались, однако представляется вполне логичным предположить, что их две группы: внешняя, связанная с чрезмерным авторитарным внешним давлением на тренера («победа – любой ценой»), которому зачастую он не в силах противостоять без риска потерять работу. Вторая причина – внутренняя, связанная с типологией личности тренера, особенно в части завышенной самооценки своих возможностей, и личных карьерных целей. Развитие эффективной тренерской философии включает две главных задачи. Во-первых, должно больше развиваться самопонимание, чтобы лучше узнать себя. Во-вторых, тренер должен решить, что эти цели реализуются в тренировке, и определить, как это будет происходить. Тренерские цели формируют видение тренером своей роли, и таким образом формируются многие стороны тренерского поведения [6; 8; 13].

### Самопознание

Прежде чем тренер сможет помочь своим атлетам осознать, кто они, он должен сделать это сам. Только когда тренер находится в согласии с самим собой, он сможет помочь сделать это своим спортсменам. Если у тренера есть принципы и обязанности, он сможет передать их своим спортсменам, и когда они реально будут видеть, что тренер разумно последователен, более вероятно, что они ответят аналогично. Если тренер продемонстрирует характер в руководстве спортсменами исходя из соревновательного опыта, то, вероятно он сможет повести их за собой.

Молодые люди ищут образцы для подражания, чем они восхищаются в своих учителях и тренерах, ассимилируют как их на себя. Тренер должен понимать, что даже если он хорошо учит чему-то, это может

быть менее важным, чем его собственный характер и философия. В значительной степени жизненное поведение спортсменов может зависеть от примера, который ему подает тренер. Тренер должен помнить о своей огромной ответственности быть им, и тогда его спортсмены с большей вероятностью станут теми, кем он хочет их видеть. Поэтому тренер не сможет последовательно и позитивно руководить своими спортсменами, если он не будет знать, каков он сам. Только поняв и определив свои личностные ценности, тренер будет способен лучше помогать своим спортсменам работать, преодолевая конфликты и неуверенность.

Только через самопознание тренер сможет понять, в чем и в каких сторонах своей жизни он хочет и должен стать другим и более компетентным. Это требует быть честным, прежде всего, с самим собой, что бывает нелегко, а зачастую и весьма болезненно. Повысить свое самопознание можно, размышляя над своими собственными верованиями и принципами и с помощью обратной связи от других людей в том, каким они видят тренера и как они реагируют на него. Первый такой честный взгляд на самого себя может быть трудно принять, однако, даже если он не нравится, от него не надо бежать или отрицать, следует учиться на этом и делать шаги, чтобы измениться.

С практической точки зрения неплохо задать себе ряд вопросов и постараться честно на них ответить самому себе: кто я, чего хочу в жизни и куда иду, горд ли я этим или стыжусь, счастлив ли я или нет? Конечно, это – принципиальные и жесткие вопросы и, разумеется, их следует задавать не только тренерам-профессионалам. Применительно к успешной тренерской деятельности полезно рассмотреть ряд вопросов и ответов, непосредственно характеризующих особенности данной профессии: почему я тренирую и делаю ли я это по правильным принципам и канонам, каковы мои тренерские цели, действительно ли я – хороший тренер и что могло бы сделать меня лучшим специалистом? Ответы на эти и подобные вопросы формируют представления человека о самом себе. Конечно, подсознательно возможно принять многие из своих мнений о себе и от других людей, отвечающих на подобные вопросы [5; 8; 13].

### Познание себя

Ощущение человеком самого себя складывается из трех *Я*.

*Идеальный Я* – это образ человека, каким он сам хотел бы быть, это его ценности, чувство справедливости. Такой идеал самого себя – это то, что человек ожидает и требует

от себя самого, обычно он основывается на моральных принципах, приобретенных в семье, от других людей, значимых в его жизни, и посредством самоотражения.

*Публичный идеал Я* является изображением, желаемым и предполагаемым в глазах других людей, так чтобы они уважали, любили Вас и помогали в достижении своих целей. Если другие люди неверно судят о Вас, они могут осуждать, избегать или наказывать Вас.

*Реальное Я* является суммой тех субъективных мыслей, чувств и потребностей, которые человек видит, как подлинный свой образ. *Реальное Я* непрерывно изменяется, и здоровые люди стремятся честно узнать себя и связать их внутреннее Я с фактами внешнего мира. Только через взаимодействия с другими людьми можно понять, принять и ощутить свое действительное *Я*.

Иногда между реальным *Я* и другими ощущениями может возникнуть конфликт, приводящий к беспокойству, чувству вины, или даже ненависти к самому себе. Когда чувства, мысли, или опыт находятся в противоречии с мнением о себе самом, возникают ощущения угрозы (иногда реальной, а иногда и мнимой), искажающей действительность и приводящей к негативной ее оценке или к игнорированию своего опыта. Таким образом человек защищает свое представление о себе, но когда эта защита становится чрезмерной, человек отказывается от возможности преодоления этих явлений. Для поддержания хорошего психического здоровья, следует стремиться сохранять свои *публичное* и *идеальное Я* совместимыми с *реальным* [13].

Самоконтроль требует способности точного проникновения в суть происходящих событий, способности к объективной самооценке. Никто не может сделать это совершенно объективно, но нужно стремиться видеть себя изнутри более точно, чем другие со стороны. Чтобы объективно рассмотреть свои идеальное, публичное и реальное *Я*, тренеру следует сформировать список ролей и особенностей, которые являются существенными в его работе, и после этого критично рассмотреть свои оценки: есть ли какие-либо существенные несоответствия среди своих трех *Я*; если есть, почему существуют; что можно сделать чтобы устранить эти несоответствия? В ряде случаев можно решиться на ответственный шаг и попросить сделать это кого-то, кто знает, что тренер правильно рассматривает свои оценки и обсудить с ним все, что видит этот человек. При этом следует помнить, что другие люди действительно знают только публичное *Я* тренера.



### Самооценка

Как упоминалось ранее, тренер должен сначала изучить себя, прежде чем он сможет разрабатывать полезные тренерские философии. Частью такого развития самосознания тренера является понимание своих самооценок, которые относятся к внутренним убеждениям о своей компетентности и человеческой ценности. Очень часто самооценка тренеров и спортсменов целиком строится на основе их побед и поражений в соревнованиях. К сожалению, при этом они теряют некоторый контроль над объективностью их самооценки, поскольку победы и поражения в спорте не находятся полностью под их контролем с большими элементами случайности специфичными в разных видах спорта. Итоги соревнований определяются не только действиями спортсмена, но и соперника, должностных лиц, товарищей по команде, и, конечно, удачей.

Психологически вредно строить свое самоуважение на победах и поражениях, позитивная самооценка не является следствием результатов соревнований. Положительная самооценка позволяет считать себя компетентным и достойным человеком и чувствовать себя при этом хорошо. Самооценка не достигается победами над другими, но она оправдывает свои собственные реалистичные стандарты. Успех в качестве тренера тесно связан с его самооценкой, как он сам оценивает себя. Если у тренера есть чувство доверия, он помогает развивать доверие у тех, кто находится рядом с ним. Если тренер считает себя достойным человеком, его признают таким и другие люди. Если он заботлив о себе, то скорее всего будет заботиться и о других. Успешность тренерской деятельности тесно связана с восприятием тренером себя как компетентного лица. Таким образом самопознание является первым шагом к познанию себя и своей компетентности в решении изменить текущие неэффективные модели поведения на более эффективные [13].

Так например, довольно распространена следующая схема оценки работы тренера и его спортсменов: если спортсмен (или команда) выигрывает – тренер и спортсмен все делают правильно и хорошо, но при поражении в соревнованиях – и тренер, и спортсмен все делают неправильно и плохо. Зачастую после этого «верхние этажи» управления спортом, которые уже спланировали достойный с их точки зрения результат, количество медалей и занятые места, а также мысленно прикинули свои личные «барыши»

от этого, принимают хорошо всем известные управляющие решения. Чтобы противостоять этим безобразным явлениям нашего спорта, и от тренера, и от спортсменов требуется трезвая и твердая самооценка своей деятельности, а зачастую и незаурядное личное и командное мужество и стойкость с верой в свои идеалы и дела [6; 8; 14; 15].

### Изучение и оценка тренером трех своих Я

Для первой роли из перечисленных тренер оценивает сначала себя, каким бы он хотел бы быть (*идеальное Я*). Затем он сам оценивает свое *публичное Я*, каким, как он считает, его видят другие. Далее, тренер оценивает свое *реальное Я*, как он действительно воспринимает себя (самодиагностика). Затем выполняется три рейтинга для всех упомянутых ролей и характеристик. Рейтинговая шкала строится по трехбалльной системе со знаками плюс и минус: негативная самооценка –3, –2; нейтральная –1, 0, +1 и позитивная +2, +3 [13].

Характеристики рейтинга специфичны для вида спорта, пола и возраста спортсменов, уровня работы тренера и характера нужного и допустимого взаимодействия со спортсменами на тренировках и в соревнованиях (спортсмен, тренер, родители, успешность, честность, тревожность, сочувствие, доминирование, лояльность, скромность, уважение, упорство и т.д.). Выбор требуемых, значимых и корректно оцениваемых характеристик – это всегда элемент творческого самоанализа, а также возможного в ряде случаев участия в его составлении профессионального психолога, достаточно компетентного в данной области деятельности и виде спорта.

### Самораскрытие

Важной частью здания тренерской философии является решение, какой уровень самораскрытия является соответствующим – насколько тренер будет делиться со своими спортсменами своим *Я*, насколько он будет открыт для них. Значение раскрытия себя для окружающих в развитии самосознания состоит в том, что оно помогает создавать потенциал для доверия, заботы, приверженности, роста и самоопределения. Будет ли спортсмен доверять тренеру, если он его не знает, если тот не продемонстрировал свою веру в спортсмена, раскрывая себя? Как спортсмен может сохранять свою веру в тренера, если он знает его мало или вообще ничего? Как узнать и понять себя, если человек не раскрывает себя друзьям [13]?

Ответы на эти далеко не праздные для успешной тренерской деятельности вопросы практически предопределяют эту успешность. Актуальность такой постановки вопроса в развитии тренерского мастерства, по мнению автора, довольно ярко проявляется, когда мы наблюдаем массовые многократные переходы спортсменов от тренера к тренеру, из команды в команду, не сожалея ни о чем, в поисках сиюминутных выгод. Истинные причины таких разрывов, как правило, скрыты, а зачастую сами их участники и не осознают их. Несомненно, что в целом ряду разнообразных возможных причин таких разрывов обсуждаемая тема весьма значима.

В реальной тренерской жизни мнения разных заинтересованных лиц, конечно, различаются. Некоторые тренеры считают нецелесообразным раскрывать себя для своих спортсменов. Они полагают, что хороший наставник должен дистанцироваться от спортсменов, он не должен быть для них приятелем, их следует держать на определенном расстоянии, считая, что этого достаточно, чтобы не допускать самоуспокоенности и мотивировать своих спортсменов быть самыми лучшими. Довольно популярны опасения, что если тренер откроет спортсменам свое **Я**, они точно узнают, кто он есть на самом деле, это может им не понравиться, что, в свою очередь, повлияет на эффективность тренерских методик и достижение спортивных результатов.

Конечно, определенные сиюминутные резоны в таких рассуждениях есть, однако, рассматривая развитие долговременной стратегии тренерской деятельности под девизом «Тренер – педагог и психолог» [8], невозможно представить себе пути и способы ее реализации без совместной напряженной физической, ментальной и психической работы тренера с его спортсменами. Очень точно эту специфику тренерской деятельности отражает поговорка: «Можно лошадь подвести к воде, но пить она должна сама!».

Для успешного тренера быть закрытым для общения, молчаливым и строгим не означает быть сильным. Сила тренера состоит в готовности идти на риск в его отношениях со своими спортсменами, раскрывая себя для построения лучших отношений, искренних и доверительных. Самораскрытие тренера означает, что реальные, честные и истинные чувства и отношения тренер ищет и вырабатывает, прежде всего, в себе, а затем делится ими со своими спортсменами, вместе с ними растет и совершенствуется. Если тренер не раскрыл себя должным образом, его спортсмены не поделятся с ним своими мыслями и чувствами.

Без этих знаний своих спортсменов нельзя рассчитывать на помощь им в развитии личности и в выработке психологических навыков, необходимых и для конкретного спорта, и для успешной последующей жизни спортсмена, после окончания его спортивной карьеры.

Конечно, нельзя раскрывать ваши чувства и реакции, если вы не знаете, какие они есть. Самопознание, таким образом, является первым шагом к самораскрытию. В свою очередь только через раскрытие своего **Я** можно получить обратную связь от других, и этот отзыв помогает в дальнейшем самосовершенствовании. На рис. 2 представлена схема процесса формирования ответов на вопросы: что из того, что вы знаете о себе, известно другим; что вы намерены решить не сообщать о себе другим; что о вас известно другим, и вы этого не знаете? Конечно, на последний вопрос самому ответить невозможно, об этом можно только спросить других людей. Важно также знать, что другие думают о вас, интересно также, что неизвестно о себе вам и другим. К сожалению, готовых, прямых и точных ответов нет, это очень важная часть той скрытой внутренней работы тренера, стремящегося стать успешным [12–15].

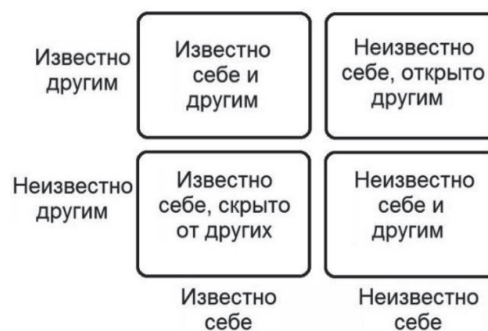


Рис. 2. Оценка знаний о себе и других о вас [13]

Из рассмотренных выше проблемных вопросов развития личности тренера вытекает ряд практических соображений, позволяющих рассчитывать на позитивное движение тренера в своем личностном развитии и стремлении быть успешным. Успех или неудачи в тренерской деятельности не являются полностью основанными на его личном мастерстве в каких-то отдельных областях знаний и умений. Тренер – это коммуникатор спортсменов, полностью открытый для них, плечом к плечу идущий вместе с ними к намеченным целям, стоящий вместе с ними и в победах, и в поражениях. По поведению тренера спортсмены должны быть уверены, что они делают

именно то, что он от них ожидает, что он всегда прислушивается к ним. Практическая философия успешной тренерской деятельности проста: быть честным с игроками, объяснять свои решения, всегда держать в центре внимания интересы спортсменов. Если тренер делает это постоянно и настойчиво, он может завоевать их доверие, и тогда «лошадь, подведенная к воде, очень захочет пить». Важно также, чтобы в случае работы тренерской группы каждый ее член был полным единомышленником в основных, принципиальных вопросах жизни спортивного коллектива.

### Заключение

Развитая философия жизни и тренерской деятельности всегда будет основой для их успеха в карьере тренера. Тренер, разрабатывая свою философию, лучше узнает себя и обдумывает важные вопросы. Это помогает ему установить руководящие принципы успешных действий. Соответствующее самораскрытие своим спортсменам помогает тренеру лучше узнать себя, развить свою философию и установить доверительные отношения со своими спортсменами. Совместное использование этой философии со спортсменами словом и делом поможет им развивать их собственную философию.

Следует постоянно иметь в виду, что наиболее важным элементом тренерской философии является то, что он ее «собственник», это только его философия. Отстаивание принципов чужой философии, не действуя в соответствии с ее принципами, означает обман и себя, и других. Философия выражается не в том, что говорит тренер, а в том, что и как он делает!

Желательно также записать ключевые элементы и основы конкретной тренерской философии, что позволяет тренеру, периодически анализируя свою работу, сопоставить написанное и практические результаты, корректируя и изменяя любые аспекты своей тренерской философии. Особенно внимательно это следует делать после очередного спортивного сезона и на ключевых этапах подготовки к важным соревнованиям. Тренеру следует точно и максимально объективно анализировать последовательность своих действий в соответствии с написанным ранее.

Вероятно, что многое из рассмотренного выше является достаточно дискуссионным и требующим обсуждения и размышлений. Ниже приведены возможные вопросы для

такого размышления о тренерской жизни и деятельности [7; 13]:

1. Что такое тренерская философия и какие основные вещи тренер должен сделать для разработки своей тренерской философии?
2. Хорошо ли тренер знает самого себя и как он может больше узнать о себе?
3. Как бы тренер описал свои идеальное, публичное и реальное **Я**?
4. Каков уровень самооценки тренера и как это влияет на его тренерскую эффективность?
5. Соответствующая ли степень самораскрытия тренера своим спортсменам? Достаточно ли его действия для построения доверительных отношений со своими спортсменами и не слишком ли сильно он их обременяет своими личными вопросами?

### Список литературы

1. Андриади И.П. Дидактические умения тренера и их формирование: Автореф. дис... канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. – М., 1983. – 25 с.
2. Аристотель. Никомахова этика. – СПб., 1884. – 48 с.
3. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: ФиС, 1971. – 312 с.
4. Гомельский А.Я. Вечный экзамен. – М.: ФиС, 1978. – 168 с.
5. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС, 1981. – 375 с.
6. Клещев Ю.Н., Марков К.К. Волейбол. Книга тренера. – Иркутск, 2000. – Т. 2. – 168 с.
7. Ленк Х. Социальная философия действий, нацеленных на достижение успеха. Гуманистический принцип успеха на производстве и спорте. – М.: Педагогика, 1979. – 526 с.
8. Марков К.К. Педагогические и психологические аспекты деятельности тренера по волейболу в тренировочном и соревновательном процессах: автореф. дис... д-ра пед. наук / РГУФК. – М., 2001. – 48 с.
9. Марков К.К., Николаева О.О. Оценка психомоторных характеристик двигательной деятельности юных спортсменов в прыжках в высоту и повышение эффективности их тренировочного процесса // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2–11. – С. 2473–2477.
10. Марков К.К., Николаева О.О. Экспериментальные исследования совершенствования психомоторных качеств игроков в современном волейболе // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 4; URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=14476>.
11. Марков К.К., Пашкова Н.В. Инновационные подходы к обучению двигательным действиям в волейболе на основе теории учебной деятельности // В сборнике: Восток – Россия – Запад. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни Материалы международного симпозиума. – Красноярск, 2008. – С. 150–156.
12. High-performance training for sport / Joyce D., Lewindon D., editors. Human Kinetics, 2014. – 377 p.
13. Martens R. Successful coaching – 4<sup>th</sup> ed. Human Kinetics, 2012. – P. 4–13.
14. Sawula L. Role of the coach. Operational Manual for FIVB Instructors. FIVB, Lausanne, 1997. – P. 81–94.
15. Tchesnokov Y. The role of the coach. Coaches Manual I, FIVB, Lausanne, 1989. – P. 55–62.