

УДК 37.037:796.01(07)

СТИЛЬ ТРЕНЕРА В УСПЕШНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**¹Николаева О.О., ²Марков К.К.**¹*Сибирский федеральный университет, Красноярск, e-mail: nikolaeva-ok@mail.ru;*²*Иркутский национальный исследовательский технический университет, Иркутск, e-mail: k_markov@mail.ru*

В статье рассмотрены особенности формирования спортивным тренером комплекса наиболее ситуационно эффективных стилей общения со своими спортсменами. Представлены характеристики основных стилей его деятельности: авторитарный, демократический и либеральный – применительно к специфике соревновательного, тренировочного и переходного периодов спортивной подготовки. Их умелое сочетание в зависимости от ситуационной специфики позволяет тренеру обеспечить эффективное решение тренировочных, соревновательных и восстановительных задач на больших этапах спортивной подготовки. Изложены практические средства мотивации спортсменов индивидуальными педагогическими средствами тренировки и использованием типологических характеристик их личности, определяющих эффективность стиля и успешность тренерской деятельности в целом: направленность личности, особенности информационных процессов, специфику принятия поведенческих решений и способ ориентирования в жизни. Установлено, что каждый психологический тип имеет свой индивидуально предпочтительный стиль обучения, знание которого способствует более быстрому и эффективному обучению спортсменов.

Ключевые слова: тренерская деятельность, эффективный стиль, мотивация, типология личности**STYLE COACH INTO A SUCCESSFUL SPORTS ACTIVITIES****¹Nikolaeva O.O., ²Markov K.K.**¹*Siberian Federal University, Krasnoyarsk, e-mail: nikolaeva-ok@mail.ru;*²*Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk, e-mail: k_markov@mail.ru*

The article describes the peculiarities of sports coach formation the most complex situation of effective communication styles with their athletes. Presents the characteristics of the basic styles of its activities: authoritarian, democratic and liberal with regard to the specificities of competition, training and transitional periods of athletic training. Their skilful combination depending on the situational specificity allows the coach to provide an effective solution to training, competition and recovery task on large stages, athletic training. Set out practical ways of motivating athletes individual pedagogical training tools and using the typological features of their identity, determining the effectiveness of style and success coaching activities in general direction of personality, particularly processes information, specifics of adoption of behavioural decisions and way of orientation in life. Found that each psychological type has its own individually preferred defective learning style.

Keywords: coaching activities, effective style, motivation, personality typology

Большое значение в развитии тренером философии успешной деятельности в спорте имеет его стиль работы, определяющий, как он решает задачи технической и тактической подготовки спортсменов, его педагогические способы и навыки в организации тренировочного и соревновательного процесса, какие методы использует для поддержания дисциплины спортсменов, а также какую роль он отводит спортсменам в принятии решений. Социально-психологические аспекты деятельности тренера фокусируются на стиле управления спортсменами, на устойчивой системе методов и средств, приемов общения со спортсменами [2].

Выбор тренером стиля деятельности

Довольно значительное число исследователей и тренеров-практиков выделяют три основных стиля: авторитарный, демократический и либеральный [1; 2; 5–8; 11; 14; 15].

Авторитарный (командный) стиль предполагает, что все решения в трени-

ровке спортсмена или команды принимает тренер, а спортсмену отводится роль исполнителя его команд. Основу для этого подхода составляет предположение, что у тренера есть знания и опыт, и в этом состоит роль тренера, чтобы указать спортсмену, что надо делать. Роль спортсмена – выслушать, понять и, подчинившись, выполнить. В ряде работ [4–7] отмечается, что члены группы, руководимой авторитарно, проявляют, как правило, агрессивность или апатию. Доминирование педагога зачастую подавляет интерес к процессу обучения, творчеству и развитию самостоятельности, делает подопечных педагога апатичными. Наряду с рядом недостатков авторитарного стиля, в определенных ситуациях отмечается его целесообразность (при наличии в команде агрессивных спортсменов, отсутствии дисциплины, в экстремальных ситуациях, требующих предельного напряжения сил спортсмена и команды).

Демократический (совместный) стиль оценивается более высоко, чем авторитарный, однако здесь делается ряд оговорок [4–7]. Так, говоря о безусловном преимуществе демократической модели управления, стимулирующей активность и самостоятельность членов группы, отмечается, что к ней необходимо стремиться во всех случаях, когда это позволяет состав группы и благоприятное стечение обстоятельств. Высказываются мнения о предпочтительности для спортсменов высокой квалификации демократического стиля управления, причем, по мнению спортсменов, с ростом организованности, сплоченности коллектива демократичность должна увеличиваться в гораздо большей степени, чем считают тренеры. Управление командой должно быть демократичным, воспитывающим в спортсмене взаимное доверие, веру в общее дело, и это создает в команде дух сотрудничества и братства.

В работе [15, с. 29] отмечается, что тренеры, которые выбирают демократичное принятие решений совместно с их спортсменами, наряду с признанием своей обязанности обеспечить лидерство и вести молодых людей к достижению сформулированных целей, понимают, что они не смогут стать ответственными взрослыми, не учась принимать решения. Совместный стиль обеспечивает нужный баланс между мотивацией спортсменов и непосредственно разрешением действовать. Тренеры, принимающие демократический стиль, сосредотачиваются на обучении, которое включает не только техническую и тактическую подготовку, но также и формирование навыков, необходимых им в будущей жизни после спорта.

Либеральный (соглашательский) стиль предполагает минимальное вмешательство тренера во внутреннюю жизнь спортсмена или команды, когда он принимает насколько возможно меньшее количество решений и различных указаний. Он выдает небольшие, как правило, довольно общие инструкции, обеспечивает минимальное руководство в организации действий и решает проблемы дисциплины, только когда это абсолютно необходимо. В ряде работ [6; 7] предполагается, что либеральный стиль неприемлем в спорте и возможен в сфере физической культуры. Ряд тренеров принимают этот стиль, потому что они [15, с. 29] испытывают недостаток в компетентности и уверенно-

сти для обеспечения руководства, не хотят или не могут посвятить необходимое время и усилия, чтобы должным образом подготовиться, или просто полагают, что этот стиль тренировки является лучшим для их спортсменов.

Критерии эффективности при выборе стиля деятельности тренера

Представленный выше обзор мнений позволяет сделать вывод, во-первых, о достаточно разнообразных возможных стилевых проявлениях деятельности тренера в описанных вариантах, так сказать, в «чистом виде». Во-вторых, в подавляющем числе различных работ весьма слабо прослеживаются возможные критерии их эффективности и в абсолютном и в сравнительном виде. Исходя из весьма широкого диапазона ситуаций, возникающих в совместной спортивной тренировочно-соревновательной деятельности тренера и его спортсменов, представляется целесообразным попытаться сопоставить, хотя бы укрупненно, наиболее типичные реальные ситуации и возможные соображения по оптимизации стиля деятельности тренера.

Исходя из специфики спортивной деятельности целесообразно весь ситуативный спектр разделить на три блока: соревнования, тренировочный процесс и промежуточная относительно самостоятельная жизнь спортсменов в рамках крупных годовых и многолетних циклов подготовки. Каждый из этих блоков принципиально отличен целями, содержанием, физической, психологической и социальной напряженностью. Полагаем, что достаточная очевидность данного тезиса освобождает авторов от необходимости что-либо комментировать и доказывать. Отсюда вытекают следующие соображения относительно ситуационных критериев в выборе нужного стиля, который не может быть одинаково эффективным в достаточно широком диапазоне различных ситуаций. Стиль деятельности спортивного тренера (как в «чистом виде», так и при их смешении) должен быть максимально адаптивен требованиям ситуации.

Соревновательный блок деятельности спортсменов и команды фигурально представляет «бой», в котором тренер-командир первым «встает из окопов» и ведет за собой спортсменов. В наибольшей степени эта характеристика относится к видам спорта, в которых согласно

правилам и регламенту возможен достаточно плотный контакт тренера и спортсменов во время спортивного поединка, в большинстве ситуаций весьма напряженных и кратковременных. Совершенно естественно, что в таких условиях единственно возможным и эффективным в достижении спортивных целей является авторитарный, командный стиль без всяких исключений. Но реальная соревновательная ситуация заканчивается победой или поражением, и сразу начинается второй блок с совершенно другими задачами и содержанием: физическое и психическое восстановление, осмысление произошедшего и начало подготовки к следующему «бою». Здесь авторитарный стиль заканчивает свое существование, он более не нужен и даже вреден.

Тренировочный блок в деятельности тренера является наиболее объемным и обширным, успешная тренировочная работа на протяжении годичного или многолетнего циклов подготовки – это фундамент будущих спортивных успехов. Он по сравнению с соревновательным имеет одно очень важное отличие – время, доступное тренеру и спортсмену для вдумчивой и творческой совместной работы. Главная его цель в рамках рассматриваемой тренерской философии – не конечный результат, а движение к нему. Именно в тренировочной работе максимально реализуются перспективные задумки тренера и спортсмена в совместной успешной деятельности, варьируя средства и методы подготовки в максимально гуманистическом и демократическом непрерывном общении. Основными преимуществами демократического стиля являются стимулирование творчества, самостоятельности, благоприятных межличностных отношений. Это оказывает позитивное влияние на психологический климат спортивной команды и обеспечивает самый высокий уровень ее сплоченности команды.

Вместе с тем специфика тренерской деятельности требует тех или иных проявлений командного стиля [3; 6; 7; 11] и в тренировочном процессе. В рутинной тяжелой физической работе, зачастую на пределе человеческих возможностей, на фоне недовосстановления активное участие тренера в психологической поддержке и эмоциональном сопровождении особенно в пиковых моментах нагрузки помогает спортсмену успешно преодолеть их. Важно также, что при хороших межличностных отношениях между тренером

и спортсменами обе стороны воспринимают эти зачастую весьма резкие и иногда обидные замечания как необходимый элемент «игры», укрепляющий их взаимопонимание и соревновательный дух.

Промежуточный самостоятельный блок. Кроме рассмотренных выше двух важнейших периодов в спортивной деятельности в любом виде спорта, при любом уровне подготовки и сложности решаемых соревновательных задач неизбежны ее перемены, снижение физических и психологических нагрузок, самостоятельная жизнь спортсмена вне спорта. Эти периоды могут быть весьма краткими (2–3 часа, выходной день в недельном микроцикле, недельный отдых) и достаточно продолжительными (месячный отпуск в переходном периоде). Нужны ли спортсмену в этих ситуациях какие-либо руководящие указания даже вполне демократического характера (не говоря уже об авторитарных)? При особенно длительных и напряженных периодах спортивной деятельности тренер и спортсмены находятся в непрерывном контакте (особенно на учебно-тренировочных сборах практически круглосуточно) и по-человечески просто устают друг от друга. Единственным здравым в таких ситуациях, полезным, а иногда просто необходимым является либеральный стиль общения тренера со своими подопечными, который позволяет обеим сторонам немного отдохнуть друг от друга и переключиться на свои личные дела. Минимальное число указаний, их позитивный и доброжелательный тон, в легкой форме пожелания – исчерпывающий перечень возможных и полезных действий тренера.

Таким образом, достаточно подробный анализ внешних ситуаций, неизбежно возникающих в спортивной деятельности тренера, ставит его перед реальной необходимостью в каждом конкретном случае уметь выбирать стиль своей работы, который был бы максимально эффективен именно в данной ситуации. Из этого утверждения складывается концепция смешанного, ситуационно эффективного стиля управления. В ряде работ [4–7; 14] также обращаются к концепции ситуативного руководства, согласно которой каждый тип лидерского поведения эффективен в одних ситуациях и неэффективен в других, причем все вышеперечисленные их виды рассматриваются только как различные, но взаимно не исключающие типы лидерства. Основным при этом

является то, что успешный тренер – это человек, способный играть несколько ролей в зависимости от конкретной ситуации и различий в характерах спортсменов. Такой тренер действует в зависимости от требований ситуации в одной из нескольких точек своеобразного континуума (авторитарность – демократичность – либеральность), при этом субъекты с высокой потребностью управлять другими, доминировать как бы «застревают» в одной точке шкалы и тем самым снижают эффективность своего воздействия на людей.

Сформулированное положение весьма близко к сущности ситуативного подхода в руководстве организационным поведением людей, наиболее популярного в современных социально-психологических воззрениях науки управления [11; 14]. В данном подходе формулируется понятие «стилевой гибкости» (противоположное «стилевой ригидности») как меры протяженности, в которой руководитель изменяет стиль адекватно изменению ситуации.

Индивидуальный педагогический стиль и мотивация спортсменов

Индивидуальный подход к спортсмену во всех разделах учебно-тренировочной работы, в соревновательном процессе, а также в его жизни за пределами спорта возможен только при условии глубокого знания и понимания тренером всех причин, по которым его ученик занимается этим видом деятельности. Участие в спорте возможно по следующим причинам [8]: потребность в достижении, овладении новыми навыками и достижении победы; потребность в общении, в позитивных, дружеских отношениях; желание успеха, признания и славы; желание самоуправления, контроля и ответственности.

Спортсменам, мотивированным на результат, для улучшения участия в спортивной программе необходимо повышать их мотивацию, обеспечивая, прежде всего, индивидуальную подготовку и совершенствование, устанавливая им реалистичные цели, основанные на прошлых достижениях. Это позволяет спортсменам видеть свой прогресс и стремиться к совершенствованию. Тренер для создания у спортсмена уверенности в достижении этих целей отмечает все шаги их совершенствования, сохраняет записи этих достижений, планирует соревнования с подходящими соперниками и регулярно обсуждает их прогресс [6; 7; 12; 13].

Спортсмены, мотивированные на участие, в спорте часто хотят быть частью группы и это чувство принадлежности к ней является сильным мотивом для участия в спорте. Работая с группой, развлекаясь и отдыхая вместе, они ощущают свою причастность к ней и ее помощь, как дополнительную мотивацию к продуктивному взаимодействию. Для подкрепления этих мотивов тренер может: сделать взаимодействие в парах и группах спортсменов частью каждой тренировки; обеспечить возможности для социального общения спортсменов после каждой тренировки и соревнования, давая им возможность обсудить в свободной обстановке все вопросы ее жизни; поощрять взаимопомощь спортсменов и общие решения житейских проблем.

Спортсменов, мотивированных на успех и славу, возбуждают поездки по достопримечательным местам, чувство спортивного класса, рейтинга, желание жить активной жизнью, волнения спортивной борьбы. Для выполнения этих потребностей спортсменов тренер может: проводить тренировки в достопримечательных местах, в хорошем климате и на красивой природе; регулярно прерывать монотонную работу и варьировать тренировки, меняя обычную практику и давая спортсменам новые упражнения с близкими к соревнованиям интересными стимулами; беседовать со спортсменами об их ощущениях и мыслях в ходе тренировок.

Спортсменам, мотивированным на самоуправление и контроль, спорт дает возможность принимать свои решения относительно их действий, что помогает тренеру мотивировать их самоуправление, давая возможность самим планировать тренировку, виды движений и технических приемов, оценивать свой личный прогресс. Для этого тренеру полезно: создавать для спортсменов ситуации руководства и лидерства, руководить разминкой и упражнениями, действуя как тренер; давать спортсменам возможность в тренировках и соревнованиях принимать собственные решения о выбираемой стратегии и тактике, в том числе в критические, решающие моменты спортивного поединка, помогая им учиться и получать радость от соревнований, что поощряет их развитие в заданном направлении.

Стиль обучения и типология личности спортсмена

Задачей эффективного тренировочного процесса является его индивидуализация согласно специфике личности спортсмена,

типу его высшей нервной деятельности, характеру и темпераменту, особенно в командных видах спорта, где соревновательный успех во многом определяется умением тренера в рамках общекомандного тренировочного процесса и построения командной игры найти средства, методы и возможности для работы со спортсменами. В работах [6–10] рассмотрены общие вопросы индивидуальных различий, их основы и влияние на специфику его интеллектуальной, психической, мотивационной и двигательной деятельности.

Типология личности в спорте позволяет учесть природную предрасположенность спортсмена, используя в интересах его и команды: направленность личности, особенности информационных процессов, специфику принятия поведенческих решений и способ ориентирования в жизни. Каждый психологический тип имеет свой индивидуально предпочтительный стиль обучения, знание которого помогает тренеру понять личностные интересы и мотивационные ценности игроков, способствуя их более быстрому обучению. Успех или неудача в обучении во многом зависит от того, насколько его стиль соответствует типологии личности учащегося: собирает ли он информацию конкретно (сенсорный *S*-тип) или концептуально, образно (интуитивный *N*-тип), ориентируется ли он в жизни на основе оценки (*J*-тип) или на основе чувств (*P*-тип), принимает ли он решения аналитически, на основе логики (*T*-тип) или наглядно-образно на основе ощущений и эмоций (*F*-тип) [6; 7].

Обучение спортсменов SJ-типа строится на их стремлении действовать в традиционных, привычных условиях, когда они хорошо себя чувствуют в тренировочном зале, в дружеской обстановке, способствующей сотрудничеству, последовательной и напряженной работе. Спортсмены *SJ*-типа проявляют практические и эффективные навыки обучения, когда характеристики обучающей среды совпадают с их внутренними, естественными особенностями и мотивами, в тренировочном процессе они послушны и охотно выполняют требования тренера.

Обучение спортсменов SP-типа основывается на их любви к свободе и активному двигательному образу жизни, хорошем сосредоточении на текущей ситуации, стремясь к спортивной борьбе. В этих действиях они могут время от

времени переступать границы разумного и приемлемого поведения, принятого другими лицами. В обычной или вынужденно ограниченной ситуации им скучно, и они действуют против тех, кто ограничивает их свободу. Спортсмены *SP*-типа не любят отдыхать, пока они не удовлетворили свои потребности в движении, они хотят свободы действовать спонтанно, без ограничений, лучше обучаясь через опыт.

Обучение спортсменов NT-типа, предрасположенных к приобретению знаний и компетентности, нацеливается на достижение мастерства и управление окружающей их средой, они активны в решении сложных проблем. Интеллектуальность деятельности занимает их ум и определяет действия, как правило, увлекаемая новыми идеями и повышая творческий потенциал. Такие спортсмены эффективны на тренировках и в соревнованиях, стремясь быть компетентными в знании, понимании, объяснении, предсказании и управлении реальностью.

Обучение спортсменов NF-типа, предрасположенных к самоактуализации, строится на их сосредоточении на личных и субъективных сторонах жизни, отношениях с самим собой и окружающими, наиболее значимыми для них. Они реализуют свой человеческий потенциал через взаимоотношения с другими людьми, стремясь к идеальным отношениям и совершенным межличностным навыкам и реализуя свой потенциал обучения, взаимодействуя в гармоничных личных отношениях с партнерами и тренерами.

Заключение

Специфика содержания успешной деятельности в спорте требует от тренера знаний и способностей в ситуативном использовании стиля работы со спортсменами.

Максимально эффективные в тренировочном, соревновательном процессах и в блоках свободных взаимоотношений с ними в переходных периодах стили тренера, разумное сочетание авторитарного, демократического и либерального стилей общения и свободное владение ими позволяет ему значительно повысить эффективность своей педагогической и организационной деятельности, добиться высоких спортивных результатов.

Мотивация спортсмена может быть значительно повышена путем гибкого разнообразия в стиле тренировочной работы с помощью индивидуальных педагогических

приемов, специфических для личности каждого спортсмена и вида спорта.

Значительным резервом тренера в повышении эффективности его тренерской деятельности является возможность индивидуализации спортивной подготовки и стиля его работы, в первую очередь в соответствии с типологией личности отдельного спортсмена. Это требует от тренера более глубокого изучения и использования их типологических характеристик.

Список литературы

1. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. – М.: Эксмо-Пресс, 2016. – 256 с.
2. Деркач А.А. Психология профессиональной деятельности. – М.: Рос. акад. гос. службы, 2010. – 340 с.
3. Кретти Б. Психология в современном спорте. – М.: ФиС, 1978. – 224 с.
4. Ленк Х. Социальная философия действий, нацеленных на достижение успеха. Гуманистический принцип успеха на производстве и спорте. – М.: Педагогика, 1979. – 526 с.
5. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта. – М.: Аспект Пресс, 1995. – 318 с.
6. Марков К.К. Педагогические и психологические аспекты деятельности тренера по волейболу в тренировочном и соревновательном процессах: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М.: РГУФК, 2001. – 49 с.
7. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог: монография. – Красноярск, 2013. – 325 с.
8. 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.
9. 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>.
10. Марков К.К., Пашкова Н.В. Проблемы совершенствования методики двигательного обучения в волейболе // Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в современных условиях: сборник материалов региональной научно-практической конференции, посвященной 50-летию ФФКиС. – 2007. – С. 113–116.
11. Мерлин В.С. Психология индивидуальности / под ред. Е.А. Климова. – Воронеж: Модэк, 2009. – 543 с.
12. Coaches Manual. Level 4. CVA. – Canada, 2013.
13. Coaches Manual. Level I. Lausanne. – FIVB, 2011.
14. Fiedler F. Theory of leadership effectiveness. – New York, Toronto, London, Sydney: McGraw-Hill Book Company, 1967. – 310 p.
15. Martens R. Successful coaching – 4th ed. – Human Kinetics, 2012.