

## ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ТРЕНЕРА СО СПОРТСМЕНОМ КАК ЗАЛОГ УСПЕХА

*Щитковская Т.Р., Кулакова Ю.В.*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

**Аннотация.** В статье рассмотрено взаимодействие тренера со спортсменом как залог успеха, проведено тестирование, на основании которого сделан вывод, какую роль в достижении высоких результатов отводится тренерской деятельности.

**Введение.** Повышение успешной деятельности в спорте является главной задачей педагогики и психологии спорта. Спортивный результат является итогом взаимных усилий тренера и спортсмена, в связи с этим необходимо исследования факторов, определяющих эффективность их взаимодействия и совместной деятельности [3].

**Цель исследования:** Изучение влияния тренерской деятельности в жизни спортсменов и какое значение они придают этому ключевому аспекту на пути к своим достижениям и успеху.

**Метод исследования:** Тест: <https://onlinetestpad.com/pph2qrwsgfn7c>. Был проведен опрос 15 спортсменов, занимающихся баскетболом, в возрасте от 18-19 лет.

**Обсуждение.** Взаимодействие тренера и спортсмена является очень важным фактором влияния на эмоциональное состояние спортсмена и результативности его деятельности. Опрос спортсменов после соревнований, на которых проводилось контролируемое наблюдение за поведением тренера, показал, что то или иное воздействие тренера влияет на эмоциональное состояние спортсмена и на успешность деятельности в стрессовых ситуациях, которые всегда возникают на соревнованиях. Тренер играет основную роль в поддержании психологического поведения и деятельности спортсмена на различных этапах соревнований. Основной целью тренера является не только спортивные достижения спортсмена, но и воспитание всесторонне развитого, образованного человека, способного к использованию культурного достояния общества и саморазвитию. На знаниях тренера строится система спортивной деятельности, а также существенное влияние на результат. Как показывают исследования, чем больше спортсмен доверяет своему тренеру, тем выше у него результаты. В какой-то степени это связано с квалификацией наставника, которое влияет на личностные факторы.

На рисунке 1 отображены факторы, которые влияют на спортивные достижения. По мнению спортсменов важную роль на достижения (53%) влияют систематические тренировки, а также взаимодействие тренера с командой (26%), далее следует талант и везение соответственно 20 и 6%.

По мнению спортсменов из числа опрошенных 80% показали, что хорошие доброжелательные отношения влияют на результат (рисунок 2).



Рисунок 1 – Влияние факторов на спортивные достижения

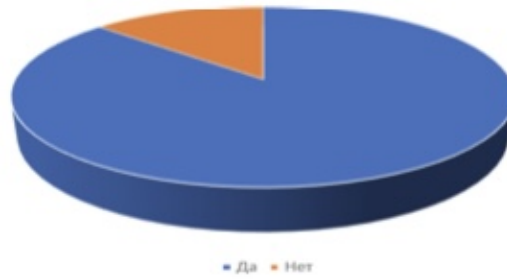


Рисунок 2 – Влияние отношений тренера и спортсмена на результат

Большое значение имеет согласованность действий между тренером и спортсменами. Но в основе успеха спортсмена лежит умение тренера правильно составить план тренировок, подстроить этот план под соревновательную деятельность, умение тренера поддержать или сделать замечание в нужный момент. Правильный настрой на соревнованиях является результатом психологической и физической работы спортсмена. Поддержка и раззадоривание спортсмена перед выходом на площадку очень важная функция тренера. Был проведен тест, нацеленный определить насколько взаимодействие тренера со спортсменом влияют на успехи в спорте. На рисунке 3 отображено, что 60% спортсменов считают, что без хорошего тренера не добиться высоких результатов, остальные опрошенные считают, что тренер играет не такую важную роль и можно добиться высоких результатов самостоятельно.



Рисунок 3 – Влияние тренера на спортивные достижения спортсменов



Рисунок 2 – Влияние тренера на результат

Очень важно установить индивидуальный подход, в котором обучающийся будет нацелен на результат. Помимо тренировок важно следить за здоровьем спортсмена, именно для этого необходимо регулярное посещение диспансера. Наставления тренера по поводу восстановления, питания, а также домашнего задания в виде просмотра матча либо выступления положительно сказываются на дальнейших успехах. Одним из факторов, влияющих на результат, являются достижения самого тренера в данном виде спорта. Человек,

который прошел путь к достижению определенных высот, будет знать, чего ожидать его спортсмену на том же пути. При опросе спортсменов как влияет тренер на результат, 93% считают, что это заслуга тренера и лишь 6%, что это другие факторы. Такой опыт будет полезен для подготовки спортсмена к тем же трудностям, которые прошел его тренер. Помимо самой спортивной деятельности, тренер воспитывает в ученике личностные качества такие, как упорство, старательность, усидчивость, аккуратность, стремление стать лучшим. При всем этом стоит отметить, что на тренировках должна быть дружелюбная и в меру строгая атмосфера, именно она будет мотивировать спортсмена посещать все тренировки [1]. В связи с тем, что баскетбол является командным видом спорта очень важно не только взаимодействие тренер и спортсмен, но и взаимоотношения в команде. Доброжелательный психологический климат определяет результативность и успешность в условиях совместной деятельности. Совместная деятельность включает в себя деятельность коллектива, имеющего общие цели и задачи, которая осуществляется посредством активного взаимодействия и общения всех участников. В коллективе происходит распределение обязанностей и ролей, и в результате совместной деятельности для достижения общего результата все это оказывает положительное влияние на отношения в коллективе и индивидуальное развитие участников [2].

**Вывод:** Таким образом, на основе проведенного исследования, был сделан вывод, что на успех спортсмена и команды в целом влияют множество факторов – это и систематические тренировки, согласованность действий между тренером и спортсменом и психологический климат в команде, что определяет результативность и успешность и приводит команду к победам и достижениям.

### **Список литературы**

1. Бабушкин Г.Д. Социальная психология: учебник для вузов физической культуры / Г.Д. Бабушкин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2011. – 236 с.
2. Киселева Е.В. Формирования субъект-объективных отношений в воспитание спортсменов // Теория и практика физической культуры №2, 2005, – С. 137-145.
3. Марищук В.Л. Психодиагностика в спорте / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, Л.К. Серова. – М. : 2005. – 349 с.