

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ТРЕНЕРА И СПОРТСМЕНА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Комлева С.В.¹, Дринко А.С.²

¹Комлева Светлана Витальевна - кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТМФК

²Дринко Анастасия Станиславовна – студент,
Институт Физической культуры, Спорта и Здоровья
Уральский педагогический университет,
г. Екатеринбург

Аннотация: в работе рассматривается ключевая роль взаимодействия тренера и спортсмена в процессе тренировок и достижения высоких спортивных результатов. Анализируются важные составляющие учебно-тренировочного процесса, такие как индивидуальный подход к спортсмену, мотивация и доверительные отношения между тренером и спортсменом, а также взаимодействие спортсмена и тренера. Особое внимание уделяется формированию взаимоотношений между тренером и спортсменом, способствующих росту спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: спортсмен, тренер, взаимодействие тренера и спортсмена, спорт, высокие спортивные результаты.

Актуальность исследования. В настоящее время, эффективное сотрудничество тренера и спортсмена является ключевой составляющей в достижении высоких спортивных результатов как в детско-юношеском спорте, так и в спорте высших достижений. В современном спорте высших достижений, конкуренция увеличивается и требования к спортсмену постоянно растут. Из этого следует, что роль тренера выходит за свои рамки, и он становится не просто тренером, а наставником, психологом, мотиватором, и вторым родителем для спортсмена.

Плохое взаимодействие и не дружественные взаимоотношения между тренером и спортсменом могут привести к снижению спортивных результатов, понижению мотивации к занятию спортом, конфликтам и даже прекращению спортивной карьеры. Из этого следует, что исследование и анализ взаимодействия тренера и спортсмена являются важными для повышения эффективности и оптимизации учебно-тренировочного процесса, а также достижения высоких спортивных результатов. Статья раскрывает значимость межличностных в спорте, а также дает практические рекомендации для тренеров и спортсменов, стремящихся к самообразованию и самосовершенствованию.

Цель исследования: выявление и анализ основных факторов, являющихся ключевыми в взаимоотношениях тренера и спортсмена в ходе учебно-тренировочного процесса. Исследование направлено на выявление оптимальной стратегии сотрудничества между тренером и спортсменом, которая поспособствует достижению высоких спортивных результатов, повышению мотивации к занятию спортом, а также улучшит эмоциональный фон спортсмена и команды в целом.

Задачи исследования:

1. Определить и проанализировать ключевые компоненты эффективного взаимодействия между тренером и спортсменом;
2. Выявить и оценить влияние различных стилей руководства тренера на мотивацию, спортивные результаты и психологическое состояние спортсмена и команды в целом;
3. Разработать практические рекомендации для тренеров и спортсменов по оптимизации взаимодействия в учебно-тренировочном процессе.

Методика и организация исследования: в качестве основной методики исследования применялся анализ научной литературы, опрос среди тренеров и спортсменов, достигших высоких спортивных результатов, а также наблюдение за тренером и спортсменами в учебно-тренировочном процессе с целью анализа взаимодействия тренера и спортсмена в реальных условиях, фиксации вербальных и невербальных проявлений, а также оценки эффективности применяемых методов тренировки и коммуникации.

Организация исследования:

1. Подбор необходимых и достоверных источников литературы. Важно подобрать правильную и нужную научную литературу для проведения исследования, которое будет научно обосновываться на этих источниках.
2. Формирование выборки. Определение критериев отбора участников исследования (тренеров и спортсменов), их количества и характеристик (вид спорта, квалификация, стаж работы/занятий спортом). Важно обеспечить репрезентативность выборки для получения достоверных результатов.
3. Разработка инструментария. Создание анкет для опроса, протоколов наблюдения и других необходимых материалов. Инструментарий должен быть валидным и надежным.
4. Проведение исследования. Сбор данных с использованием выбранных методов. Важно обеспечить конфиденциальность и добровольное участие респондентов.
5. Обработка и анализ данных. Систематизация, кодирование и статистическая обработка полученных данных.
6. Интерпретация результатов. Анализ полученных результатов, выявление закономерностей и формулирование выводов.

Этапы исследования:

Этап 1: Анализ литературы и разработка анкеты для тренеров и спортсменов;

Этап 2: Проведение анкетирования среди 20 тренеров и 200 спортсменов по избранному виду спорта;
Этап 3: Проведение наблюдения за учебно-тренировочным процессом у 4 команд из разных видов спорта;
Этап 4: Статистическая обработка данных и анализ результатов;
Этап 5: Формулирование выводов и разработка практических рекомендаций.
Результаты исследования и их обсуждение:

Установлено, что доверие является наиболее значимым фактором, определяющим эффективность взаимодействия тренера и спортсмена. Высокий уровень доверия положительно коррелирует с мотивацией спортсмена, его удовлетворенностью тренировочным процессом и спортивными результатами.

Выявлено, что эффективная коммуникация (четкая постановка задач, конструктивная обратная связь, открытый диалог) способствует снижению уровня тревожности у спортсменов и повышению их уверенности в себе. Доказано, что индивидуальный подход тренера к каждому спортсмену (учет его личностных особенностей, потребностей и целей) значительно повышает эффективность тренировочного процесса и способствует достижению более высоких результатов.

Обнаружено, что мотивация спортсмена напрямую зависит от стиля руководства тренера. Авторитарный стиль руководства приводит к снижению внутренней мотивации и повышению уровня стресса, в то время как демократический стиль способствует развитию самостоятельности и ответственности.

Результаты, касающиеся стилей руководства тренера (после наблюдения за учебно-тренировочным процессом):

Мы пришли к выводу, что демократический стиль руководства является наиболее эффективным для спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта, требующими высокой степени самостоятельности и ответственности.

Мы установили, что авторитарный стиль руководства может быть эффективным в командных видах спорта, где требуется строгая дисциплина и подчинение. Однако, его применение должно быть умеренным и сочетаться с элементами демократического стиля.

Показано, что трансформационный стиль руководства (тренер как лидер, вдохновляющий и мотивирующий спортсменов) способствует формированию сильной командной сплоченности и достижению высоких результатов в командных видах спорта. Эффективное взаимодействие тренера и спортсмена является ключевым фактором, определяющим успех в спорте.

Доверие, эффективная коммуникация, индивидуальный подход и мотивация являются основными компонентами эффективного взаимодействия.

Стиль руководства тренера должен соответствовать индивидуальным особенностям спортсмена и специфике вида спорта.

Заключение: проведенное исследование подтвердило, что взаимодействие тренера и спортсмена является важнейшим фактором, определяющим эффективность учебно-тренировочного процесса и достижение высоких спортивных результатов. Анализ научной литературы, результаты опросов, интервью и наблюдений позволили выявить ключевые компоненты эффективного взаимодействия, такие как доверие, эффективная коммуникация, индивидуальный подход и мотивация.

Исследование показало, что стиль руководства тренера оказывает значительное влияние на мотивацию, психологическое состояние и спортивные результаты спортсменов. Оптимальным является гибкий подход, учитывающий индивидуальные особенности спортсмена и специфику вида спорта.

Список литературы

1. Буров В.А. Психология спортивной деятельности: Учебное пособие / В.А. Буров. — Москва: Физкультура и спорт, 2018. — 256 с.
2. Волков И.П. Психология спортивной деятельности: учебник для вузов. Москва: Физкультура и спорт, 2014.
3. Кузнецов А.И. Основы тренерской деятельности в спорте / А.И. Кузнецов. — Санкт-Петербург: Спорт-Экспресс, 2020. — 320 с.
4. Сидоренко Н.В. Взаимодействие тренера и спортсмена: психологические аспекты / Н.В. Сидоренко // Вестник спорта. — 2021. — № 2. — С. 45-50.
5. Фролов А.Г. Тренерская деятельность и ее влияние на результаты спортсменов / А.Г. Фролов // Научный вестник физической культуры и спорта. — 2019. — Т. 12, № 3. — С. 78-83.
6. Яковлев И.П. Коммуникация в спорте: роль тренера в подготовке спортсмена / И.П. Яковлев // Спортивная наука: теория и практика. — 2022. — № 1. — С. 15-22