

ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ УСПІШНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА

PHILOSOPHICAL ASPECTS OF THE COACH'S SUCCESSFUL ACTIVITY

Складність роботи тренера (особливо у командних видах спорту) полягає також у тому, що об'єктом діяльності тренера є і окрема, індивідуально своєрідна особистість гравця та команда в цілому, в якій мають бути інтегровані та максимально ефективно використані особливості та переваги гравців, гранично сконцентрованих на досягненні командної мети. У таких умовах сама специфіка роботи тренера вимагає від нього відповідних педагогічних та психологічних знань та навичок, особистісної спрямованості на ці розділи його роботи.

Успішне тренування – це набагато більше, ніж просто вигране змагання. У ньому успішні тренери допомагають спортсменам набутти нових навичок, полюбити чесну спортивну боротьбу та розвивати почуття власної гідності. Успішні тренери добре обізнані не тільки в технічних і тактичних навичках їхніх спортивних змагань, але вони також знають, як навчати цих навичок молодих людей. Успішні тренери не лише навчають спортивних навичок, вони також викладають і моделюють майбутнє життя професійних спортсменів, в якому вони мають успішно жити після закінчення спортивної кар'єри.

Для успішного тренера бути закритим для спілкування, мовчазним та суворим не означає бути сильним. Сила тренера полягає в готовності йти на ризик у його відносинах зі спортсменами, розкриваючи себе для побудови найкращих стосунків, щирих та довірчих. Саморозкриття тренера означає, що реальні, чесні та справжні почуття та стосунки тренер шукає та виробляє, насамперед, у собі, а потім ділиться ними зі своїми спортсменами, разом з ними зростає та вдосконалюється.

Якщо тренер не розкрив себе належним чином, його спортсмени не поділяться з ним своїми думками та почуттями. Без цих знань своїх спортсменів не можна розраховувати на допомогу їм у розвитку особистості та у виробленні психологічних навичок, необхідних і для конкретного спорту, і для успішного подальшого життя спортсмена, після закінчення його спортивної кар'єри.

Ключові слова: психологія спорту, особистість тренера, самопізнання, тренерська діяльність, практична філософія.

The complexity of the coach's work (especially in team sports) also lies in the fact that the object of the coach's activity is both a separate, individually distinctive personality of the player and the team as a whole, in which the features and advantages of the players, extremely concentrated, should be integrated and used as efficiently as possible on achieving the team goal. In such conditions, the very specifics of the coach's work require him to have appropriate pedagogical and psychological knowledge and skills, personal focus on these sections of his work.

A successful workout is much more than just winning a competition. In it, successful coaches help athletes acquire new skills, fall in love with fair sports fighting, and develop a sense of self-worth. Successful coaches are not only well versed in the technical and tactical skills of their sport, but they also know how to teach these skills to young people. Successful coaches not only teach sports skills, they also teach and model the future life of professional athletes, in which they should live successfully after the end of their sports career.

For a successful coach, being closed to communication, silent and strict does not mean being strong. The strength of a coach lies in his willingness to take risks in his relationship with athletes, revealing himself to build the best relationship, sincere and trusting. The coach's self-disclosure means that the coach seeks and produces real, honest and genuine feelings and relationships, first of all, within himself, and then shares them with his athletes, growing and improving with them.

If a coach does not disclose himself properly, his athletes will not share their thoughts and feelings with him. Without this knowledge, your athletes cannot be counted on to help them in the development of their personality and in the development of psychological skills necessary for a specific sport and for a successful further life of the athlete, after the end of his sports career.

Key words: sports psychology, coach's personality, self-knowledge, coaching activity, practical philosophy.

УДК 796.011.3

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/57.1.29>

Бондаренко О.В.,

канд. біол. наук,
доцент кафедри гімнастики
та спортивних єдиноборств
Державного закладу
«Південноукраїнський національний
педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»

Пільова С.Г.,

канд. пед. наук,
доцент кафедри фізичної культури
і спорту
Державного університету
інтелектуальних технологій і зв'язку

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Робота тренера є одним із найбільш своєрідних і специфічних видів людської діяльності. Її специфічність походить, перш за все, із самого характеру та змісту спорту взагалі і в кожному його виді, зокрема.

Орієнтування на досягнення кінцевого результату («перемога за будь-яку ціну»), дуже сильна залежність (моральна, соціальна та матеріальна) і тренера, і спортсменів від перемоги на великих, престижних змаганнях найчастіше зумовлює всю філософію, стратегію та моральні принципи діяльності тренера.

Складність роботи тренера (особливо у командних видах спорту) полягає також у тому, що об'єктом діяльності тренера є і окрема, індивідуально своєрідна особистість гравця та команда в цілому, в якій

мають бути інтегровані та максимально ефективно використані особливості та переваги гравців, гранично сконцентрованих на досягненні командної мети. У таких умовах сама специфіка роботи тренера вимагає від нього відповідних педагогічних та психологічних знань та навичок, особистісної спрямованості на ці розділи його роботи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблеми філософії успішної діяльності тренера у спорті є одним із найважливіших завдань у формуванні компонентів його компетенцій. Базові методичні принципи та практичні способи реалізації цих завдань дозволяють тренеру ідентифікувати та розвивати свою філософію тренування, роз'яснювати її цілі, визначати свій стиль тренування, підвищуючи комунікативні та управлінські

навички поведінки. Розвиток ефективної тренерської філософії включає його активне самопізнання та уявлення цілей, що реалізуються в тренуванні та формують бачення тренером своєї ролі та стилю поведінки [2].

Принципи та способи тренерського самопізнання на основі аналізу своєї публічної, ідеальної та реальної значущості дозволяють запропонувати схему їхнього практичного визначення на рейтинговій основі. Саморозкриття тренера для своїх спортсменів як фундамент його тренерської філософії є важливим фактором у розвитку самосвідомості та є основою для продуктивних та довірчих відносин зі спортсменами у тренувальному та змагальному процесах. Самооцінка тренером основних характеристик своєї філософії наведено можливі питання, що дозволяють визначити її рівень та динаміку розвитку, а також співвіднести їх із реальними досягненнями намічених цілей. У процесі практичної роботи успішний тренер постійно навчається, удосконалюється і адаптується, стаючи учителем, наставником і менеджером, психологом і мотиватором залежно від потреб [3].

Тренер стає успішним не тільки на основі вузько спортивних знань та свого особистого минулого досвіду як спортсмена, але значною мірою внаслідок глибокого освоєння своїх різних ролей, отримуючи додаткові навички та знання для їх ефективної реалізації у роботі зі спортсменом. Тільки постійне і наполегливе оволодіння широким спектром знань та вмінь, необхідних успішному тренеру у різних видах та ролях його діяльності допоможе йому:

- ідентифікувати та розвивати свою філософію тренування, роз'яснювати її цілі та визначати свій стиль тренування;
- підвищувати свої комунікативні та управлінські навички поведінки;
- включати у тренування спортсмена лише апробовані методи технічної та тактичної підготовки;
- вивчати засоби та способи успішного вдосконалення спортивної роботи в галузі спортивного харчування та фізичної підготовки;
- освоїти функції успішного тренерського та управлінського менеджменту;
- глибоко зрозуміти та прийняти свою педагогічну та юридичну відповідальність за здоров'я, життя та майбутнє своїх вихованців;
- успішно взаємодіяти та керувати відносинами зі спортсменами, тренерським та обслуговуючим штатом, адміністраторами, чиновниками, батьками та засобами масової інформації.

Успішне тренування – це набагато більше, ніж просто вигране змагання. У ньому успішні тренери допомагають спортсменам набути нових навичок, полюбити чесну спортивну боротьбу та розвивати почуття власної гідності. Успішні тренери добре

обізнані не тільки в технічних і тактичних навичках їхніх спортивних змагань, але вони також знають, як навчати цих навичок молодих людей. Успішні тренери не лише навчають спортивних навичок, вони також викладають і моделюють майбутнє життя професійних спортсменів, в якому вони мають успішно жити після закінчення спортивної кар'єри [1, 2].

Професія тренера характерна великою відповідальністю, він має величезну владу над своїми спортсменами і може на її основі зробити багато хорошого, але й завдати багато шкоди. Тренування спортсменів будь-якого віку не є абсолютно вільною діяльністю, яка буде надана будь-кому готовому добровільно витратити свій час.

Бути успішним тренером є величезною проблемою і добрих намірів недостатньо, щоб бути успішними, тренер постійно має вчитися. Більшість тренерів проходять щаблі тренерської майстерності протягом багатьох років, методом проб та хворобливих помилок. Принципи успішного тренування дозволяють скоротити цей процес навчання та зменшити багато помилок. Успішні тренери – це ті, хто постійно освоює нові знання, хто є досить гнучким, щоб змінити старі шляхи, коли це необхідно, хто може прийняти конструктивну критику і хто може критично оцінити себе. Основними принципами тренерської діяльності є: розвиток філософії тренування, визначення її цілей та вибір стилю, тренування характеру різних спортсменів. Успіх тренер залежатиме від його філософії тренування більшою мірою, ніж від будь-якого іншого фактора – це стратегічний ресурс у досягненні високих результатів [3].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Проблема педагог – учень, тренер – спортсмен є однією з ключових у педагогічному процесі взагалі та у спортивному тренуванні, зокрема. Вітчизняна спортивна педагогічна практика, що склалася протягом багатьох років, передбачає в багатьох випадках домінуючу роль тренера, що диктує «правила гри», жорстко лімітуючи тренувально-змагальну діяльність спортсмена і багато аспектів його особистого життя. У вітчизняній літературі досить багато наукових та методичних праць присвячених досить широкому розмаїттю сторін тренувального процесу у спорті взагалі та в окремих його видах. Зазвичай основна увага в них зосереджується на окремих розділах підготовки: фізичної загальної та спеціальної, технічної, тактичної та ін.

Одним із ключових питань, що спочатку стоїть перед кожним тренером завжди є (або повинна бути) проблема самоідентифікації (хто я?), як і куди йти, які цілі слід поставити і з ким йти. Відповіді на ці питання та успішність тренерської діяльності значною мірою лежить в галузі тренерської філософії та в її прикладних розділах практичної реалізації в конкретному тренувально-змагальному

спортивному процесі разом з конкретними дійовими особами – спортсменами.

Мета статті полягає у розширенні уявлень про філософію діяльності тренера, методичні та практичні способи реалізації професійних завдань.

Виклад основного матеріалу. Під тренерською філософією слід розуміти вірування та принципи, які визначають роботу тренера. Філософія тренування означає, як тренер використовує свої знання у техніці та тактиці, спортивних науках та управлінні у спорті. Тренерська філософія веде його у взаємодіях зі спортсменами, їхніми батьками, з колегами-тренерами, суддями та управлінським апаратом. Розвиток філософії тренера дозволяє йому адекватно вибудувати послідовний ланцюжок цілей, які він хоче і реально може досягти з тими спортсменами, які має. Філософія допомагає відповісти на фундаментальні питання: що, чому та як. Основні її положення визначають, як ми розглядаємо об'єкти та події у нашому житті, людей та наші відносини з ними.

Ці основні положення визначають систему значущих цінностей. Ключ до розвитку філософії тренування та життя – впізнати себе. Філософія включає головні цілі: речі, які людина цінує і хоче їх досягти, а також її вірування чи принципи, які допомагають досягти цих цілей. Ці принципи допомагають упоратися з великою кількістю життєвих ситуацій. Часто деякі з цих вірувань чи принципів змінюються, оскільки формуються реальними подіями. Тільки після відповіді можна оцінити його наслідки щодо принципів.

Сприятливі оцінки посилюють ці, несприятливі, особливо повторні, вказують, що слід пошукати інші принципи. Якщо тренер сформує ригідну філософію, це буде менш ефективним у досягненні цілей. І якщо ця філософія не буде відповідати цінностям суспільства, то тренер зіштовхнеться із значними проблемами у відносинах з масмедіа та управлінським апаратом. Звичайно, розвиток філософії – хоч і важливий, але дуже нелегкий компонент успішної тренерської роботи, її неможливо придбати, читаючи книги або запозичуючи філософію якогось відомого тренера, вона акумулюється з досвіду. Філософія марна, якщо вона не власна, придбана і оберігається тренером.

Зазвичай філософія життя формує тренерську філософію. Іноді, однак, тренери приймають принципи тренування, які не дотримуються їхніх головних принципів у житті. Справжні причини таких ситуацій у доступній на сьогоднішній день бібліографії не досліджувалися, проте видається цілком логічним, припустити, що їх дві групи: зовнішня, пов'язана з надмірним авторитарним зовнішнім тиском на тренера («перемога – за будь-яку ціну»), якому найчастіше він не може протистояти без ризику втратити роботу. Друга причина – внутрішня, пов'язана з типологією особистості тренера,

особливо в частині завищеної самооцінки своїх можливостей та особистих кар'єрних цілей. Розвиток ефективної тренерської філософії включає два головні завдання. По-перше, має більше розвиватися саморозуміння, щоб краще пізнати себе. По-друге, тренер повинен вирішити, що ці цілі реалізуються у тренуванні та визначити, як це відбуватиметься. Тренерські цілі формують бачення тренером своєї ролі та формують багато сторін тренерської поведінки.

Перш ніж тренер зможе допомогти своїм атлетам усвідомити, хто вони, він має зробити це сам. Тільки коли тренер перебуває у згоді із самим собою, він зможе допомогти зробити це своїм спортсменам. Якщо тренер має принципи та обов'язки, він зможе передати їх своїм спортсменам, і коли вони реально бачитимуть, що тренер розумно послідовний, ймовірніше, що вони відповідатимуть аналогічно.

Якщо тренер продемонструє характер у керівництві спортсменами виходячи із змагального досвіду, то, ймовірно, він зможе повести їх за собою. Молоді люди шукають зразки для наслідування, чим вони захоплюються у своїх учителях та тренерах, асимілюють як їх на себе. Тренер повинен розуміти, що навіть якщо він добре навчає чогось, це може бути менш важливим, ніж його власний характер та філософія.

Значною мірою життєва поведінка спортсменів може залежати від прикладу, який йому подає тренер. Тренер повинен пам'ятати про свою величезну відповідальність бути ним, і тоді його спортсмени з більшою ймовірністю стануть тими, ким він хоче їх бачити. Тому тренер не зможе послідовно та позитивно керувати своїми спортсменами, якщо він не знатиме, який він сам.

Тільки зрозумівши та визначивши свої особисті цінності тренер буде здатний краще допомагати своїм спортсменам працювати, долаючи конфлікти та невпевненість.

Тільки через самопізнання тренер зможе зрозуміти, у чому і в яких сторонах свого життя він хоче і має стати іншим та компетентнішим. Це вимагає бути чесним, насамперед, із самим собою, що буває нелегко, а найчастіше й дуже болісно. Підвищити своє самопізнання можна, розмірковуючи над своїми власними віруваннями та принципами та за допомогою зворотного зв'язку від інших людей у тому, яким вони бачать тренера та як вони реагують на нього. Перший такий чесний погляд на самого себе може бути важко прийняти, проте, навіть якщо він не подобається, від нього не треба бігти чи заперечувати, слід навчатися на цьому і робити кроки, щоби змінитися.

Як згадувалося раніше, тренер повинен спочатку вивчити себе, перш ніж зможе розробляти корисні тренерські філософії. Частиною такого розвитку самосвідомості тренера є розуміння

своїх самооцінок, які відносяться до внутрішнього переконання про свою компетентність та людську цінність. Дуже часто самооцінка тренерів та спортсменів цілком будується на основі їх перемог та поразок у змаганнях. На жаль, при цьому вони втрачають певний контроль над об'єктивністю їхньої самооцінки, оскільки перемоги та поразки у спорті не перебувають повністю під їх контролем з великими елементами випадковості специфічними у різних видах спорту. Підсумки змагань визначаються не лише діями спортсмена, а й суперника, посадових осіб, товаришів по команді та, звичайно, удачею.

Психологічно шкідливо будувати самоповагу на перемогах та поразках, позитивна самооцінка не буде наслідком результатів змагань. Позитивна самооцінка дозволяє вважати себе компетентною та гідною людиною і почуватися при цьому добре. Самооцінка не досягається перемогами над іншими, але вона виправдовує власні реалістичні стандарти. Успіх як тренер тісно пов'язаний з його самооцінкою, як він сам оцінює себе. Якщо тренер має почуття довіри, він допомагає розвивати довіру у тих, хто знаходиться поруч з ним. Якщо тренер вважає себе гідною людиною, її визнають такою й інші люди. Якщо він дбайливий про себе, то швидше за все піклуватиметься і про інших.

Успішність тренерської діяльності тісно пов'язана зі сприйняттям тренером себе як компетентної особи. Таким чином самопізнання є першим кроком до пізнання себе та своєї компетентності у вирішенні змінити поточні неефективні моделі поведінки на більш ефективні.

Так наприклад, досить поширена наступна схема оцінки роботи тренера та його спортсменів: якщо спортсмен (або команда) виграв – тренер і спортсмен все роблять правильно і добре, але при поразці у змаганнях – і тренер, і спортсмен все роблять неправильно та погано. Найчастіше після цього «верхні поверхи» управління спортом, які вже спланували гідний з їхньої точки зору результат, кількість медалей та зайняті місця, а також подумки прикинули свої особисті «бар'єри» від цього, приймають добре всім відомі керуючі рішення. Щоб протистояти цим потворним явищам нашого спорту і від тренера, і від спортсменів потрібна твереза та тверда самооцінка своєї діяльності, а найчастіше і неабияка особиста та командна мужність та стійкість з вірою у свої ідеали та справи.

Важливо також знати, що інші думають про вас, цікаво також, що невідомо вам і іншим. На жаль, готових, прямих і точних відповідей немає, це дуже важлива частина тієї прихованої внутрішньої роботи тренера, який прагне стати успішним.

З розглянутих вище проблемних питань розвитку особистості тренера впливає ряд практичних міркувань, що дозволяють розраховувати на

позитивний рух тренера у своєму особистісному розвитку та прагненні бути успішним.

Успіх чи невдачі у тренерській діяльності не є повністю заснованими на його особистій майстерності в якихось окремих галузях знань та умінь. Тренер – це комунікатор спортсменів, повністю відкритий для них, що пліч-о-пліч іде разом з ними до намічених цілей, що стоїть разом з ними і в перемогах, і в поразках. За поведінкою тренера спортсмени мають бути впевнені, що роблять саме те, що від них очікує, що він завжди прислухається до них.

Практична філософія успішної тренерської діяльності проста: бути чесним із гравцями, пояснювати свої рішення, завжди тримати в центрі уваги інтереси спортсменів. Якщо тренер робить це постійно і наполегливо, він може завоювати їхню довіру, і тоді «кин'я, підведений до води, дуже захоче пити».

Важливо також, що у разі роботи тренерської групи, кожен її член був повним однодумцем в основних, принципових питаннях життя спортивного колективу. Розвинена філософія життя та тренерської діяльності завжди буде основою для їхнього успіху в кар'єрі тренера. Тренер, розробляючи свою філософію, краще пізнає себе та обмірковує важливі питання. Це допомагає йому встановити собі керівні принципи успішних дій. Відповідне саморозкриття своїм спортсменам допомагає тренеру краще впізнати себе, розвинути свою філософію та встановити довірчі стосунки зі своїми спортсменами. Спільне використання цієї філософії зі спортсменами словом і ділом може їм розвивати їхню власну філософію.

Слід постійно пам'ятати, що найважливішим елементом тренерської філософії і те, що він її «власник», це його філософія. Відстоювання принципів чужої філософії, не діючи відповідно до її принципів, означає обман і себе, та інших. Філософія виявляється не в тому, що каже тренер, а в тому, що і як він робить. Бажано також записати ключові елементи та основи конкретної тренерської філософії, що дозволяє тренеру, періодично аналізуючи свою роботу, зіставити написане та практичні результати, коригуючи та змінюючи будь-які аспекти своєї тренерської філософії. Особливо уважно це слід робити після чергового спортивного сезону та на ключових етапах підготовки до важливих змагань. Тренеру слід точно та максимально об'єктивно аналізувати послідовність своїх дій відповідно до написаного раніше.

Висновки. Важливою частиною побудови тренерської філософії є рішення, який рівень саморозкриття є відповідним – наскільки тренер ділиться зі своїми спортсменами своїм Я, наскільки він буде відкритий для них. Значення розкриття себе для оточуючих у розвитку самосвідомості полягає в тому, що воно допомагає створювати потенціал

для довіри, турботи, прихильності, зростання та самовизначення.

Актуальність такої постановки питання розвитку тренерської майстерності досить яскраво проявляється, коли ми спостерігаємо масові багаторазові переходи спортсменів від тренера до тренера, з команди в команду, не шкодуючи ні про що, в пошуках миттєвих вигод. Справжні причини таких розривів зазвичай приховані, а найчастіше самі їх учасники і не усвідомлюють їх. Безсумнівно, що у низці різноманітних можливих причин таких розривів обговорювана тема дуже значима.

У реальному тренерському житті думки різних зацікавлених осіб, звичайно, різняться. Деякі тренери вважають за недоцільне розкривати себе для своїх спортсменів, вважаючи, що хороший наставник повинен дистанціюватися від спортсменів. Він не повинен бути для них приятелем, тримаючи їх на певній відстані, вважаючи, що цього достатньо, щоб не допускати самозаспокоєності та мотивувати своїх спортсменів бути найкращими. Досить популярні побоювання, що якщо тренер відкриє спортсменам своє «Я», вони точно дізнаються, хто він є насправді, це може їм не сподобатися, що, у свою чергу, вплине на ефективність тренерських методик та досягнення спортивних результатів.

Звичайно, певні миттєві резони в таких міркуваннях є, проте, розглядаючи розвиток довгострокової стратегії тренерської діяльності під девізом «Тренер-педагог і психолог», неможливо уявити собі шляхи та способи її реалізації без

спільної напруженої фізичної, ментальної та психічної роботи тренера з його спортсменами. Для успішного тренера бути закритим для спілкування, мовчазним та суворим не означає бути сильним. Сила тренера полягає в готовності йти на ризик у його відносинах зі спортсменами, розкриваючи себе для побудови найкращих стосунків, щирих та довірчих. Саморозкриття тренера означає, що реальні, чесні та справжні почуття та стосунки тренер шукає та виробляє, насамперед, у собі, а потім ділиться ними зі своїми спортсменами, разом з ними зростає та вдосконалюється.

Якщо тренер не розкрив себе належним чином, його спортсмени не поділяться з ним своїми думками та почуттями. Без цих знань своїх спортсменів не можна розраховувати на допомогу їм у розвитку особистості та у виробленні психологічних навичок, необхідних і для конкретного спорту, і для успішного подальшого життя спортсмена, після закінчення його спортивної кар'єри.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навчальний посібник Київ : Олімпійська література, 2015. 276 с.
2. Ложкін Г. В. Психологічний клімат спортивної команди : навчально-методичний посібник. Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2006. 113 с.
3. Шалар О. Г. Лекції з курсу «Психологія фізичного виховання та спорту» : навчально-методичний посібник. Херсон : ХДУ, 2005. 212 с.