

совершенствование: Автореф. дис./док. пед. наук. – Л., 1972. – 22 с.

3. Озолин Н.Г. Спринт и скоростная выносливость // Легкая атлетика. – 1971. – № 10. – С. 14.

In this article are stated several groups of exercises which are aimed at the development and improvement of high-speed endurance in sprinting at athletes.

Keywords: *high-speed endurance, running, group of exercises, training.*

Ю. С. Ходосок

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

РОЛЬ ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ТРЕНЕРА В УСПЕШНОСТИ КОМАНДЫ

В статье изложены результаты исследования личностных характеристик тренеров высоко успешных команд. Выделены черты личности тренера, способствующие спортивным достижениям команды.

Ключевые слова: *тренер, спортивная команда, эффективность, успешность, личностные характеристики.*

Мастерство тренера во многом определяется имеющимися у него качествами, которые придают своеобразие его общению с учащимися, определяют быстроту и степень овладения им различными умениями. Все сказанное приобретает особую остроту в спорте высших достижений. В этой сфере деятельности наиболее важно знать, как сформировать позитивные межличностные отношения в команде, как избежать конфликта или выйти из него, как создать такой социально-психологический климат, который способствовал бы успешному формированию мотивации спортсмена, его готовности переносить предельные нагрузки и стремлению к достижению высоких результатов.[1]

Нами было проведено исследование на спортивной базе ГУ ГГСДЮШОР №8 г. Гомеля. В исследовании приняли участие 5 команд футболистов, в возрасте 13-18 лет, и 5 тренеров этих команд.

Для изучения личностных свойств тренера, мы использовали 16 – факторный опросник Р. Кеттела (форма С). Для исследования особенностей межличностных отношений нами использовалась методика диагностики межличностных отношений Т. Лири. По результатам исследования был построен личностный профиль эффективного тренера.

Таким образом, для эффективного тренера по футболу характерны следующие индивидуально-типологические особенности: открытость,

готовность к сотрудничеству, конкретность мышления, эмоциональная устойчивость, спокойствие, самоуверенность, выраженные лидерские и волевые качества.

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что эффективному тренеру присущи ярко выраженные черты авторитетного лидера, энергичного, компетентного, успешного в делах человека. Проанализировав показатели по этому критерию отдельно у тренеров по футболу и спортсменов-футболистов, нами были обнаружены значимые различия. Это свидетельствует о том, что сами тренеры отмечают необходимость развитости лидерских качеств у эффективного тренера.[2]

Эгоистический, агрессивный, подозрительный, подчиняемый и зависимый типы представлены низкими показателями.

Получены высокие баллы по типу «Дружелюбность», «Программирование» и «Альтруистичность». Что характеризует эффективного тренера, как человека склонного к сотрудничеству, кооперации, гибкого и компромиссного при решении проблем и в конфликтных ситуациях, стремящегося помогать, решать проблемы окружающих людей, ориентированного на принятие и социальное одобрение. Такой тренер должен иметь сформировавшуюся потребность продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей. Должен уметь самостоятельно разрабатывать детализированные и развернутые программы действий и гибко изменять их в новых обстоятельствах. Позволяет говорить о гиперответственности, умении принимать на себя ответственность за других людей.

Достаточно высокие показатели по этой шкале «Планирование» и «Моделирование» позволяют утверждать, что у эффективного тренера должна быть сформирована потребность в сознательном планировании деятельности. Его планы должны быть реалистичны, детализированы, действенны и устойчивы. Такой тренер способен выделять значимые условия достижения целей, как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в адекватности программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям. Полученные результаты так же позволяют говорить о том, что эффективный тренер должен быть способен в условиях неожиданно меняющихся обстоятельств, гибко изменять модель значимых условий и, соответственно, программу действий. У него должна быть развита адекватная самооценка, сформированы и устойчивы субъективные критерии оценки успешности достижения результатов. Он должен уметь адекватно оценивать как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптироваться к изменению условий.[2]

При анализе результатов исследования по методике «Межличностные отношения» (Т. Лири) получены следующие результаты:

Наиболее важными для эффективного тренера свойствами оказались: коллективизм (100 %); отзывчивость (100 %); тактичность (100 %); обязательность (100 %); ответственность (100 %); справедливость (100 %). 95% и выше набрали такие свойства как – терпимость, общительность и требовательность. Менее 50 % – радушие. 100 % опрошенных отметили следующие качества: активность и твердость, исполнительность и работоспособность, бодрость и оптимистичность. 95 % и более получили – смелость, уверенность, энергичность, добросовестность, настойчивость, решительность, самостоятельность, мастерство, понятливость, собранность, увлеченность, внимательность и целеустремленность. Эффективный тренер должен проявлять заинтересованное отношение к окружающему миру и самому себе, к делам коллектива. Он должен обладать умением настоять на своем, не поддаваться давлению других людей или возникших обстоятельств, способен принимать и осуществлять свои решения без страха. Ему должна быть присуща прямота, искренность в отношениях и поступках, вера в их правильность. Такой тренер имеет жизнерадостное мироощущение, веру в успех, пребывающем в бодром, полном сил, деятельности и энергии состоянии.[2]

Полученные результаты исследования позволяют составить следующий психологический портрет эффективного тренера: знает структуру спортивной деятельности вообще, и в своем виде спорта в частности (от низшего до высшего звена, а главное – все взаимосвязи между ними); имеет отработанный и разнообразный инструментарий психолого-педагогического воздействия на воспитанников, как в процессе спортивной тренировки, так и вне её; делает свое дело уверенно, свободно, качественно, быстро принимает решения, принимает на себя ответственность за их последствия, умеет показать себя как истинный мастер своего дела; технологичен. Чётко знает, что и когда надо делать, где и как реализовывать все мероприятия, обеспечивающие качественный тренировочный процесс; постоянно совершенствует свой деловой инструментарий: знания, умения, навыки; свои достоинства совершенствует, а недостатки стремится исправить; находит время наблюдать и осваивать опыт успешных коллег и конкурентов; умеет творчески управлять своим временем, не разминивается на мелочи; видит главное, анализирует и интуитивно чувствует победный путь к цели, не позволяет никому уводить себя с этого пути; умеет ладить с людьми, получает удовольствие не только от результатов своей деятельности, но и от ее процесса, т. е. от самореализации; когда требует ситуация, работает много, напряженно, с полной отдачей сил, нередко самоотверженно; проявляет необходимую для успеха требовательность, иногда жесткую, иногда даже безжалостную, с надеждой получить высокий результат и, в дальнейшем, положительную оценку за свое нестандартное поведение; верит в себя, в своих учеников, в успех.[3]

Литература

1. Ильин, Е.П. Психология спорта (Серия: Мастера психологии) / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
2. Загайнов, Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена / Р.М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2005. – 106 с.
3. Григорьянц, И.А. Психолого-педагогическое мастерство современного тренера-преподавателя / И.А. Григорьянц // Спортивный психолог. – 2006. – № 1 (7). – С. 4–8.

In the article results of research of personal characteristics of trainers of highly successful commands are stated. Traits of the trainer's personality that contribute to the team's athletic achievements are highlighted.

Keywords: *Coach, sports team, efficiency, success, personal characteristics.*

Д. Н. Черногоров

Московский городской педагогический университет,

г. Москва, Российская Федерация

E-mail: chernogorovnikola@rambler.ru

ВЛИЯНИЕ ВЕСО-РОСТОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ

В статье изложены результаты взаимосвязи весо-ростовых показателей тяжелоатлетов и их влияние на показатели спортивного результата в различных весовых категориях.

Ключевые слова: *тяжелая атлетика, весо-ростовые показатели, квалифицированные спортсменки, спортивный результат.*

Актуальность работы. С каждым годом растет интерес к видам спорта в которых соревнуются женщины. Прекрасный пол осваивает все новые, мужские виды спорта (хоккей, бокс, борьба и др.). Не осталась в стороне и тяжелая атлетика, 30 лет тому назад женщины пришли и в этот мужской вид спорта.

В области теории и методики спортивной тренировки в мужской тяжелой атлетике известно многое, благодаря исследованиям таких ученых как А.Н. Воробьев, А.С. Медведев, А.В. Черняк и других.: рассмотрены нагрузки в годичных циклах тренировочного процесса для атлетов различной квалификации, техника выполнения тяжелоатлетических упражнений, взаимосвязь двигательных качеств и их значение для тяжелоатлетов [2],