

Рассматриваемая система организации учебно-воспитательного процесса направлена на оптимизацию учебной деятельности студента, увеличение времени на самостоятельную работу с целью выработки навыков самообучения, поддержание студента в «активном состоянии» в течение всего периода обучения в университете путем введения текущих и промежуточных форм контроля знаний по всем изучаемым дисциплинам. Предусмотрено создание в вузе условий для овладения студентами навыками научных исследований, методикой нововведений в профессиональной сфере для выработки соответствующего стиля мышления на базе фундаментальной естественно-научной, гуманитарной и профессиональной подготовки.

Успех проведенных мероприятий по оптимизации учебного процесса, по нашему мнению, обеспечивают: концентрация вокруг университета талантливой молодежи и капитала, наличие научных школ, достойной материальной базы и государственной поддержки, а главной движущей силой всего процесса является команда профессионалов-инноваторов, систематически разрабатывающая и реализующая новые направления функционирования и развития комплекса.

Деятельность университетского комплекса находится в единстве с традиционной миссией университета – сохранение, развитие и распространение знаний путем научных исследований и интеллектуального творчества, подготовка высококвалифицированных специалистов, формирование ответственных, активных и просвещенных граждан, обеспечение всестороннего развития личности.

1. Архангельский, С.И. Учебный процесс в высшей школе, его закономерные основы и методы / С.И. Архангельский. – М., 1980.
2. Бабанский, Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса: метод. основы / Ю.К. Бабанский. – М., 1982.
3. Воронина, Т. Управление инновациями в сфере образования / Т. Воронина, О. Молчанова // Высшее образование в России. – 2001. – № 6. – С. 3–11.
4. Кобринский, М.Е. Современные тенденции развития университетского комплекса в физкультурном вузе / М.Е. Кобринский, О.В. Курачёва // Мир спорта. – 2006. – № 4. – С. 114–117.

КОМПОНЕНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТРЕНЕРА

Мельник Е.В., канд. психол. наук, доцент, Иванова О.В.,

**Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь**

Усиление роли психологии в современном спорте предусматривает необходимость психологической подготовки не только спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, но и тренера. В сфере физической культуры и спорта бытует мнение, что и тренер, и спортсмен сами должны выполнять функции психолога. В связи с возрастанием значимости психологического фактора в подготовке спортсменов тренер решает и ряд психологических проблем: например, непосредственное управление спортсменом перед стартом (секундирование), создание условий для формирования личности в спорте, учитывая психофизиологические и психологические особенности личности спортсмена.

Успех в спорте во многом зависит как от характера сложившихся взаимоотношений между тренером и спортсменами, высокой сплоченности команды, так и от стиля руководства. Это далеко не полный перечень задач, с которыми приходится сталкиваться тренеру.

Однако, как показывает практика, серьезные психологические проблемы должен решать психолог. Кроме того, нельзя забывать о том, что в ходе выступлений спортсменов часто тренер больше нуждается в регуляции возникающих неблагоприятных психических состояний, так как переживания принимают чрезмерно бурный характер, тем самым негативно влияя на выступление спортсмена. Во время соревнований спортсмен особенно восприимчив ко всем внешним влияниям, поэтому для тренера важно умение управлять своими эмоциями для оказания психологического воздействия на спортсменов, поддержания их уверенности в своих силах и воли к победе. В этом процессе спортивный психолог может оказать тренеру определенную помощь, организовать его психологическую подготовку [1].

Достижение готовности к профессиональной деятельности связано с психологической подготовкой тренера. Многообразие профессиональных обязанностей (воспитание, обучение, просвещение, планирование, организация и управление, общение, самообразование, оздоровление, владение техникой и др.) и широкий перечень педагогических задач, решаемых тренером, предъявляет специфические требования к его деятельности и личности. В этой связи большое внимание следует уделить особенностям мотивационно-потребностной сферы личности тренера и удовлетворенностью трудом. Особый интерес представляет проблема выявления «синдрома выгорания» в тренерской деятельности (Н.Е. Водопьянова, 2000; В.И. Ковальчук, 2000; Г.В. Ложкин, Н.Ю. Волянюк, 2004 и др.), который исследуется в рамках изучения влияния профессиональных стрессов на личность специалистов. Большую роль в «синдроме выгорания» играют эмоционально затрудненные или напряженные отношения в системе «человек – человек» в конфликтных ситуациях, при неблагоприятном психологическом климате в коллективе [2].

Выделение компонентов психологической подготовленности позволит определить, насколько тренеры могут быстро адаптироваться к специфическим условиям деятельности, которая характеризуется высоким уровнем психической напряженности, связанным с необходимостью принятия срочных ответных решений в условиях дефицита времени; постоянным творческим поиском; большой эмоциональностью занятий, вызывающей психическое утомление; необходимостью работы с различными возрастными группами; большой спортивной площадью и нагрузкой на речевой аппарат и др. [3].

К любой деятельности человек должен быть готов психологически, что определяет процесс создания условий к продуктивному участию в ней. Для тренера, осуществляющего практическое руководство педагогическим процессом, психологическая подготовка является не менее значимой, чем для спортсмена. Чаще всего под психологической подготовкой тренера понимают его «психологическое образование и умение воздействовать на спортсмена сообразно сложившейся ситуации... иногда учитывают возможности владеть собой в нагрузочные периоды тренировочного процесса, и особенно в период соревнований» (Г.Д. Горбунов, 2006).

Психологическая подготовка к профессиональной деятельности тренера является процессом формирования системы психических образований (процессов, состояний и свойств личности), обуславливающих личностную готовность и способность к решению педагогических задач (реализации функций обучения и воспитания) [4, 5, 6, 7, 8]. Ее целью является формирование профессионального самосознания тренера, как необходимого условия нахождения человеком наиболее подходящего для него места в обществе, а также построения личных профессиональных планов на этапе выбора профессии, окрашенное положительным эмоциональным отношением к делу, чувством гордости за свою сферу труда (Е.А. Климов, 1998).

Среди задач психологической подготовки тренера можно выделить: формирование профессиональной компетентности; повышение психологической культуры тренера; формирование мотивации к педагогической деятельности тренера; совершенствование профессионально значимых качеств личности тренера; формирование индивидуального стиля

деятельности тренера; формирование умений регуляции неблагоприятных психических состояний; профилактика «эмоционального выгорания» в педагогической деятельности тренера; формирование благоприятных взаимоотношений в системах: «тренер – спортсмен», «тренер – тренер», «тренер – родитель», «тренер – психолог» и др. Таким образом, конечным и закономерным результатом процесса психологической подготовки тренера является сформированная профессиональная готовность к педагогической деятельности.

С целью изучения психологической подготовленности тренера было проведено эмпирическое исследование, направленное на выявление потребности в психологической помощи и синдрома профессионального выгорания. Выборку испытуемых составили слушатели Высшей школы тренеров (n=40), имеющие высокую спортивную и профессиональную квалификацию. Для диагностики были использованы методики «Потребность в психологической помощи», «Синдром выгорания в тренерской деятельности», «Мотивы трудовой деятельности». Подобранный батарея тестов вошла в систему компьютерного тестирования TESTER.

Средняя степень выраженности потребности в психологической помощи ($12,25 \pm 0,57$ балла) характеризует тренера как человека, в целом позитивно относящегося к психологической работе, но не испытывающего желания и потребности привлекать к решению своих проблем других людей, так как считает себя в состоянии справиться с ними самостоятельно. У 52,5 % тренеров обнаружен средний уровень потребности в психологической помощи от 8 до 14 баллов. При наличии глубоких психологических знаний и владении практическими умениями в области психологического сопровождения спортсмена такие тренеры могут быть успешны в профессиональной деятельности.

Высокий уровень потребности в психологической помощи от 15 до 18 баллов показало 32,5 % тренеров, что отражает их доверие к психологам и желание совместной работы и может быть связано с большим количеством нерешенных собственных психологических проблем. Эта категория специалистов особо нуждается во внимании со стороны психологов. Также выделилась группа тренеров – 15 %, имеющих низкий уровень выраженности потребности в психологической помощи, от 2 до 7 баллов, который, скорее всего, связан с отсутствием систематических и глубоких знаний психологии, то есть с «психологической непросвещенностью» или с наличием у тренеров отрицательного опыта работы с психологом.

Наличие у тренеров потребности в психологической помощи может рассматриваться как один из важных факторов, влияющих на успешность распространения психологической информации, а также на эффективность психологического консультирования. Обнаружение прямо пропорциональной зависимости между потребностью в психологической помощи и уровнем переживания собственного неблагополучия свидетельствует о необходимости создания условий для формирования такой потребности, более широком внедрении психологического просвещения и пропаганды [9].

Во взаимодействии тренера с психологом можно выделить несколько направлений: отрицание психолога, негативный опыт работы с психологом, взаимодействие после длительного осознания роли психолога и сотрудничество со спортивным психологом. Как правило, квалифицированную помощь спортивного психолога используют те тренеры, которые наряду со своими специальными знаниями и способностями хорошо эрудированны в вопросах психологии личности и спортивной деятельности, обладают не только теоретическими знаниями в этой важной для его профессии области, но и умеют вникать в психологию руководимых им спортсменов, всего спортивного коллектива. Нередко тренеру требуется сделать много ошибок, иногда травмируя здоровье, психику своих учеников, чтобы научиться извлекать урок из неудач, анализировать причины и делать выводы, чтобы не повторять ошибок вновь, и в итоге осознать необходимость помощи психолога-профессионала. К сожалению, неверие многих тренеров в возможности спортивной психологии вызвано их опытом не-

удачных попыток взаимодействия с психологами в прошлом. Действительно, можно перечислить десятки случаев, когда тренер и психолог так и не смогли достичь поставленных целей [1].

Было установлено, что у тренеров доминирует группа мотивов профессионального мастерства ($23,70 \pm 1,02$ баллов) и самоутверждения в труде ($21,79 \pm 1,08$ баллов). Это свидетельствует о наличии ярко выраженной потребности в реализации своих способностей на основе совершенного овладения профессиональными умениями и навыками. Что касается мотива профессионального мастерства, то следует отметить, что он характеризуется стремлением научить, воспитать спортсмена, добиться с ним высоких результатов. Особенностью данного типа мотивации является стимулирование спортсменов к активности, развитию разнообразных физических и психических качеств спортсмена, направленность на поиск новых, эффективных методов обучения. Мотив самоутверждения заключается в том, что тренер хочет добиться положительной оценки со стороны других людей за свой труд. При этом он не стремится улучшить спортивные результаты учеников и научить их правильной технике, а все это он делает ради повышения собственного престижа. В таких случаях тренер старается превратить использование новых, эффективных методов в самостоятельную задачу, подчиненную не целям обучения, а целям личного успеха. Сам по себе мотив самоутверждения не носит положительный характер, так как направлен в большей мере только на прославление тренера. Мотивы, имеющие в своей основе значимость результатов деятельности для общества – мотивы социальной значимости ($15,75 \pm 1,02$ баллов) и мотивы, направленные на сам процесс трудовой деятельности ($13,30 \pm 0,89$ баллов), не выражены. Формирование мотивации к тренерской деятельности рассматривается как одна из важнейших задач психологической подготовки специалиста, так как на каждом из этапов выстраивается своя иерархия мотивов.

У тренеров наблюдается постепенно складывающийся синдром профессионального выгорания, который может выражаться в усталости, экономии эмоций, личностной отстраненности, игнорировании индивидуальных особенностей спортсменов, снижении интереса к работе в системе «человек – человек», что может мешать полноценному управлению учебно-тренировочным процессом. Отмечен средний уровень редукции личных достижений – $34,93 \pm 0,97$ баллов эмоционального истощения ($19,38 \pm 0,89$ баллов) и деперсонализации ($8,80 \pm 0,65$ баллов). Эмоциональное истощение рассматривается как основная составляющая «профессионального выгорания» и проявляется в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональном пресыщении. Редукция личных достижений может проявляться в негативизме относительно своих служебных достоинств и пессимистичности относительно возможностей своего профессионального роста, в снижении собственного достоинства и ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим. Деперсонализация выражается в деформации отношений с людьми, избегании «лишних» контактов, зависимости от других, негативизме, критичности, сужении круга общения.

Можно предположить, что синдром эмоционального выгорания выступает формой защитного реагирования на профессиональный стресс, механизмом приспособления человека к длительным психотравмирующим воздействиям. Среди обследованной группы тренеров преобладают специалисты, которые в период активных занятий спортом показывали наивысшие достижения. Стрессогенный характер современного спорта, высокий расход энергетических ресурсов может вызывать истощение организма, что указывает на необходимость организации специальных мероприятий для тренеров по профилактике синдрома выгорания в профессиональной деятельности.

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать выводы:

1. Для тренера психологическая подготовка является не менее значимой, по сравнению со спортсменами, так как во многом способствует достижению спортивного мастер-

ства. В профессиональной деятельности тренера высокий уровень спортивных достижений в прошлом может выступать мощным стимулом для работы со спортсменами, активизирующим творческое отношение к процессу их обучения и воспитания.

2. Среди компонентов психологической подготовленности тренера целесообразно рассматривать не выраженность эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личностных достижений; мотивацию профессионального мастерства и самоутверждения; наличие потребности в психологической помощи, позволяющей позитивно относиться к взаимодействию с психологом.

3. Наличие среди специалистов-тренеров с выраженной потребностью в психологической помощи складывающийся синдром выгорания на фоне преобладания мотивации соперничества требует организации специальных мероприятий по их психологической подготовке. В процессе психологической подготовки тренера следует уделять особое внимание формированию мотивации профессионального мастерства, которая направлена на обучение, закрепление приобретенных умений и навыков, что будет способствовать повышению спортивной успешности.

1. Мельник, Е.В. Учет психологических особенностей личности и деятельности тренера в практической работе спортивного психолога / Е.В. Мельник, Ж.К. Шемет // Мир спорта. – 2007. – № 3 (28). – С. 49–54.

2. Водопьянова, Н.Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек – человек» // Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента. – СПб.: Питер, 2000. – С. 175–180.

3. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: учеб. для ин-тов и факультетов физ. культуры / Е.П. Ильин. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: РГПУ им. Герцена, 2000. – 486 с.

4. Ахтариева, Л.Г. Особенности психологической подготовки студентов к профессионально-педагогической деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Л.Г. Ахтариева; ЛГУ им. А.А. Жданова. – Ленинград, 1978. – 16 с.

5. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2006. – С. 98–107.

6. Дергач, А.А. Педагогическое мастерство тренера / А.А. Дергач, А.А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.

7. Дьяченко, М.И. Психологические проблемы готовности к деятельности / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Минск, 1976. – С. 3–17.

8. Григорьянц, И.А. Психологическая подготовка тренера по спортивной гимнастике: учеб. пособие / И.А. Григорьянц. – М.: РГАФК, 1995. – С. 5–18.

9. Практикум по психодиагностике. Прикладная психодиагностика. – М.: МГУ, 1992. – 116 с.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КОНФЛИКТНОСТИ И АГРЕССИВНОСТИ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Мельник Е.В., канд. психол. наук, доцент, Лаврецкая Е.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Одной из наиболее актуальных задач теории и практики спорта выступает изучение взаимоотношений в спортивной команде, в которых важное место отводится конфликтному поведению спортсмена. Конфликты отрицательно сказываются на психологической атмосфере в команде и росте спортивных результатов. Изучению конфликтного поведения спортсменов посвящены труды как отечественных, так и зарубежных спортивных психологов (В.А. Блинов, 2001; Т.В. Гомельская, 2005; В.С. Келлер, 1975; Ю.А. Коломейцев, 2004; С.Н. Монастырев, М.М. Кубланов, 2007; В.Н. Непопалов, 2006; И.И. Сулейманов, 1997 и др.).