

3. *Епишева О.Б., Трушников Д.Ю.* Инновационные процессы в образовании издание. Тюмень: Изд-во Нефтегазовый университет, 2009. 66 с.

4. *Кабакович О.Г.* Новые технологии в вузе – основа современного профессионального образования // Современные наукоемкие технологии. 2008. № 1. С. 44-45 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.top-technologies.ru/ru/article/view?id=23055>.

5. *Коняева Е.А., Коняев А.С.* Готовность будущих педагогов профессионального обучения к реализации педагогических технологий как условие профессиональной компетентности // Профессиональное образование: современные императивы: сборник научных статей. Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2012. Выпуск 5. С. 225–229.

6. *Сластенин В.А., Подымова Л.С.* Педагогика: инновационная деятельность. Москва: Магистр, 1997. 224 с.

7. *Чупрова Л.В.* К вопросу об инновационных методах обучения в вузе // Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2012. № 23. С. 32-35.

А.В. Дерябина, научный руководитель *Е.А. Коняева*
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Челябинск, Россия

A. V. Deryabina, E.A. Konyaeva

South Ural State University of Humanities and Education, Chelyabinsk, Russia
deryabina.aleksasha@mail.ru, elen-konyaev@yandex.ru

Психологические аспекты тренерской работы в лёгкой атлетике **Psychological aspects of coaching athletics**

Аннотация. *В статье раскрыта ведущая роль тренера, его влияние на личность спортсмена, что выдвигает дополнительные требования как к личности тренера, так и к его профессиональным качествам. Рассмотрены основные задачи тренера в подготовке спортсменов различных возрастов.*

Abstract. *The article reveals the leading role of the trainer, his influence on the identity of the athlete that puts additional demands as to the identity of the coach and his professional qualities. The main task of the coach in training athletes of different ages.*

Ключевые слова: *спорт; тренировочный план; мотивация; тренировочный процесс*

Keywords: *sport; training plan; motivation; training process*

Спорт представляет собой определенный вид физической деятельности, которая преследует цель соревнования, а также требует целенаправленной подготовки. Цель занятия спортом заключается в достижении максимального результата, возможного только при грамотной тренировочной программе, которая очень индивидуальна в зависимости от вида спорта. На протяжении всей спортивной карьеры главным наставником спортсмена является тренер. Тренер-преподаватель физической культуры, специалист в определенном виде спорта. Именно тренер ведет учебно-

тренировочную работу, направленную на воспитание, обучение и совершенствование мастерства спортсменов, развитие их функциональных возможностей.

Главная задача тренера в начале спортивной карьеры воспитанника – суметь точно определить его расположенность к тому или иному виду спорта, отталкиваясь от его физических данных. Так, например если юный спортсмен обладает взрывной силой ног и небольшим ростом, то ему можно попробовать себя в спринте. Если девушка высокого роста и с длинными ногами, то ей подойдут прыжки с шестом и т.д. Выбор вида спорта является самым главным этапом в жизни любого спортсмена, так как от его физической предрасположенности будет зависеть результат. Поэтому тренер очень внимательно должен относиться к новичкам и суметь выявить лучшие качества юного спортсмена.

Также ответственной задачей тренера является привитие юным спортсменам любви к спорту. Очень важно, чтобы ребенок ходил на тренировки с удовольствием, а не потому что его приводят родители. Поэтому тренеры в легкой атлетике проводят тренировки в игровой или соревновательной форме, чтобы заинтересовать детей. И даже не редкость, когда сами переодеваются в спортивную форму и выполняют с воспитанниками всю физическую нагрузку, тем самым вызывают еще больший интерес у детей, наглядно показывают упражнения и являются примером для своих воспитанников. Тренеру очень важно уделять внимание каждому из детей, отслеживать их физическое состояние, оберегать от травм, мотивировать и наблюдать за заинтересованностью у детей к тренировкам. С юных лет в легкой атлетике дети уже принимают участие в соревнованиях. Это помогает приобретать веру в себя, желание побеждать и быть лучшим. Также со школьных лет детей вывозят в спортивные лагеря, где они тренируются, набираются здоровья, заводят новых друзей и становятся самостоятельными. Именно такие организационные мероприятия помогают привить детям любовь к спорту [2].

Но даже когда спортсмен вырастает и уходит в большой спорт, роль тренера продолжает играть большую роль. Большой спорт требует больше внимания к каждому спортсмену индивидуально. Необходимо суметь выявить, чего не хватает спортсмену для достижения максимального результата. Именно тренер составляет тренировочный план, который разрабатывается для улучшения результатов спортсмена. Он отслеживает физическое состояние воспитанника, при необходимости может увеличивать нагрузки или наоборот давать больше отдыха для восстановления. В старшем возрасте на смену детским лагерям приходят выездные сборы, на которых спортсмены, как правило, тренируются в два раза больше, нежели на обычных тренировках. И тут тренеру очень важно составить такой тренировочный план, чтобы не ухудшить форму спортсмена, а наоборот улучшить и создать для этого все возможные условия.

«Рука тренера» очень важна особенно в технических видах спорта. Ведь в них требуется развить не только скорость, выносливость, силу, но и главной составляющей для достижения максимально результата является техника. Чтобы суметь объяснить технику, какого-либо вида спорта нужно как минимум самому уметь это делать. Но нужно знать не только технику, но и владеть умением передать ее спортсмену. Например, тренер, имея первый взрослый разряд в метании молота, может с успехом довести спортсмена до звания мастера спорта. При работе в технических видах спор-

та очень важно уметь передавать технику выполнения, как наглядно, так и на словах. Работа над техникой является наиболее тяжелой и требует большого терпения, как у тренера, так и воспитанника. Порой необходимо над одним элементом работать по несколько часов [4].

Но роль тренера заключается не только в разработке тренировочного плана или объяснении техники. Тренер является главным наставником, другом и помощником. Он переживает вместе со спортсменом полученные положительные эмоции от призового места на соревнованиях, установление нового личного рекорда и так далее. Но жизнь спортсмена насыщена не только положительными моментами, но и отрицательными, например, травмы, неудачные старты, упадок сил, сомнения в собственных возможностях и так далее. Так же не редкость, когда спортсмен попадает в так называемую «результативную яму», т.е. результат долгое время стоит на месте. В такие моменты помогает именно тренер. Он помогает возобновить тренировочный процесс, восстановиться, а самое главное, мотивирует спортсмена и возвращает веру в себя [3].

Мотивация – это психофизический процесс, который побуждает человека на какие-либо действия. Мотивировать спортсмена тренер может с помощью новой поставленной цели, ведения спортивного дневника, чтобы можно было наглядно оценить проделанную работу и, конечно же, с помощью нужных слов в сложный период для воспитанника [1].

Таким образом, резюмируя вышесказанное, можно сделать вывод, что тренер как наставник молодых спортсменов должен быть хорошим психологом, знать психологические особенности воспитанников соответствующего возраста, уметь использовать эти знания при организации и осуществлении тренировочного процесса.

Список литературы

1. *Василюк Ф.Е.* Методологический анализ в психологии. Москва: МГППУ; Смысл, 2003. 240 с.

2. *Дерябина А.В., Коняева Е.А.* Значение физической культуры и спорта в студенческой жизни // Актуальные проблемы образования: позиция молодых: материалы Всероссийск. студ. науч.-практ. конференции 28-29 апреля 2015 г., часть 1 / ред.кол. Е.А.Гнатышина, М.В. Потапова и др. Челябинск: Изд-во «Золотой феникс», 2016. С .238-239.

3. *Ильин Е.П.* Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 352 с.

4. *Юров И.А.* Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. Москва: Советский спорт, 2006. 163 с.