

DOI: 10.25629/НС.2026.05.23

УДК: 740.159.9.072

ВАК: 5.3.3 Психология труда, инженерная психология, когнитивная эргономика

Залиханова Анастасия Александровна, Московский государственный университет спорта и туризма, AuthorID: 1034381

Зуборева Дарья Сергеевна, Университет мировых цивилизаций имени В.В. Жириновского, ORCID 0009-0002-5223-4813

Zalikhanova A.A., Moscow State University of Sports and Tourism, AuthorID: 1034381

Zuboreva D.S., V.V. Zhirinovskiy University of World Civilizations, ORCID: 0009-0002-5223-4813

Роль тренера в формировании успешности профессиональной деятельности спортсменов

Аннотация

В статье рассматривается успешность в профессиональной деятельности спортсменов и личность тренера как одно из условий, позволяющих создавать благоприятную психологическую атмосферу, способствовать сплоченности коллектива профессиональных спортсменов в индивидуальных видах спорта. Конструктивная роль тренера, сплоченность коллектива, благоприятный психологический климат способствует повышению успешности профессиональной деятельности спортсмена.

Ключевые слова

спорт, профессиональная деятельность, тренер, психологический климат, эмоциональное состояние, сплоченность, команда, легкая атлетика, успешность

The role of the coach in shaping the success of athletes' professional activity

Abstract

The article examines success in the professional activity of athletes and the personality of the coach as one of the conditions that make it possible to create a favorable psychological atmosphere and promote team cohesion among professional athletes in individual sports. The constructive role of the coach, team cohesion, and a favorable psychological climate contribute to increasing the success of an athlete's professional activity.

Keywords

sport, professional activity, coach, psychological climate, emotional state, cohesion, team, athletics, success

Введение

Проблема повышения эффективности, результативности и успешности спортивной деятельности являются одной из важнейших задач, которая решает значительное число как широких, так и узких социальных задач. К числу наиболее актуальных можно отнести, во-первых, повышение престижа спорта в обществе, среди широких масс, что будет способствовать повышению качества и продолжительности жизни населения, а во-вторых, формированию устойчивого имиджа России как сильной страны в широком геополитическом пространстве. Соответственно важно консолидировать усилия не только тренеров и спортсменов, но и исследователей, ученых различных научных направлений в русле повышения спортивных результатов. При переводе данного вопроса в научную плоскость возникает вопрос в подходе и методологии исследований, а соответственно и в инструментарии.

В рамках психологической науки, в частности, психологии труда, неоднократно было показано, что спортивная деятельность может быть рассмотрена и проанализирована как деятельность трудовая, профессиональная [1, 2, 6, 7, 14], а соответственно может быть исследована в методологии классического деятельностного подхода [9] с привлечением соответствующего категориального аппарата.

В одной из предыдущих работ нами были определены основные категории спортивной деятельности как профессиональной, в том числе эффективность, результативность и успешность [3]. Резюмируя данные, можно сказать, что успешность спортивной деятельности во многом определяется несколькими факторами, такими как способности и одаренность (наличие специальных способностей для определенного вида спорта или специализации), профессионализма тренера, внешних условий тренировочной и соревновательной деятельности, психологический климат в команде. Во-многом успешность зависит от удовлетворенности, результатом, которая или растет, или снижается, что выступает субъективным индикатором успешности деятельности.

Цель данной статьи в детальном рассмотрении и изучении роли тренера в формировании спортивного результата и удовлетворенности спортивной деятельностью, как профессиональной.

Спортивная деятельность – одна из немногих видов профессиональной деятельности, где роль «наставника» в широком смысле, не просто абсолютизирована, а является необходимой профессиональной ролью. Только в учебной деятельности, где присутствует роли «учитель» и «ученик» можно найти такой аналог, но существенная разница в том, что только учитель выполняет профессиональную деятельность, в то время как ученик выполняет учебную деятельность. В диаде «тренер – спортсмен» оба выполняют деятельность профессиональную, хотя у спортсмена присутствует и учебный компонент, хотя он реализуется скорее не как отдельная деятельность, а как повышение профессионального мастерства. Из других видов профессиональной деятельности со сходным распределением профессиональных ролей можно отметить деятельность исполнителя (музыканта, танцора и т.д.), ученого (на этапе подготовки кандидатской и докторской диссертаций) и т.д. Однако во всех этих случаях не формируются столь тесные эмоциональные и профессиональные связи как в паре «тренер – спортсмен». Эта особенность существенно повышает роль тренера в формировании успешности профессиональной деятельности спортсмена.

Наглядный пример влияния личности тренера на успешность спортивной карьеры спортсмена, это личность выдающегося, заслуженного тренера СССР Петровой Зои Евсеевны. *«Будьте единым коллективом со своими учениками. Для своих воспитанниц я была и матерью, и старшей подругой, и тренером. Сейчас я стала старше, уже растут внуки, но не смотря на все, до сих пор хожу с ними в походы, в курсе их дел и забот, я живу ими... Я всегда там, где мои девочки. Что поделаешь, такова наша тренерская жизнь»* [8, с.14].

Исследователь в области спортивной психологии Н.Б. Стамбулова [12] выделяет субъективные и объективные факторы успешности спортивной карьеры. К субъективным Н.Б. Стамбулова относит задатки и способности субъекта деятельности значимые для конкретного вида спорта. А в объективных выделяются такие показатели как профессиональные и личностные качества тренера, так же и немаловажное значение оказывают близкие люди спортсмена.

Личность тренера, его профессионализм оказывают колоссальное влияние на результативность, стабильность выступлений и успешность спортсмена [3]. В практике спорта известно немало случаев, когда спортсмен обладал хорошим потенциалом, способностями к своему виду спорта, имел огромное желание достичь успеха, но попадал к недостаточно квалифицированному, в том числе авторитарному тренеру, что со временем приводило к перетренированности, травматизму, хронической усталости и как результат невозможности реализации потенциала спортсмена и эффективности спортивной деятельности.

Американский спортивный психолог Дж. Кретти считал, что личность тренера является одним из важнейших факторов спортивной деятельности. Описывая личность идеального тренера, Дж. Кретти подчеркнул, что тренер должен быть гибким в общении со спортсменами, иногда он может использовать авторитарные методы (но только лишь иногда). То есть, тренер должен уметь чувствовать психологический климат команды и индивидуально каждого спортсмена, исходя из этого вовремя переключаться с одного метода на другой. Более того, из необходимых качеств Дж. Кретти выделил: новаторство, эмоциональный самоконтроль, высокий уровень интеллектуального развития, эмоциональная устойчивость, активность жизненной позиции, развитое чувство реалистичности, уверенность в себе [5].

Л.С. Шафранова, Ф.Д. Забугин выделили требования к личности спортивного педагога и тренера, которые классифицировали по категориям, связанные с физическими, волевыми качествами и нервно-психической сферой:

- физические качества: крепкое здоровье, выносливость нервно-психической сферы, звучный выносливый голос;
- волевые качества: целеустремленность, терпение, способность владеть собой, готовность нести ответственность;
- нервно-психическая сфера: хорошее распределение внимания, непрерывность, устойчивость внимания; наблюдательность; память (быстрота запоминания, длительность удержания, быстрота воспоминания); мышление (самостоятельность, точность суждений, критичность, находчивость); воображение (быстро, ярко и точно представлять тот или иной объект).

Е.П. Ильин считает, что во многом от личности тренера, его взаимодействия с командой, с каждым спортсменом в частности, зависит и определяется психологический климат в коллективе, эмоциональное состояние всей команды. Е.П. Ильин так же подчеркивает, что на эффективность спортивной деятельности в том числе влияет положительный эмоциональный климат и сплоченность коллектива [4].

Надо отметить, что коллектив индивидуальных видов спорта, так же можно считать командой, так как взаимодействуют, общаются спортсмены ежедневно минимум от 3 до 6 часов, преследуют общие цели, задачи, имеют одного руководителя (тренера).

Кроме того, важным аспектом, обуславливающим отдачу спортсмена, его удовлетворенность учебно-тренировочным процессом, взаимоотношениями как с сокомандниками так и с тренером, является сплоченность команды.

Сплоченность спортивного коллектива, даже в индивидуальных видах спорта определяет в том числе достижение высокого спортивного результата, дальнейшее совершенствование мастерства, решение материальных и бытовых проблем [13].

Мы предполагаем, что личность тренера, его умение взаимодействовать с коллективом, во многом определяют положительный эмоциональный климат группы, ее сплоченность, что в свою очередь определяет успешность спортивной карьеры и возможности реализации потенциала спортсмена.

Методы исследования

Для диагностики психологической атмосферы в спортивном коллективе мы использовали диагностическую шкалу – опросник А.Ф. Фидлера, адаптированная Ю.Л. Ханиным. Методика направлена на изучение эмоционального состояния и взаимоотношений в коллективе. В данной методике представлен список из 10 пар биполярных суждений. Спортсменам предлагалось выбрать в каждой паре противоположных слов то, которое, по их мнению, наиболее характеризует их спортивную команду. Итоговый показатель по шкале находится в диапазоне от 10 (самая благоприятная атмосфера) до 80 (самая неблагоприятная).

Для оценки индекса сплоченности использовалась методика К.Э. Сишора «Психометрический тест К.Э. Сишора». Методика состоит из 5 вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый. Ответы спортсменов кодировались в баллы, где максимальная сумма баллов 19, минимальная 5.

Также использовались методы включенного наблюдения и выборочной беседы с целью оценить именно роль тренера в формировании сплоченности группы.

Выборка испытуемых составила спортивная команда по легкой атлетике заслуженного тренера Российской Федерации, в количестве 8 спортсменов-спринтеров квалификации мастер спорта, мастер спорта международного класса; из них девушек – 5 (62,5%), юношей – 3 (37,5%). Возраст спортсменов составлял от 19 до 28 лет.

Результаты исследования

Результаты исследования отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты по методике «Оценка психологической атмосферы в коллективе» А.Ф. Фидлера

№ п/п	Спортсмен	Показатели психологической атмосферы в группе										Кср 14,6	
		Дружелюбие/ Враждебность	Согласие/ Несогласие	Удовлетворенность/ Неудовлетворенность	Увлеченность/ Равнодушие	Продуктивность/ Непродуктивность	Теплота/Холодность	Сотрудничество/ Отсутствие	Взаимная поддержка/ Недоброжелательность	Занимательность/Скука	Успешность/ Неуспешность		Кср (субъективная оценка психологической)
1.	Г-ва	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2.	Д-в	1	3	3	3	2	2	3	2	1	3	20	
3.	Т-ва	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	16	
4.	Г-ва	1	2	3	5	1	2	1	1	1	1	18	
5.	И-ва	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	12	
6.	А-в	1	1	1	3	2	1	1	2	2	1	15	
7.	С-й	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	13	
8.	Е-на	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	13	
	Средние коэффициенты Кср	1	1,5	1,75	2,5	1,62	1,5	1,25	1,4	1,1	1,4		

Материалы исследования показывают, что данная группа спортсменов оценивает на достаточно высоком уровне психологическую атмосферу в своем коллективе (Кср = 14,6).

Все спортсмены отметили, что их команде присуще «дружелюбие», «продуктивность», «теплота», «взаимная поддержка», «занимательность». Были различия в оценках спортсменами таких характеристик их команды как «согласие», «увлеченность», «удовлетворенность», «сотрудничество», «успешность», но и их оценили так же на достаточно высоком уровне.

Оценка индекса сплоченности представлена на рисунке 1.

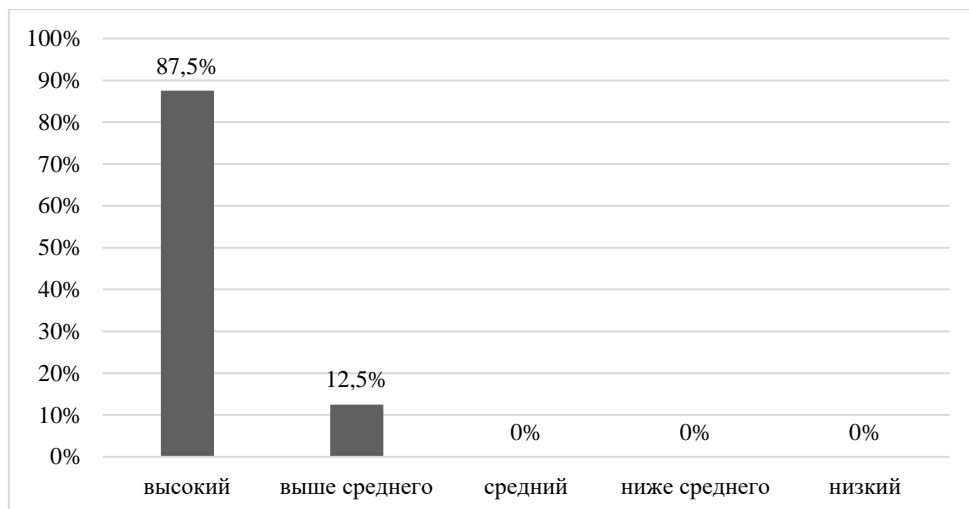


Рисунок 1 – Индекс сплоченности по методике К.Э. Сизора

Как видно из рисунка 1, группа очень сплоченная, дружная, несмотря на то, что спортсмены представители индивидуального вида спорта, где каждый выступает ради своего личного результата, во время соревнований являются соперниками, прямыми конкурентами.

На вопрос «Как бы вы оценили свою принадлежность к группе?» 75% респондентов ответили, что чувствую себя частью коллектива и лишь 25% ответили, что просто участвуют в большинстве видов деятельности своей команды.

На вопрос «Перешли бы вы в другую группу, если бы представила такая возможность?» 87,5% опрошенных спортсменов ответили, что очень бы хотели остаться именно в своей группе. А 12,5% ответили, что не видят никакой разницы в переходе в другую команду.

На вопрос «Каковы ваши взаимоотношения между членами вашей группы?» 25% ответили, лучше, чем в большинстве коллективов, а 75% обозначили, что считают такими же, как и скорее всего в большинстве спортивных коллективов.

На вопрос «Какие у вас взаимоотношения с руководством/тренером?» 62,5% считают их лучшими, чем в большинстве коллективов, а 37,5% отметили, что скорее всего примерно такие же, как и в большинстве коллективов.

На вопрос «каково отношение к делу в вашем коллективе?» 37,5% отметили, что лучше, чем в большинстве других групп, а 62,5% опрошенных спортсменов считают их примерно такими же, как и в других спортивных командах.

В ходе наблюдения и выборочных бесед было отмечено: во-первых, очень высокая оценка спортсменами личности тренера и ее деятельности в плане оказания не только методической помощи, но и психологической поддержки спортсменам. Именно своего тренера спортсмены оценивают как «душу команды». Во-вторых, помимо высокого профессионализма, необходимо отметить неформальное отношение тренера к выполнению своих обязанностей, в том числе усилия, предпринимаемые по сплочению группы, несмотря на то, что речь шла не о командном виде спорта.

Обсуждение результатов

Затронутая в исследовании тема лежит на стыке профессиональных областей психологии труда и социальной психологии, поскольку затрагивает очень важный пласт вопросов социальной динамики в малых группах, а также роль лидера в групповых процессах [10]. При этом, группа не просто существует, но и выполняет определенные профессиональные задачи, качество выполнения которых напрямую зависит от социально-психологического климата в группе.

Как это ни парадоксально, но в спортивных командах, где предполагается борьба за индивидуальный результат (причем часто между членами одной команды) потребность в комфортной и безопасной среде, конструктивными взаимоотношениями с членами группы часто не ниже, а иногда выше, чем между членами одной команды в командных видах спорта. Это объясняется на наш взгляд условиями конкуренции в профессиональной спортивной деятельности, где спортивный результат, продукт достигается в ситуациях жесткого соперничества с большим количеством конкурентов. Таким образом, спортсмен противостоит один против всех остальных участников соревнований, только он несет ответственность за свой результат, что приводит к очень высокому нервно-психическому напряжению. В случаях с командными видами спорта конкуренция, несомненно, присутствует и не менее острая, но она, как и ответственность за результат распределяется между членами команды, поэтому степень нервно-психического напряжения может быть не такой высокой. Именно поэтому потребность в благоприятном психологическом климате, в ощущении поддержки от других членов команды, не менее, а еще более важна для спортсменов индивидуальных видов спорта.

Соответственно возникает необходимость в человеке, который бы мог взять на себя роль лидера, объединив изначально разрозненных и даже находящихся в отношениях профессиональной конкуренции спортсменов. Очевидно, что на эту роль вряд ли подойдет один из членов команды в силу уже упомянутых конкурентных отношений. К тому же, подобный лидер должен обладать определенным психоэмоциональным ресурсом, который спортсмены тратят на выступления, на сохранение своего мобилизационного потенциала во время выступлений. Такой лидер должен быть до определенной степени беспристрастен, не заинтересован в личном результате более, чем в результатах членов команды. На основании данных критериев функцию объединения команды и созданию благоприятного психологического климата берет на себя именно тренер, поскольку именно он удовлетворяет всем вышеперечисленным условиям. В исследованиях на материале научно-исследовательской деятельности студентов, повышения их мотивации роль преподавателя как лидера также была убедительно доказана [11], что позволяет экстраполировать сделанные выводы и на спортивную деятельность.

Как показали результаты проведенного исследования, спортсмены довольно высоко оценивают как качество и комфорт психологического климата в команде, так и личность своего тренера. Безусловно, на психологический климат в команде влияет множество факторов не до конца учтенных в этом исследовании. Тем не менее, роль тренера в организации благоприятного психологического климата не вызывает никаких сомнений.

Приведем здесь принципы З.Е. Петровой [8], которая воспитала множество прославленных спортсменов, чемпионов мира, Европы и призеров Олимпийских игр по легкой атлетике и на протяжении своей успешной тренерской деятельности, выработала определенную систему подготовки спортсменов, которая раскрывается в принципах, без которых, по ее мнению, тренер не может быть спортивным педагогом:

- принцип «talанты есть – их надо найти» (о необходимости проводить отбор способных атлетов не только с учетом общепринятого ОФП, но и учитывать индивидуально-биологические свойства личности, которые являются врожденными);

- принцип «занимайся своим делом» (раскрывая индивидуальные способности каждого спортсмена, который начинал заниматься в команде Зои Евсеевны Петровой, она могла за счет

тренерского «чутья» увидеть в большей степени к какому виду легкой атлетики склонен тот или иной атлет. Подобный подход давал ей возможность не «губить» спортсмена, придерживая его в своей команде, а затем передать другому тренеру, который специализировался в «нужном» виде легкой атлетики для данного атлета. Таким образом, Зоя Евсеевна сумела привлечь достаточное количества легкоатлетов не только к себе в группу, но и пополнять группы свои коллег. Подобные действия со стороны тренеров в современном легкоатлетическом сообществе мы практически не встречаем);

- принцип «учись вместе с учениками» (на XXXIII Олимпийских играх (Париж 2024 г.) в легкой атлетике было разыграно 48, на чемпионате мира в Токио (2025 г.) уже разыгрывали 49 комплектов наград. Однако, с учетом сложившихся обстоятельств, в настоящее время на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх могут разыгрываться до 51 комплекта медалей, что подтверждает легкую атлетику как медалеёмкий вид спорта. На этом фоне, тренеру необходимо постоянно повышать свою квалификацию, учиться новым, современным подходам, не бояться обращаться за поддержкой (помощью) к коллегам по смежным дисциплинам, быть гибким и готовым к изменениям, чтоб была возможность реализовать весь потенциал спортсмена.

У Петровой З.Е., талантливая спортсменка, стала показывать неплохие результаты в барьерном беге, однако на тот момент Зоя Евсеевна вела подготовку легкоатлетов в спринтерском беге. Придерживаясь вышеуказанного принципа, тренер планировала передать ее специалисту по барьерному бегу. При таком раскладе спортсменка отказалась переходить в другой спортивный коллектив. Проявив над собой усилия Петрова З.Е. стала изучать «ремесло» барьерного бега ради своей ученицы. Она проводила долгие беседы с тренерами, действующими спортсменами, изучала научно-методические материалы, прислушивалась к замечаниям заслуженных тренеров, после тренировок оставалась на стадионе, и сама пробовала выполнять упражнения, соответствующие специфике барьерного бега.

Исходя из этого данный принцип на наш взгляд можно было бы перефразировать таким образом: «учиться (повышать квалификацию) ради учеников или для учеников»;

- принцип «умейте ждать» (как показывает практика, в том числе и современного спорта, многие тренеры в погоне за «быстрым» высоким результатом форсируют подготовку, что приводит к ранней профессионализации, высокому риску травматизма, физическому и психоэмоциональному выгоранию, нарушениям психического спектра (тревожные, депрессивные расстройства, расстройства пищевого поведения и др.). Зоя Евсеевна утверждала и своим профессиональным примером показывала, что спортивные результаты, к которым пришли планомерно, более стабильны и пролонгированы, что сказывается на продолжительности и успешности спортивной карьеры спортсмена.

В последнее время стали наблюдать тенденцию, когда спортсмены выступают только на одной Олимпиаде, после которой они близки к окончанию своей спортивной карьеры. Ранее атлеты могли выступать на двух, трех и даже четырех Олимпиадах (например, Виктор Санеев, трехкратный победитель и серебряный призер Олимпийских игр, участник Олимпийских игр (Мехико 1968, Мюнхен 1972, Монреаль 1976, Москва 1980), что свидетельствует о достаточно продолжительной профессиональной карьере);

- принцип «ставьте достижимые цели» (цель должна быть достижимой и соответствовать умениям и навыкам атлета, а также исходить из стабильно показанных спортивных результатов. Если формировать цели далекие, подобны мечте, которые не соотносятся с навыками спортсмена, то со временем это может привести к демотивации).

Безусловно, в этом направлении необходимы дальнейшие исследования, вполне вероятно, будут вскрыты факты индивидуальной вариативности, психологической несовместимости и т.д. Тем не менее, факт, который на уровне обыденного сознания был известен давно – огромная роль тренера не только в спортивных достижениях команды, но и в благоприятном психологическом состоянии ее членов – получает свое научное эмпирическое подтверждение.

Заключение

Проведенное исследование позволяет утверждать, что выдвинутое предположение: личность тренера, его умение взаимодействовать с коллективом, во многом определяют положительный эмоциональный климат группы, ее сплоченность, что в свою очередь определяет успешность спортивной карьеры и возможности реализации потенциала спортсмена нашло свое эмпирическое подтверждение, однако требует дальнейших углубленных исследований.

Деятельность тренера играет решающую роль тренера в формировании спортивного результата и удовлетворенности спортивной деятельностью спортсменов, как профессиональной деятельностью.

Библиография

1. Бабушкин Г.Д. Соревновательная деятельность в спорте и факторы, определяющие спортивный результат // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2023. №2 (93). С. 217-222.
2. Бакуняева, Д.С. Смыслжизненные ориентации в системе факторов профессиональной успешности спортсменов представителей спорта высших достижений : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.03 / Бакуняева Д.С.; [Место защиты: Ин-т психологии РАН]. Москва, 2018. 29 с.
3. Залиханова А.А. Эффективность, результативность продуктивность и успешность в профессиональной деятельности спортсменов // Человеческий капитал, 2025, № 08(200). С. 173-190.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб. : Питер, 2024. 352 с.
5. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте. Пер. с англ М. : Физкультура и спорт, 1978. 224 с.
6. Мельник Е.В. Психология тренера: теория и практика : методические рекомендации / Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова. Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. 58 с.
7. Панкратов, А.Е. Мотивационные и регулятивные компоненты психологической системы спортивной деятельности : на материале спортивных единоборств : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.03 / Панкратов А.Е.; [Место защиты: Ярослав. гос. ун-т им. П.Г. Демидова]. Ярославль, 2015. 207 с.
8. Петрова З.Е. Быть тренером // Легкая атлетика. 1984. №7. С.12-15.
9. Психология труда, инженерная психология, когнитивная эргономика: классические и современные направления исследований, вопросы теории и практики / Т.И. Ачинович, И.В. Басинская, Е. Д. Беспанская-Павленко [и др.]. Москва : Университет мировых цивилизаций им. В.В.Жириновского, 2025. 504 с.
10. Психология эффективного труда в социальной сфере [Текст]: монография / А.Я. Анцупов, Т.Н. Березина, В.Б. Бокарева [и др.]. 3-е изд., доп. и перераб. Москва: Объединенная ред.; Ярославль: Филигрань, 2019. 620 с.
11. Разина, Т. В. Факторная структура мотивации научной деятельности студентов / Т.В. Разина // Психология обучения. 2011. № 10. С. 88-99.
12. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры : учеб. пособие / Н.Б. Стамбулова. СПб. : Центр карьеры, 1999. – 367 с.
13. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1980. 208 с.
14. Харитонова, А.И. Личностный потенциал спортсменов как детерминанта профессионального мастерства : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.03 / Харитонова А.И.; [Место защиты: Московский государственный областной университет]. Мытищи, 2021. 206 с.