

# ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ ТРЕНЕРОВ В ПРЕДСТАРТОВЫХ СИТУАЦИЯХ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ И СТАЖА РАБОТЫ



*Варданян А.Н. – к.п.н.  
доцент, кафедра теории  
и методики фигурного  
катания на коньках,  
РГУФКСМиТ*



*Сонов В.Ф. – к.псих.н.,  
профессор кафедры  
психологии, РГУФКСМиТ*



*Шакирова А.В. – аспирант  
кафедры психологии,  
РГУФКСМиТ  
kidotaku@yandex.ru*

**Ключевые слова:** психическое состояние, поведение, тренер, свойства личности, фигурное катание.

**Keywords:** mental state, behavior, coach, properties of individuality, figure skating.

**Резюме.** В данной статье рассматриваются особенности личности тренера и его поведения в процессе предстартового секундирования и их влияние на психическое состояние спортсмена.

**Summary.** This article discusses the characteristics of the individual coach and trainer of his behavior during the prelaunch sekundirovaniya and their impact on the mental state of the athlete .

**Введение.** В современном фигурном катании на коньках возрос как технический уровень мастерства фигуристов, так и готовность их к выступлениям на крупных соревнованиях по всем основным параметрам подготовки. Фигурист в соревнованиях действует, используя знания, умения и навыки, полученные и закреплённые в процессе тренировки. Соревновательные условия существенно отличаются от привычных условий тренировки. Соревнования играют значительную роль в жизни спортсмена: в соревнованиях всегда есть соперники, выступления оцениваются судьями, фигурист располагает всего одной зачётной попыткой в каждом упражнении, время для принятия самостоятельного решения ограничено, соревнование может

проходить в непривычных климатических, временных, метеорологических условиях и сопровождаться нежелательными воздействиями со стороны соперников, судей, зрителей и даже товарищей по команде [2]. Словесное воздействие тренера непосредственно на соревнования – это предстартовое секундирование. Во время предстартового секундирования тренеру необходимо говорить спокойным, глубоким голосом короткие, утвердительные и только позитивные фразы, без "неграмотных" отрицаний. В содержании этих фраз важно присутствие указания что делать, как делать и когда делать [5]. Тренер должен понимать, что его речевое воздействие и поведение влияет на психическую готовность спортсмена к старту.

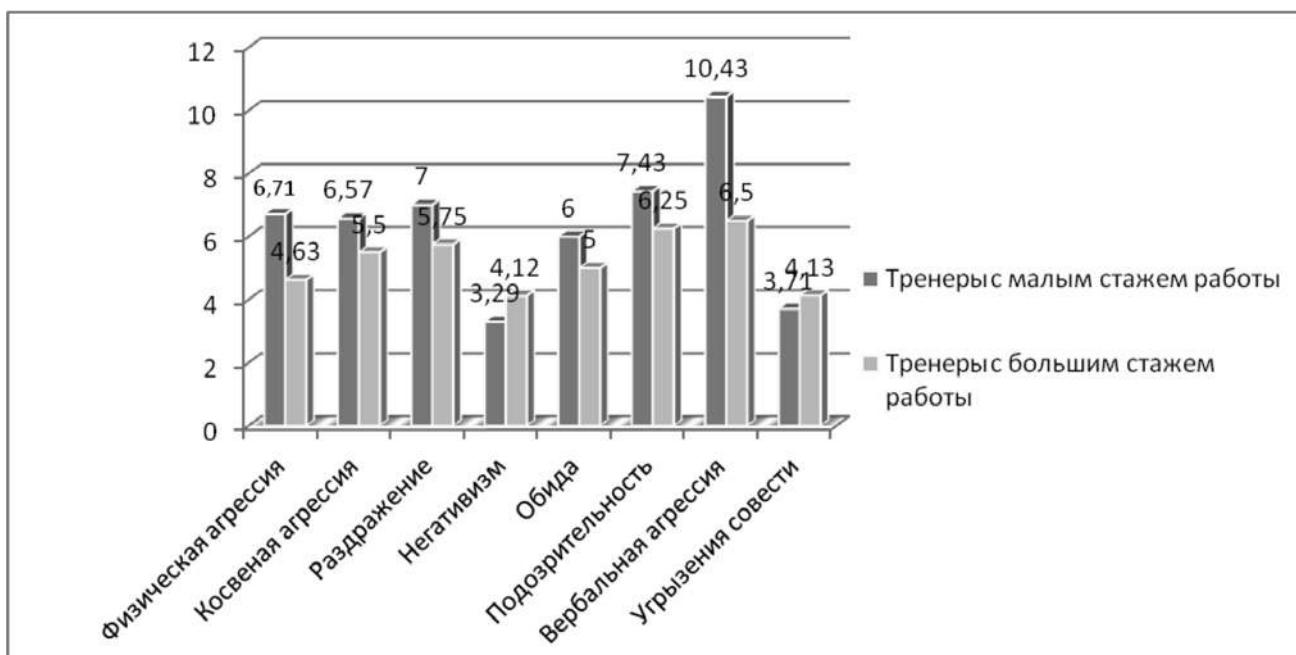


Рис.1. Результаты исследования уровня агрессивности по методике «Басса-Дарки» у тренеров по фигурному катанию с большим и малым стажем работы (представлены средние показатели)

В связи с этим возникла необходимость пристального изучения существующих представлений о профессионально важных качествах тренера, которые особенно ярко проявляются во время экстремальных условий, то есть во время подготовки к соревнованиям, отражается на его поведении и эффективности предстартового секундирования, что во многом определяет успешность выступления спортсменов.

**Цель исследования:** совершенствование поведения тренера по фигурному катанию на коньках в процессе секундирования для управления психическим состоянием спортсмена.

**Методы и организация исследования:** анализ специальной литературы; методы психодиагностики (опросник Басса-Дарки, шестнадцатифакторный опросник Р.Б. Кеттела, тест Люшера); математическая обработка результатов. В исследовании принимали участие тренеры по

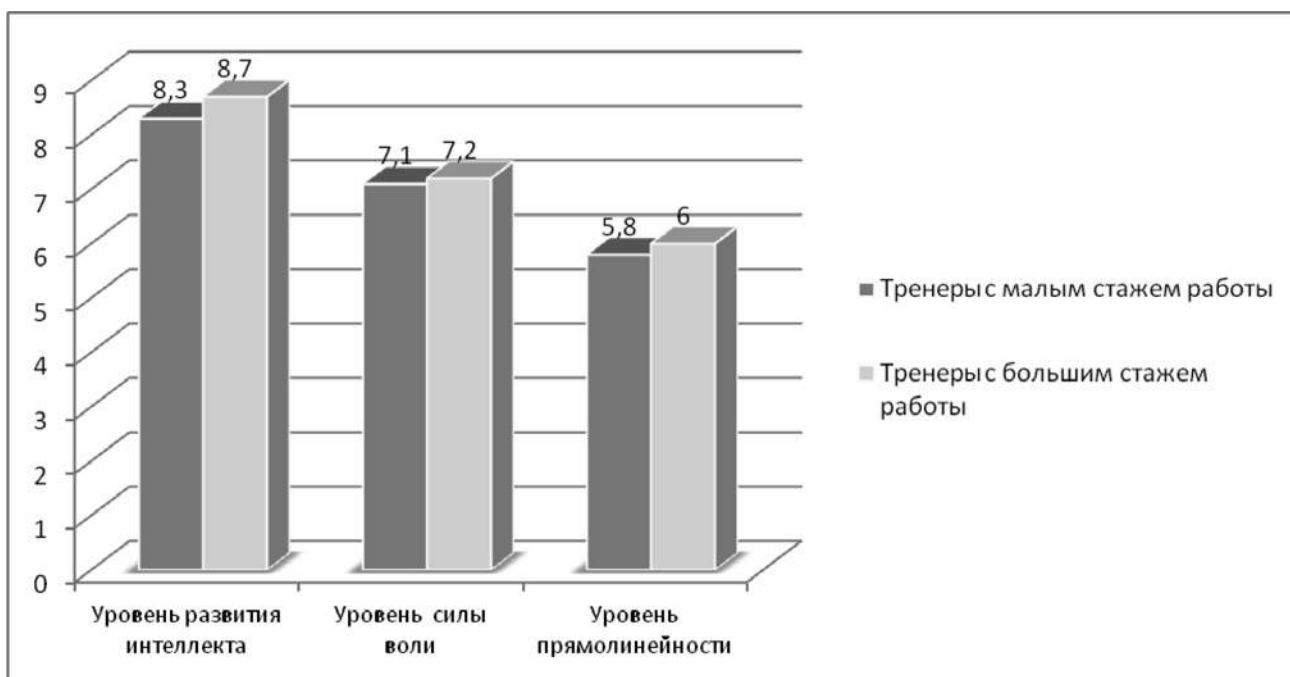
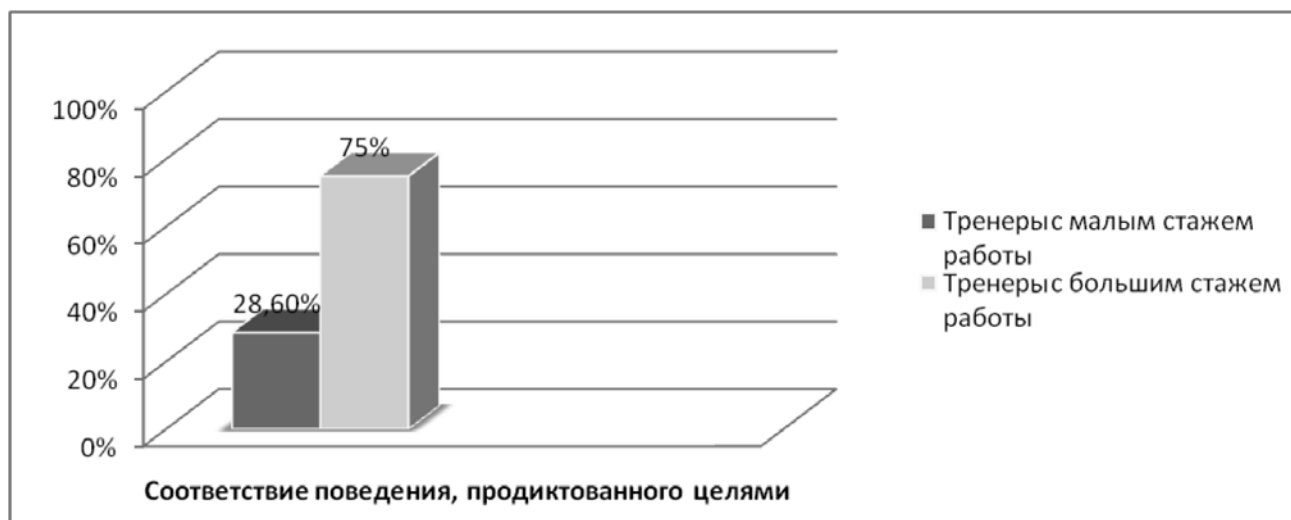


Рис.2. Различия в показателях развития интеллекта, силы воли и уровня прямолинейности у тренеров по фигурному катанию с большим и малым стажем работы (в баллах)



**Рис.3.** Уровень соответствия поведения и целям профессиональной деятельности у тренеров по фигурному катанию с большим и малым стажем работы

фигурному катанию на коньках в количестве 15 человек, из них: 7 человек обладали малым стажем работы (от 1 года до 3 лет) и 8 человек – тренеры, обладающие большим стажем работы (свыше 3-ех лет).

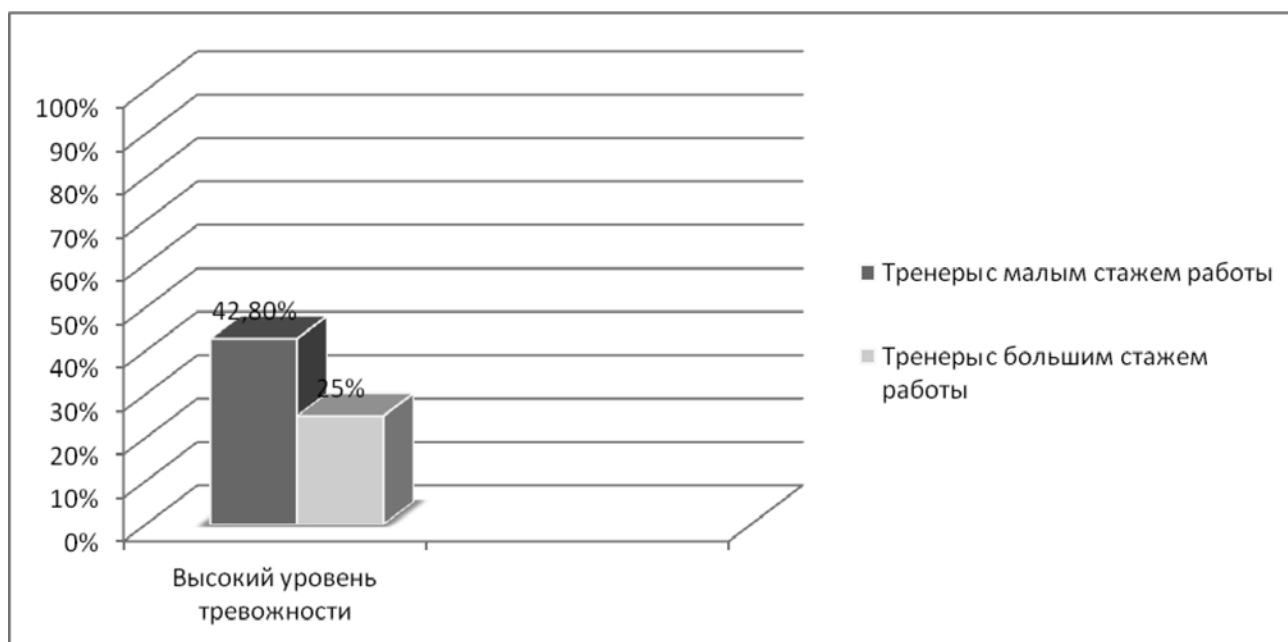
**Результаты исследования.** Диагностика уровня агрессивности по методике Басса-Дарки [3] выявила, что тренеры с малым стажем работы гораздо более агрессивны. При этом необходимо отметить, что проявления агрессии у них происходят как на вербальном, так и на физическом уровне (Рисунок 1).

Анализ полученных данных по результатам проведения шестнадцати факторного опросника Р.Б. Кеттела [1] выявил следующее: у тренеров по фигурному катанию с малым стажем работы

наблюдается низкий уровень развития личностных качеств, в отличие от тренеров с большим стажем, которые способны эффективно "управлять" поведением спортсмена на этапе предстартового секундирования. У тренеров фигурного катания с большим стажем работе выше показатели эмоциональной устойчивости, активности, самоконтроля, чем у тренеров фигурного катания с малым стажем работы (Рисунок 2).

Диагностика по тесту Люшера [4] позволила провести качественный анализ по нескольким показателям:

**1) Желаемое поведение, продиктованное целями.** У тренеров по фигурному катанию с большим стажем работы профессиональная деятельность в целом соответствует



**Рис.4.** Уровень тревожности у тренеров по фигурному катанию с большим и малым стажем работы

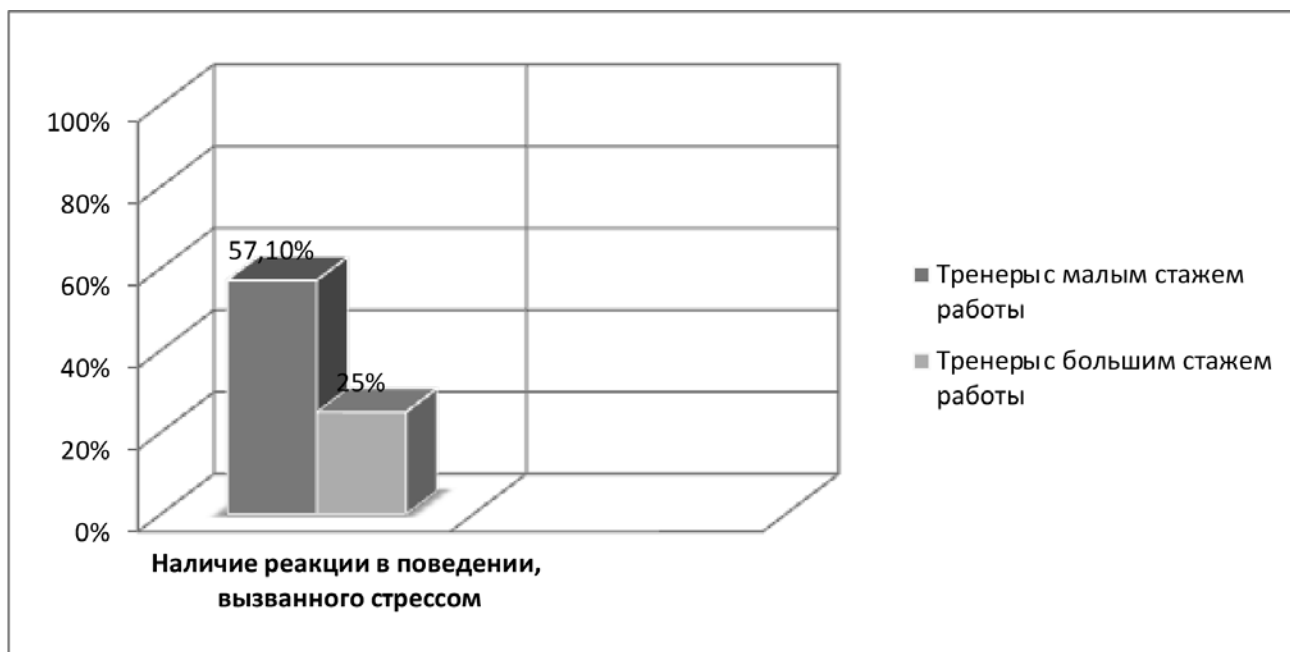


Рис.5. Уровень соответствия поведения и целям профессиональной деятельности у тренеров фигурного катания с большим и малым стажем работы

намеченным целям (75% опрошенных). Напротив, тренеры с меньшим стажем работы тренера продемонстрировали явное несоответствие целей и профессионального поведения в 71,4% случаев (желание популярности и восхищения) (Рисунок 3).

**2) Диагностика уровня тревожности.** Низкий уровень тревожности наблюдается в 75% случаев у тренеров по фигурному катанию с большим стажем работы. У тренеров с малым стажем работы – высокий уровень тревожности у 42,8% (Рисунок 4).

**3) Параметры стрессоустойчивости.** Более выражено реагируют на стрессовые состояния тренеры с малым стажем работы (в 57,1% случаях), чем тренера с большим стажем работы (в 25% случаев) (Рисунок 5).

**Выводы.** Исследования личностных качеств у тренеров по фигурному катанию с большим

и малым стажем работы, выявил значительные различия в эмоционально-волевой и межличностной сфере взаимодействия.

У тренеров с большим стажем работы выше показатели эмоциональной устойчивости, активности, самоконтроля, чем у тренеров по фигурному катанию с малым стажем работы. В стрессовой ситуации предстартового секундирования тренеры по фигурному катанию с высоким стажем имеют преимущество в открытости, самоконтроле и доверительном отношении к спортсменам, находящимся в состоянии крайнего эмоционального возбуждения.

Индивидуальные особенности личности тренера влияют на его поведение и формы управления спортсменом в процессе предстартового секундирования. Знания этих особенностей позволит разработать позитивные варианты предстартового секундирования в фигурном катании.

## Литература.

1. Батаршев А. В. Диагностика пограничных психических расстройств личности и поведения. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2004. – 320 с.
2. Введение в социальную психологию / под ред. Жуковой Ю.М., Петровской Л.А., Соловьевой А.В. – М.: Наука, 1994.
3. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. А. О. Прохорова. – СПб: Речь, 2004. – 480 с.
4. Собчик, Л. Н. Метод цветочных выборов – модификация восьмицветового теста Люшера : практическое руководство. – СПб. : Речь, 2007. – 128 с.
5. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: метод. пособие / В.Ф. Сопов. – М., 2010. – 116 с.