

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Факультет магистерской подготовки

Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура

**Направленность (профиль) «Научно-методическое обеспечение
психологического сопровождения физической культуры и спорта»**

КУРСОВАЯ РАБОТА

**по дисциплине «Психологическое сопровождение многолетней подготовки
спортсменов»**

СЛОХОВОЙ НИКИ ОЛЕГОВНЫ

**ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ В ДИАДЕ
ТРЕНЕР-СПОРТСМЕН В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Руководитель:

Берилова Е.И., канд.психол.н.,
доцент

Краснодар 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ В ДИАДЕ ТРЕНЕР-СПОРТСМЕН В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	6
1.1 Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности.....	6
1.2 Эмоциональные состояния тренера, их влияние на эмоциональное состояние спортсмена	15
1.3 Социально-психологические особенности взаимопонимания тренеров со спортсменами.....	22
ВЫВОДЫ.....	26
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	28

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Проблема регулирования эмоциональных состояний в процессе тренировочной деятельности является первоочередной в области спортивной психологии. Она связана с необходимостью понимать, как спортсмен способен осознавать и контролировать эмоции, возникающие во время тренировочных занятий, и как они изменяются в процессе многолетней тренировки.

В настоящее время практически отсутствуют исследования, посвященные изучению особенностей эмоциональных состояний в диаде тренер-спортсмен в спортивной деятельности. Исследователями И.Н. Решетень, А.А. Лалаян, Ю.А. Коломейцевым изучались особенности общения и взаимоотношений между спортсменом и тренером [20,9,8].

Недавние исследования австралийских ученых S.J. Foulds, S.M. Hoffmann, K. Hinck, F. Carson подтверждают вышеперечисленные исследования о том, что спортсмен обостренно воспринимает поведение тренера, и это условие напрямую влияет на его спортивные результаты [30].

Также, учеными Великобритании A.R. Nicholls, J.L. Perry проводились исследования по особенностям совладания со стрессом в диадах тренер – спортсмен: результатами этих исследований явилась необходимость в создании мероприятий, способствующих развитию конструктивных копинг-стратегий как среди тренеров, так и среди спортсменов [31].

Несмотря на разнообразие исследований по, казалось бы, смежным темам – специфическим аспектам тренерской работы, особенностям психологических состояний тренеров и атлетов независимо друг от друга, отсутствуют исследования, посвященные исследованию психических процессов, возникающие в процессе тренировочной и соревновательной деятельности непосредственно внутри диады тренер - спортсмен.

Проблематика изучения особенностей эмоциональных состояний в спортивной деятельности, и в частности, между спортсменом и тренером,

является ключевой, так как существует прямая взаимосвязь между эмоциональным настроем тренера и спортсмена: атлеты способны подвергаться «эмоциональному заражению» со стороны наставника. Предстартовые состояния тренера оказывают значительное влияние на самочувствие и настрой спортсмена, и в том числе, на качество директив, высказываемых тренером напрямую перед соревнованием. Тренер способен глубоко воздействовать на психологическое состояние спортсмена своим эмоциональным состоянием, через собственное поведение, вызывая специфическую реакцию, проявляющуюся на чувственном и поведенческом уровне.

Вместе с тем, эмоциональный настрой тренера может способствовать развитию мотивации достижения у спортсмена и более высокой его результативности в тренировочной и самостоятельной деятельности.

Спортивная деятельность является совместной деятельностью тренера и спортсмена, поэтому очень важно понимать механизмы возникновения эмоциональных состояний, их проявления и способы их регулирования в диаде.

В связи с этим, проблематика исследования является актуальной и подлежит более углубленному изучению.

Объект исследования: эмоциональная сфера личности.

Предмет исследования: особенности эмоциональных состояний в диаде тренер-спортсмен в спортивной деятельности.

Цель исследования: изучить особенности эмоциональных состояний в диаде тренер-спортсмен в спортивной деятельности.

Задачи исследования:

1. Изучить специфику эмоциональной сферы спортсменов и ее проявления в спортивной деятельности.
2. Выявить особенности эмоциональных состояний тренера и их влияние на эмоциональное состояние спортсмена.
3. Установить социально-психологические особенности взаимопонимания тренеров со спортсменами.

Структура и объем работы: курсовая работа изложена на 31 странице машинописного текста. Состоит из введения, 1 главы обзора литературы, выводов. Список литературы включает 31 источник.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ В ДИАДЕ ТРЕНЕР-СПОРТСМЕН В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1 Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности

Согласно определению А.Л. Попова, эмоции являются особым классом психических процессов и состояний, выражающих в форме непосредственного пристрастного переживания значимость жизненных явлений и ситуаций для удовлетворения потребностей человека. Эмоции располагают обширным арсеналом выразительных средств, служащих сигналами для окружающих (мимика и пантомимика, характер речи и движений, различные жесты). Эмоции человека во многом определяются опытом социальной жизни, в том числе общения [18].

Процесс спортивной деятельности характеризуется специфичными эмоциональными состояниями и отношениями, отображающими особенности данной деятельности, и формулируются как «спортивные эмоции». Они возникают в процессе выполнения спортивных действий, разрешения спортивных задач при определенных взаимоотношениях между людьми, действующими в условиях спортивных состязаний [29].

Успех в спортивной деятельности определяется не только моторными и физическими способностями атлетов, но и особенностями их личности, когнитивными характеристиками, локусом контроля [22].

В условиях повышенных требований к точности выполнения конкретных двигательных или умственных действий, а также при выполнении технически и тактически сложных спортивных упражнений, спортсмену необходимо владеть способами саморегуляции и контроля своих эмоций.

Способность к контролю своих действий, чувств и переживаний в специфических условиях характеризует одно из ценных моральных и волевых качеств спортсмена — самообладание. Это качество, как и другие волевые

черты личности, развивается в процессе жизни и деятельности человека. Воспитание и самовоспитание этого качества требует понимания ряда психологических особенностей и закономерностей самоконтроля и саморегуляции. Сознательное управление собой, своим поведением, своими действиями характеризуется многими психологическими особенностями.

Важнейшие из них заключаются в том, что человек может:

1) преднамеренно, по собственной воле, пользуясь словесным, т. е. второсигнальным, раздражителем, вызывать то или иное действие, произвольно выполнять движение, начинать действовать.

2) произвольно или по собственному желанию задерживать или прекращать начатое движение или действие, психические процессы представления, памяти, воображения, мышления;

3) сознательно поддерживать, сохранять нужную для решения той или иной задачи активность деятельности (например, удерживать напряженность внимания, когда это необходимо; наблюдать какое-либо явление нужный период времени; выполнять двигательные действия даже при усталости).

Важнейшей проблемой в области спортивной психологии является проблема регулирования спортсменом своих эмоциональных состояний. Эмоциональные переживания взаимодействий спортсмена с внешними явлениями, а также, способность к пониманию причин собственных действий и эмоциональных реакций зачастую не доступны полному сознательному контролю и управлению.

Активно подчиняя вниманию свои действия, спортсмен способен заметить, что у него возникают различные эмоции и эмоциональные состояния. Но он не способен по собственной воле вызвать их, аналогично тому, как он имеет возможность управлять своими представлениями, мыслями, а также движениями. Сознательно человек не способен повлиять на возникновение или сохранение того или иного чувства. Зачастую невозможно подавить или прекратить образовавшуюся эмоцию, и только изредка возможно приостановить внешнее проявление эмоций. Для того, чтобы подавить

образовавшуюся эмоцию, требуются более длительные усилия, изменение личного отношения к определенному явлению или изменения объективных условий, вызвавших эмоцию.

В исследовании учёного П.М. Якобсона было установлено, что индивидуум не способен сознательно регулировать интенсивность чувств и эмоций, которые он переживает. При ослабевании или исчезновении чувства, человек не способен укрепить его путем произвольно вызванного повторения (в отличие от действий человека, избегающего потери знаний путём повторения). Даже наличие твёрдого намерения к избавлению и осознанного понимания нецелесообразности возникновения определенного чувства в данный момент времени, не способствуют его исчезновению. Особенность чувств или эмоциональных состояний заключается в том, что они возникают, зачастую, непредвиденно, и вдобавок, бывают сложными и не всегда осознаются человеком [28].

Необходимо упомянуть, что эмоции отличаются от познавательных процессов (представления, воображения, мышления) непосредственным характером своего возникновения. Они возникают под воздействием внешних или внутренних раздражений случайно, являясь актом первичного переживания. В данном проявлении, эмоции сходны с ощущениями и восприятиями, но это качественно разные процессы. При этом, несмотря на приведённые выше сходства, восприятия и ощущения прекращаются вместе с окончанием воздействия на них со стороны внешнего условия, а эмоциональные состояния, сохраняют большую инертность продолжения. К тому же, достаточно сложные чувства не всегда возникают в ответ на внешние воздействия моментально.

Так, атлет, показавший достойный результат на соревновательном этапе, может находиться в состоянии радостного возбуждения не сразу после окончания состязания, а гораздо позже, и после, длительно переживать полученные эмоции, даже при подготовке к последующим соревнованиям.

В подавляющем большинстве случаев происходит так, что пережитая когда-либо эмоция прочно укрепляется с конкретными экзогенными условиями и приобретает хронически-навязчивый характер при появлении условий, спровоцировавших её. Зачастую, так происходит при возникновении негативных базальных эмоций, например, страха, при пережитой неудачной ситуации или травмы спортсменом.

Внезапность и случайность чувств и эмоций, характерность переживаемости, пассивность и стойкость, а также трудность в их осознании качественно тормозят разработку средств, необходимых для сознательного контроля над гаммой возникающих чувств и эмоций и развития самообладания.

При изучении эмоций как особых психических процессов, может сложиться ложное впечатление, что переживаемые чувства не могут быть сознательно регулированы. Изучение и обобщение опыта высококвалифицированных спортсменов показывает следующее: при намерении к регулированию переживаемых чувств и состояний, необходимо учитывать особенности «конституции» человеческих эмоций.

При проведении анализа многочисленных чувственных проявлений устанавливается, что общая структура психических состояний человека включает в себя: эмоциональные реакции, эмоциональные состояния и эмоциональные отношения. Необходимо отметить, что данные составляющие сложно взаимосвязаны, начинаются и протекают в комплексе глубоких психических состояний каждого конкретного человека в отдельности. Эмоциональные состояния можно выразить как совокупные, сложные психофизиологические явления, при которых, помимо гуморальных и динамических реакций, происходят многочисленные изменения в процессах, подчиняемых коре больших полушарий, а именно: памяти, воображения, мышления, представлениях и др. К примеру, при появлении состояния страха, изменения происходят не только в деятельности внутренних органов и систем (увеличение частоты сердечных сокращений, увеличение частоты дыхательных движений, изменения в работе эндокринной системы), но и в работе высшей

нервной деятельности, что отражается на функции речи, самоконтроля и т.д. В состоянии страха, человеку присуще преувеличение объекта, вызывающего страх, отмечается сужение пространства, охватываемого вниманием, происходит концентрация только на объекте страха, а также наблюдается полное или частичное состояние замешательства.

Поэтому, данный комплекс глубоких переживаний человека ощущается им как определенное состояние, проявляющееся в совокупности многочисленных вегетативных функций и психических процессах, возникающих в разнородных ситуациях, при конкретных особенностях деятельности нервной системы в целом.

По формулировке советского психолога Н.Д. Левитова, эмоциональными состояниями можно назвать «целостную психическую деятельность за определенный период времени, характеризующийся своеобразием психических процессов и поведения, в зависимости от отражаемых предметов, явлений действительности, предшествующего психического состояния и психических свойств личности» [10, 25].

При анализе многочисленных исследований ученых в области спортивной психологии (О.В. Дашкевич, Ю.А. Коломейцев, А.А. Лалаян, Ю.Ю. Палайма [5,8,9,15]), можно уверенно сказать, что эмоциональные состояния оказывают прямое воздействие на работоспособность спортсмена. В связи с этим, практикующему спортивному тренеру необходимо понимать, какое эмоциональное состояние присуще спортсмену в конкретный момент тренировочной или соревновательной деятельности. В случае если спортсмен испытывает негативные предстартовые состояния, а именно: состояние страха и неуверенности, чрезмерное волнение, либо состояние апатии, то результаты его выступления с большей вероятностью ухудшатся, возникнут нарушения в точности и координации движений, произойдет снижение скорости и качества выполняемой работы [5, 17, 15, 21].

Как высказывалось ранее, эмоциональные состояния возникают без сознательного желания личности. Не представляется возможным

преднамеренно «создать» состояние эмоционального подъема, состояние решимости, либо произвести превращение отрицательного настроения в позитивное. Возможность управления собственными чувственными переживаниями возникает только после самостоятельного осознания возникшего состояния, после появления оценочного суждения к своему поведению и проявлению эмоций и чувств. Только пройдя этап осознания своего переживания и его проявлений, может быть найден путь к трансформации и созданию благоприятного состояния различными способами.

Главной чертой чувственных отношений является сознательная и мотивированная целенаправленность на конкретное явление, с которым тесно связано определенное эмоциональное переживание. Чувственные отношения характеризуются в глубокой эмоциональной причинности производимых поступков. При осознании спортсменом публичного значения завоеванной его командой победы, у отдельной личности, принимавшей в этом участие, возникает чувство такого эмоционального отношения, как гордости. При этом, данные многофакторные эмоциональные отношения возникают сложнее, чем произвольно возникшие состояния и реакции, т.к. базисом эмоциональных отношений становятся сложные и многокомпонентные взаимоотношения в коллективе. Чувственные отношения являются причиной конкретного поведения личности наряду с идейными, гностическими мотивами, а также, характером, склонностями, привычками данных индивидуумов.

Особую роль чувственная мотивация играет в стимуляции и активизации личности при необходимости в решении сложных задач в экстремальных условиях, в преодолении трудностей во время нестандартных ситуаций во время соревновательной деятельности. Способность приложить чрезмерные усилия на пути к цели спортсменов может проявить только при наличии глубокого эмоционального отношения к конкретной задаче.

При обусловленности чувственного отношения к конкретному явлению, у индивидуума появляется четкое эмоциональное состояние и явная чувственная реакция. Так как данные составляющие являются более простыми элементами

многообразных чувств личности, они находятся в зависимости от эмоциональных отношений человека. Поэтому, главными причинами воздействия чувств на производимую личностью деятельность являются эмоциональные отношения личности к окружающей реальности, а не эмоциональные реакции и состояния [26].

Особенности организации и управления своим внутренним и внешним состоянием стабильно проявляются в различных видах деятельности и составляют индивидуальный стиль саморегуляции поведения спортсмена. Стиль саморегуляции связан с успешностью в тренировочной и соревновательной деятельности и выражает способность атлета гибко и целесообразно реагировать на изменение внешних условий, предупреждать психические перегрузки. Именно способность к адекватной саморегуляции позволяет грамотно ставить цели, что помогает компенсировать влияние характеристик, препятствующих достижению успеха [24].

Кроме вышесказанного, необходимо упомянуть, что при решении проблемы возникновения и регулирования эмоциональных состояний необходимо учитывать этапы продвижения по карьерной лестнице профессионального спортсмена, и учитывать, в том числе, проблему эмоционального выгорания атлетов.

Специфика современного профессионального спорта включает в себя предпосылки для возникновения эмоционального выгорания и, вместе с тем, усиления значимости психологических факторов для эффективной деятельности атлетов. В подавляющем количестве видов спортивной деятельности существуют многоэтапные соревнования, продолжающиеся в течение всего годичного макроцикла. Это приводит к росту эмоциональных нагрузок и вследствие этого возникает психическое выгорание у спортсменов.

Согласно определению, выгорание у спортсменов является сложной психофизиологической реакцией, обусловленной частыми, иногда чрезмерными, но малоэффективными усилиями, направленными на удовлетворение чрезмерных тренировочных или соревновательных потребностей. Выгорание

подразумевает эмоциональный, а иногда и физический уход от активности из-за чрезмерного перенапряжения или личностной неудовлетворенности от процесса занятий. Результаты проявления выгорания могут быть различны, по мнению А. Смита реакции на стресс в спортивной деятельности зависят от личностных особенностей и мотивации.

Научное изучение феномена выгорания (burnout) началось в начале 80-х годов XX в., после того как К. Маслач, С. Е. Джексон [29] разработали опросник «Maslach Burnout Inventory» (MBI), позволяющий определять выраженность данного феномена у специалистов разных типов профессий [2].

Концепция К. Маслач, С.Е. Джексона [29] представляет собой трехфакторную модель эмоционального выгорания, включающую в себя такие компоненты данного синдрома, как «уменьшение чувства достижения», «эмоциональное истощение», «обесценивание (девальвация) достижений». Именно такая модель эмоционального выгорания является наиболее полной теоретической основой для изучения динамики синдрома.

В исследованиях было выявлено, что, анализируя факторы развития отдельных компонентов эмоционального выгорания можно выделить его различные предикторы. Так, личностная тревожность оказывает влияние на компонент «уменьшение чувства достижения» и является точным его регулятором. Данный компонент проявляется снижением чувства компетентности в своей работе, уменьшении ценности своей деятельности, недовольстве собой. Мотивация избегания неудач связана с показателем «эмоционального истощения: оно проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошенности, истощенности своих эмоциональных ресурсов. Эмоциональный интеллект (совокупность способностей человека в распознавании эмоций, понимании намерения, мотивации и желаний других людей и свои собственные) является показателем «обесценивания достижений» и связан с данным компонентом эмоционального выгорания отрицательной корреляционной связью. Чем выше у спортсменов

уровень эмоционального интеллекта, тем ниже вероятность возникновения эмоционального выгорания [1].

Из этого следует, что спортсмены с высоким уровнем личностной тревожности и мотивации избегания неудач более подвержены эмоциональному выгоранию, ресурсы же его преодоления – эмоциональный интеллект, самоактуализация, осмысленность жизни, интернальность личности [27].

Преобладающими проявлениями эмоционального выгорания в спорте являются: отсутствие заинтересованности к предстоящему выступлению, бессонница, снижение уровня самооценки, колебания настроения. Также, симптомами эмоционального выгорания могут являться: повышение личностной тревожности, снижение уровня двигательной активности, ссоры с тренером или участниками команды.

Психическими последствиями эмоционального выгорания могут быть проявления раздражительности, беспричинной злобы, напряжения, неуверенности, отсутствия мотивации к продолжению занятий спортом.

Физическими последствиями выгорания могут быть проявления хронической усталости, бессонницы или, наоборот, излишней сонливости, головные боли, снижение иммунитета, нарушение работы желудочно-кишечного тракта, неустойчивость результатов выполняемых директив.

Необходимо учитывать, что уровень развития спортивной команды – фактор, способный усиливать «девальвацию достижений», что подтверждается положительной корреляцией индекса развития группы и параметра эмоционального выгорания «девальвации достижений». Полученные данные свидетельствуют о том, что чем более активно спортсмен включен в решение групповых задач, тем более склонен к эмоциональному выгоранию [27].

Для профилактики и регуляции эмоционального выгорания у спортсменов необходимо налаживание качественного психологического сопровождения спортсменов и создание психологической службы для его осуществления [4].

1.2 Эмоциональные состояния тренера, их влияние на эмоциональное состояние спортсмена

Обобщая практический опыт таких советских и российских ученых важно отметить, необходимость тщательного изучения эмоциональных состояний не только атлетов, но и спортивных тренеров. Изучение особенностей психических состояний тренеров и их влияние на состояние спортсмена во время соревновательной деятельности имеет большое практическое значение [5,8,9].

Советским ученым Ю.Я. Киселевым было отмечено, что для построения грамотного тренировочного процесса необходимо, во-первых, оптимизировать эмоциональные состояния тренера, как человека, чрезмерно вовлеченного в тренировочную или соревновательную деятельность, а во-вторых, исследовать степень присутствия в диаде тренер-спортсмен такого феномена как «эмоциональное заражение».

Механизм социально-психологического заражения эмоциональным состоянием уходит в далекое прошлое человеческой истории. Эмоциональное заражение бессознательно передается через наглядное действие, психологическое состояние, наделенное глубоким эмоциональным зарядом, интенсивностью переживаемых чувств. Именно способность тренера к вербальному красноречию, глубокая вера в спортсмена, команду и весомость каждого ее участника способны настроить участников на победу, обеспечить сплоченность коллектива перед соревнованием [11].

Кроме того, Ю.Я. Киселевым было отмечено, что в подавляющем большинстве случаев, спортсмен крайне чувствителен к эмоциональному состоянию своего наставника, а поэтому, зачастую способен «заражаться» негативными предстартовыми состояниями тренера.

Особенность психических состояний наставников в спорте целесообразно рассматривать исходя из специфики профессиональной деятельности. Работу тренера можно отнести к видам деятельности с экстремальными условиями, в связи с тем, что она сопровождается ощутимым нервно-психическим

напряжением, наиболее проявляющимися во время состязаний, и носит неорганизованный характер. Особенности взаимодействия тренера и спортсмена представляют собой особый пласт взаимоотношений, ведущих к нервному перенапряжению и излишней психической нагрузке [13].

Формирование психических состояний тренера обусловлено рядом особенностей профессиональной деятельности: выездной характер работы, оторванность от дома и семьи, большое время ожидания результатов, частота взлетов и падений. Также значимыми факторами являются уровень притязаний, обстановка и ранг соревнований, наличие сильных конкурентов, опыт, индивидуально-типологические особенности личности [6].

В связи с вышесказанным, можно определить основные рекомендации для тренеров во время практического обучения и стрессовых ситуаций:

1. Во время ситуаций, связанных с психическим и физическим напряжением, тренеру следует стараться контролировать чрезмерно эмоциональное поведение.
2. Для адекватной реакции организма тренера на нестандартные или экстремальные ситуации, тренеру следует поддерживать благоприятную физическую форму, для наилучшей адаптации в период стресса.
3. Следует помнить, что феномен «эмоционального заражения» способен возникать не только у спортсмена, в ответ на наличие того же состояния у тренера, но и сказаться на зрителях, вызывая у них неблагоприятные эмоциональные проявления.

Спортивный психолог Г.Д. Горбунов отмечает, что тренер находится в состоянии постоянного психического напряжения, т.к. «основным критерием успешности его профессионального и педагогического мастерства являются результаты его подопечных».

Выделяют следующие группы факторов профессионального выгорания тренеров:

1. Факторы, сопряженные с трудовой деятельностью: многочисленные перегрузки, неудовлетворительные условия труда, обширная ответственность,

особенно при работе с начинающими спортсменами, самостоятельный выбор курса действий и т.д.

2. Факторы, сопряженные с ролевой функцией тренера: «размытые» критерии обязанностей тренера, не всегда выполнимые ожидания со стороны коллег и начальства, ролевая неоднозначность тренера и т.д.

3. Факторы, сопряженные с внутриорганизационными взаимоотношениями: возможные конфликты с неопределенностью деловых отношений с начальством, коллегами и подчиненными. Для тренеров, выбравших стиль общения, связанный с научной ориентацией, взаимосвязи с окружением не настолько значимы, чем для руководителей, выбравших ориентир на контактный стиль. К этим же факторам относятся трудности в делегировании полномочий.

4. Факторы, сопряженные с успешностью призвания: профессиональная безуспешность, страх преждевременной отставки, ожидания о продвижении по карьерной лестнице, подавленность при достижении «высшей точки» своей карьеры, конкуренция между коллегами, противоречие между уровнем притязаний и занимаемым статусом.

5. Факторы, сопряженные с психологическим климатом в организации: строго регламентированный устав поведения тренера, отсутствие личной свободы, кляузничество коллег и т.д. [7].

Специалистами было выявлено, что интегральный показатель эмоционального выгорания связан с такими личностными качествами тренера как: чувствительность, эмоциональная неустойчивость, высокий уровень личностной тревожности, склонность к болезненному переживанию неудач, чрезмерная саморефлексия, уровень самооценки, несформированность способности брать ответственность на себя [3].

В настоящее время не существует единого, общепринятого понимания структуры феномена эмоционального выгорания, но, несмотря на это, он рассматривается как личностная деформация ввиду эмоционально отягощенных и беспокойных отношений в системе «человек-человек».

Возникновению синдрома эмоционального выгорания в большинстве случаев способствуют индивидуальные особенности личности, занятой в специфической профессиональной области, следовательно, при анализе результата влияния синдрома эмоционального выгорания на спортсмена, обнаруживается особая необходимость анализа личностных аспектов. Практика спортивных тренеров показывает, что возникновение признаков синдрома эмоционального выгорания, а именно: факта потери интереса к профессиональной деятельности, а также, снижение эмоционального общения к минимуму происходит уже на третьем году карьеры квалифицированного тренера.

Одним из решающих факторов возникновения эмоционального выгорания спортивных тренеров становится противоречие между задачей выполнения стандартизированных профессиональных требований и творческой реализацией.

В исследовании А.В. Мищенко выявлено, что «отрицание» является доминирующим приемом психологической защиты у спортивных тренеров, также, существует определенная взаимосвязь между степенью выраженности признаков эмоционального выгорания вместе со способами психологической защиты от них и особенностями мотивации к профессиональной деятельности тренера.

Таким образом, эмоциональное выгорание – это совокупность симптомов, однако, не проявляющихся одновременно, а исключительно индивидуально [12].

В настоящее время выделяют 4 группы состояний спортивных тренеров и их влияние на качество профессионального процесса:

1. Активные отрицательные состояния: торопливость, несобранность, нарушение координации активных действий, забывчивость, беспорядочность движений и т.д.

2. Активные положительные состояния: оптимизм, четкость и энергичность движений, быстрый выбор альтернатив действий, внимательность, высокая концентрация.

3. Пассивные отрицательные состояния: апатия, отсутствие веры в успех в предстоящей деятельности, скованность движений, принятие малоэффективных решений.

4. Пассивные положительные состояния: оптимистичный настрой, слабая устойчивость и концентрация внимания, недостаточная способность к мобилизации, инертность действий.

Профессор А.А. Лалаян в своих научных трудах выделяет следующие предстартовые состояния тренера:

1. Предстартовая лихорадка – состояния, при которых тренер находится в состоянии излишней напряженности, не способен к сохранению выдержки, самообладанию. При этом, тренер излишне разговорчив, многократно повторяется, раздражен, неконтролируемо возбужден.

2. Стартовая апатия – состояние, при котором наставник излишне расслаблен, задумчив, не проявляет инициативы, перед стартом не дает никаких команд и инструкций, отрешен от спортсменов.

3. Состояние боевой готовности – состояние, при котором тренер высокоактивен, находится в хорошем положении духа, лаконичен, ненавязчив. Вступает в разговор со спортсменами только при необходимости, о предстоящем состязании говорит мало [9].

Тренер способен глубоко воздействовать на психологическое состояние спортсмена своим эмоциональным состоянием, через собственное поведение, вызывая специфическую реакцию, проявляющуюся на чувственном и поведенческом уровне.

Таким образом, предстартовые состояния наставника оказывают значительное влияние на самочувствие и настрой спортсмена, и в том числе, на качество директив, высказываемых тренером напрямую перед соревнованием [19].

В ходе исследования М.В. Пермяковой было выявлено влияние стиля преподавания наставника на эмоциональное состояние личности спортсменов, занимающихся бальными танцами. Было установлено, что у 74% танцоров, обучавшихся у тренера с авторитарным стилем общения, присутствуют эмоции агрессивного проявления. Показатели агрессивности в группе с демократичным тренером составили 67% танцоров, в группе с либеральным тренером – 70%. При исследовании личностной тревожности показатели составили: 15% спортсменов в группе тренера с демократическим стилем общения, 26% человек в группе тренера с либеральным стилем общения и 67% танцоров в группе авторитарного наставника.

В исследовании было выявлено, что высокий процент тревожности спортсменов в группе с авторитарным тренером, очевидно, связан с негативными проявлениями (агрессия, жесткость, конфликтогенность) в общении со спортсменами.

В тоже время, было выявлено, что занятия в группе с авторитарным тренером воздействуют на уменьшение предметной агрессией (вероятно, данный факт объясняется высвобождением подавленных эмоций). При этом в той же группе наблюдалось повышение словесной, эмоциональной и общей агрессии, что объясняется стилем общения тренера со спортсменами. Вместе с тем, достоверно выявлено, что в группе с демократичным тренером у танцоров снижалась эмоциональная агрессия.

Потребность в уединении испытывали 47% спортсменов группы авторитарного тренера, желание оставаться незамеченным – 22% танцоров в группе с демократическим тренером и 45% танцоров в группе с либеральным наставником.

Опираясь на результаты данного исследования, можно сделать вывод о том, что занятия в группе с тренером, использующим авторитарный стиль общения, влияет на спад активности, снижение настроения и самочувствия. В соответствии с результатами исследования выявлено, что тренировка в группе с демократичным тренером, наоборот, стимулирует повышение общего

самочувствия, тонуса и настроения у спортсменов. Наряду с этим, в группе с тренером либерального стиля общения явных изменений в вышеперечисленных показателях не наблюдается.

При исследовании, в качестве метода регистрации эффективности тренировочных занятий был использован Дневник тренировки, по результатам которого было выявлено, что спортсмены в группе с авторитарным наставником в большинстве были довольны тренировками на среднем уровне. Вместе с тем, тренер данной группы был недоволен занятиями только несколько раз, что свидетельствует о том, что тренер оценивает исключительно качество проведенного занятия, при том, что спортсмены анализируют отношение наставника к ним, а также, собственное эмоциональное и физическое состояние.

Полученные показатели в группе с демократичным тренером демонстрировали высокий уровень проведенной тренировки, поскольку тренер данной группы был ориентирован на эмоциональное состояние спортсменов, в связи с этим, танцоры выставляли баллы по этому критерию. Пермяковой М.В. была замечена связь между выставляемыми данными и днем рабочей недели. Так каждую пятницу тренер выставлял отрицательную оценку проведенной тренировки, что свидетельствует о накопленной усталости к концу недели [16].

В связи с проведенным исследованием, можно сделать вывод о том, что стиль преподавания спортивного тренера напрямую влияет на показатели агрессивности и тревожности спортсменов.

1.3 Социально-психологические особенности взаимопонимания тренеров со спортсменами

Межличностные отношения являются основой в формировании социально-психологического климата в спортивном коллективе и, способствуя росту профессиональных достижений участников, представляют собой уровень социального становления коллектива и его психологических резервов.

Психологический климат возникает под влиянием эмоций группы, проявляющихся на разных этапах достижения результата, как успеха, так и неудачи. Однако наличие даже самого благотворного и позитивного психологического климата в спортивном коллективе не является условием отсутствия разногласий, непримиримых противоречий между участниками группы в случае наличия у них взаимоисключающих форм поведения. Спортивная деятельность представляет собой совокупность участия и подготовки различных людей и носит коллективный характер. Спортивная команда является коллективом, имеющим собственную психологическую специфику, в которой между атлетами возникают определенные межличностные отношения. Удовлетворенность членами группы межличностными отношениями, является одной из основных составляющих в достижении высокого спортивного результата, наряду с физической, технической и тактической подготовкой [14].

Значительное место во взаимоотношениях между спортсменом и тренером занимает поведение наставника, осознание им образа мышления спортсменов и стиль руководства тренера. Представления о «безупречном тренере» расходятся у самих тренеров и атлетов. Наставники особо отмечают деловые и профессиональные качества тренера, а именно: строгость, способность к быстрому изменению решений, широкий кругозор, решительность и твердость. В то же время, юные спортсмены и спортсменки – женщины, напротив, отводят данным качествам приоритетную роль во взаимоотношениях с тренером. В дальнейшем, данное противоречие, приводит к нарушению взаимопонимания внутри диады тренер-спортсмен: требовательность тренера котируется как излишняя притязательность, а настойчивость самих же спортсменов расценивается наставниками как строптивость и своеобразие [7].

При исследованиях ученого И.Н. Решетень выявлено, что спортсмены – разрядники и мастера спорта оценивают коммуникативные качества тренера (чуткость, отзывчивость, справедливость, контактность) как наиболее значимые

качества. Однако, с повышением профессионального мастерства, данные ценности изменяются. Участники сборных команд страны склонны оценивать функциональный резерв тренера: они склонны считать приоритетными те качества, которые дают представление о профессиональной компетентности и деловых качествах тренера. Спортсмены высшего класса считают наиболее значимыми качествами тренера требовательность, способность к организации команды, умение сохранять дисциплину, высокий уровень грамотности в вопросах тактики и методики тренировок и т.д. [20].

А.А. Лалаян выявил, что юным спортсменам, только начинающим свой спортивный путь, тяжело судить о компетентности тренера как профессионального специалиста. Они, предварительно, оценивают тренера как личность, а именно: способен ли он к любви, злой он или добрый, способен ли «разрядить» сложную ситуацию шуткой или всегда строг. Примечательно, что отношение спортсмена к первому тренеру, сформированное в детстве, продолжает оставаться побуждающим мотивом к симпатии или антипатии на протяжении еще многих лет [9].

Недавние исследования австралийских ученых S.J. Foulds, S.M. Hoffmann, K. Hinck, F. Carson снова подтверждают общепринятый факт о том, что спортсмен обостренно воспринимает поведение тренера, и это условие напрямую влияет на его спортивные результаты. Выявлено, что атлеты предпочитают тренеров с позитивным взглядом на окружающую действительность и спортивным мышлением. Важными условиями укрепления доверия в диаде тренер – спортсмен является способность тренера работать со спортсменом как с отдельной личностью, постановка общих целей и адаптация программ тренировок к конкретным в данный момент потребностям спортсмена. Выявленные результаты отмечают важность целостного подхода к развитию и преуспеванию спортсмена тренером, а также необходимость к проявлению интереса к жизни своих подопечных за пределами спортивной арены [30].

Вместе с этим, ученые университета Эксетера (Великобритания) провели большое исследование, результаты которого дают представление о том, как диады тренер-спортсмен взаимодействуют между собой, при совладании со стрессом. Было установлено, что восприятие качества диадных отношений имеет особое значение для тренеров при оценке и совладании со стрессом. При этом в тех же условиях восприятие качества взаимоотношений представляется менее важным для спортсменов. Тем не менее, существует потенциальная польза, как для спортсменов, так и для тренеров при мероприятиях по усилению позитивного совместного копинга, который связан с одной стороны, с увеличением частоты оценки возникающих проблем, но потенциально, снижает уровень угрозы возникновения стрессовых реакций. Вероятно, усиление позитивного копинга внутри диады окажет меньшее влияние на восприятие спортсменами качества взаимоотношений, но зато увеличит его между тренерами. Для того чтобы повысить качество взаимодействий в диаде тренер – спортсмен, рекомендуется разработка мероприятий, способствующих развитию позитивного копинга как среди тренеров, так и среди спортсменов [31].

Ученый Ю.А. Коломейцев провел опрос тренеров, предложив им распределить своих учеников в две группы: группа тех спортсменов, с кем тренеры работают с удовольствием и тех, с кем им работать трудно. После этого, Ю.А. Коломейцев измерил у опрашиваемых спортсменов и тренеров свойства нервных процессов (подвижность/инертность), затем, соотнес выраженность данных свойств нервной системы тренеров и спортсменов с помощью корреляционной зависимости. В результате исследования удалось установить, что типологические особенности нервных систем спортсменов и тренеров из первой группы (те спортсмены, кто был симпатичен тренеру в работе) совпали, а совпадений со второй группой (те спортсмены, с кем работать тренеру было трудно) выявлено не было [8].

Данные Ю.А. Коломейцева динамически были подтверждены результатами исследований В.А. Толочка, в которых указывалось, что юные

спортсмены с сильной нервной системой, под руководством тренеров с такой же спецификой нервной деятельности чаще добивались успехов. В то же время, у наставников со слабой нервной системой больших достижений добивались юные ученики со слабой нервной системой. При опросе заслуженных тренеров страны прослеживалась такая же тенденция: у тренеров с сильной нервной системой, в основном, превалировали выдающиеся спортсмены с сильной нервной системой, у тренеров, характеризующихся слабостью нервной системы, преобладали выдающиеся спортсмены с такой же особенностью типологии нервной системы [23].

Таким образом, совпадение типологических особенностей свойств нервной системы у наставника и его спортсменов, по-видимому, облегчает передачу тренером своего опыта по принципу «делай как я».

ВЫВОДЫ

1. Процесс спортивной деятельности характеризуется специфическими эмоциональными состояниями и отношениями, отображающими особенности данной деятельности, которые формулируются как «спортивные эмоции». Они возникают в процессе выполнения спортивных действий, разрешения спортивных задач при определенных взаимоотношениях между людьми, действующими в условиях спортивных состязаний.

В условиях повышенных требований к точности выполнения конкретных двигательных или умственных действий, а также при выполнении технически и тактически сложных спортивных упражнений, спортсмену необходимо владеть способами саморегуляции и контроля своих эмоций.

Особенности организации и управления своим внутренним и внешним состоянием стабильно проявляются в различных видах деятельности и составляют индивидуальный стиль саморегуляции поведения спортсмена. Стиль саморегуляции связан с успешностью в тренировочной и соревновательной деятельности и выражает способность атлета гибко и целесообразно реагировать на изменение внешних условий, предупреждать психические перегрузки. Именно способность к адекватной саморегуляции позволяет грамотно ставить цели, что помогает компенсировать влияние характеристик, препятствующих достижению успеха.

Специфика современного профессионального спорта включает в себя предпосылки для возникновения эмоционального выгорания и, вместе с тем, усиления значимости психологических факторов для эффективной деятельности атлетов. В подавляющем количестве видов спортивной деятельности существуют многоэтапные соревнования, продолжающиеся в течение всего годичного макроцикла. Это приводит к росту эмоциональных нагрузок и вследствие этого возникает психическое выгорание у спортсменов.

2. Особенность психических состояний наставников в спорте целесообразно рассматривать исходя из специфики профессиональной деятельности. Тренер включен в профессиональную деятельность,

характеризующуюся высокими эмоциональными, психологическими нагрузками: она сопровождается ощутимым нервно-психическим напряжением, наиболее проявляющимися во время состязаний, и носит неорганизованный характер. Особенности взаимодействия тренера и спортсмена представляют собой особый пласт взаимоотношений, ведущих к нервному перенапряжению и излишней психической нагрузке, но с другой стороны, именно тренер способен благоприятно влиять на эмоциональное состояние спортсмена, как во время тренировочной деятельности, так и во время соревнований. Формирование эмоциональных состояний тренера обусловлено рядом особенностей профессиональной деятельности: выездной характер работы, оторванность от дома и семьи, большое время ожидания результатов, частота взлетов и падений. Также значимыми факторами развития негативных эмоциональных состояний являются уровень притязаний, обстановка и ранг соревнований, наличие сильных конкурентов, опыт, индивидуально-типологические особенности личности.

3. Межличностные отношения являются основой формирования социально-психологического климата в спортивном коллективе и, способствуя росту профессиональных достижений участников, представляют собой уровень социального становления коллектива и его психологических резервов. Психологический климат возникает под влиянием эмоций группы, проявляющихся на разных этапах достижения результата, как успеха, так и неудачи. Однако наличие даже самого благотворного и позитивного психологического климата в спортивном коллективе не является условием отсутствия разногласий, непримиримых противоречий между участниками группы в случае наличия у них взаимоисключающих форм поведения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Берилова Е. И. Эмоциональный интеллект как фактор стрессоустойчивости у спортсменов разного пола // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования" Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма", 2015. №. 1. С. 144-145.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С., Наследов А.Д. Стандартизированный опросник «Профессиональное выгорание» для специалистов социномических профессий // Вестник СПбГУ. Серия 12. Социология. 2013. №4.
3. Воронова В. Особенности проявления выгорания личности тренера в процессе профессиональной деятельности / В.Воронова, В. Ковальчук // Наука в олимпийском спорте. 2016. № 1. С. 46-50.
4. Гринь Е.И. Личностные регуляторы эмоционального выгорания у спортсменов разной квалификации и пола // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2008. №3.
5. Дашкевич О. В. Эмоциональная регуляция деятельности в экстремальных условиях: дис. ... д-р. психол.н. М, 1985.
6. Деньмухамедова Д.А., Кылосов А.А. Особенности предстартовых состояний тренеров в лыжных гонках // МНИЖ. 2019. №6-2 (84).
7. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2012. 352 с.
8. Коломейцев Ю.А. Исследование влияния межличностных отношений на эффективность спортивной деятельности: дис. ... канд. психол. Наук. М., 1973. с. 128-137.
9. Лалаян А.А. Психологические особенности профессии учителя физической культуры и тренера. Ереван: Айастан, 1975. 40 с.

10. Левитов Н. Д. Психология характера. — М.: «Просвещение», 1969.
11. Марковчина А. В., Иванов А. А., Баздырева А. Р. Социально-психологическая подготовка спортсменов командных видов спорта // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. 2019. С. 115-119.
12. Мищенко А.В. Личностные детерминанты эмоционального выгорания спортивных тренеров // Гуманизация образования. 2011. №1.
13. Некрасова А. В., Горская Г. Б. Взаимоотношения тренера и спортсмена как фактор уровня эмоционального напряжения // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования" Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма", 2017. №. 1. С. 254-258.
14. Овечкина И.В. Изучение межличностных отношений в системе «Тренер - спортсмен» // Инновационная наука. 2017. №2-2.
15. Палайма Ю.Ю. Мотивы спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. 1966. № 8. С.33-37.
16. Пермякова М.В. Исследование динамики эмоциональных состояний у танцоров в зависимости от стиля преподавания тренера / М.В. Пермякова // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. 2018. № 1
17. Писаренко В.М. Роль психики в обеспечении эмоциональной устойчивости человека // Психологический журнал. 1986. Том7. №1. с. 62-73.
18. Попов А.Л. Спортивная психология : учеб. пособие для физкультурных вузов. М.: ФЛИНТА, 2019. 159 с.
19. 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.

20. Решетень И. Н., Фролова М. И. О деятельности тренера по руководству спортивной командой // Теория и практика физической культуры. 1975. № 11. С. 15—20.
21. Романова Д.В. Мотивы спортивной деятельности в связи с особенностями взаимоотношений членов команд разного профессионального уровня // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2017. №2.
22. Сагова З.А., Донцов Д.А. Исследование эмоционально-личностной сферы как регулятора функционального состояния юных спортсменов // Национальный психологический журнал. 2018. № 4(32). С. 96–108.
23. Толочек В.А. Стили деятельности: ресурсный подход. М.: Изд-во Институт психологии РАН», 2015. 366 с.
24. Уляева Л.Г., Мельник Е.В. Психическая саморегуляция спортсменов как показатель самореализации личности // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. №2 (144).
25. Утлик Э.П. Психология Н. Д. Левитова сегодня // Вестник МГОУ. 2017. №3.
26. Черникова О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. М.: ФиС, 1980. С. 55-62.
27. Штефаненко И. И. Психологические регуляторы эмоционального выгорания у спортсменов, специализирующихся в гандболе: дис. ... канд. психол. н.: 13.00.04. Краснодар, 2013. 254 с.
28. Якобсон П.М. Психология чувств и мотивации. Серия: Психологи отечества. Избранные психологические труды в 70-ти томах. М.-Воронеж. Институт практической психологии - МОДЭК. 1998г. 304 с.
29. Maslach C. A multidimensional Theory of Burnout», «Theories of Organizational Strees, Cary L.Cooper, Oxford Univercity press, 2000
30. Foulds S.J., Hoffmann S.M., Hinck K., Carson F. The Coach–Athlete Relationship in Strength and Conditioning: High Performance Athletes’ Perceptions. Sports 2019. 7. 244.

31. Nicholls A.R., Perry J.L. Perceptions of Coach-Athlete Relationship Are More Important to Coaches than Athletes in Predicting Dyadic Coping and Stress Appraisals: An Actor-Partner Independence Mediation Model. *Front Psychol.* 2016.