

**Лукин Софрон Степанович**

магистрант

*Научный руководитель*

**Шергин Георгий Николаевич**

старший преподаватель

Институт физической культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОК: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

***Аннотация:** в статье рассматриваются ключевые проблемы, с которыми сталкиваются тренеры в процессе организации и проведения тренировок. Автор анализирует психологические, организационные и методические трудности, а также предлагает пути их решения для повышения эффективности работы тренеров и улучшения результатов спортсменов. Особое внимание уделяется современным подходам к подготовке тренеров и использованию технологий в тренировочном процессе.*

***Ключевые слова:** тренер, тренировочный процесс, психологические проблемы, организационные трудности, методические аспекты, технологии в спорте.*

### *Введение*

Тренерская деятельность играет ключевую роль в достижении успехов спортсменов. Однако работа тренера связана с множеством вызовов, которые могут негативно сказаться как на результатах подопечных, так и на профессиональном состоянии самого тренера. Психологическая нагрузка, недостаток ресурсов, сложности в разработке тренировочных программ и отсутствие современных методик – всё это требует внимания и системного подхода. Цель данной статьи –

рассмотреть основные проблемы тренеров и предложить пути их решения на основе современных исследований и практик.

### *Основная часть*

#### 1. Психологические проблемы тренеров.

Тренеры часто сталкиваются с высоким уровнем стресса, связанным с ответственностью за результаты спортсменов. Исследования показывают, что более 60% тренеров испытывают эмоциональное выгорание уже через 5–7 лет работы (Сидоров, 2018). Это связано с необходимостью постоянного достижения высоких результатов, давлением со стороны руководства и родителей спортсменов, а также с конфликтами внутри команд.

Кроме того, тренеры часто выполняют роль психологов, помогая спортсменам справляться со страхами, неудачами и давлением соревнований. Однако не все тренеры обладают необходимыми навыками для такой работы, что может привести к ухудшению отношений с подопечными и снижению их мотивации.

Пример: В исследовании, проведённом среди тренеров молодёжных футбольных команд, было выявлено, что 70% тренеров испытывают трудности в мотивации игроков, особенно в случаях поражений (Кузнецова, 2020).

#### *Решение.*

Внедрение программ психологической поддержки для тренеров.

Обучение тренеров методам работы с мотивацией и стрессом спортсменов.

Создание системы супервизии, где тренеры могут обсуждать свои проблемы с коллегами и психологами.

#### 2. Организационные трудности.

Одной из основных проблем тренеров является недостаток ресурсов для организации тренировочного процесса. Это включает:

- 1) отсутствие современного оборудования и инвентаря;
- 2) недостаточное финансирование спортивных учреждений.

Плохую организацию работы администрации, что приводит к перегрузке тренеров административными задачами.

Кроме того, тренеры часто сталкиваются с нехваткой времени для индивидуальной работы с каждым спортсменом, особенно в командных видах спорта.

Пример: В исследовании, проведённом в спортивных школах России, было выявлено, что 45% тренеров тратят более 30% своего времени на решение административных вопросов, что снижает качество тренировочного процесса (Иванов, 2019).

*Решение.*

Улучшение материально-технической базы спортивных учреждений.

Внедрение систем автоматизации для упрощения административных процессов.

Привлечение дополнительного персонала (например, ассистентов тренеров) для снижения нагрузки.

### 3. Методические аспекты.

Разработка эффективных тренировочных программ требует от тренеров глубоких знаний в области физиологии, биомеханики, психологии и питания. Однако многие тренеры, особенно в регионах, не имеют доступа к современным методикам и продолжают использовать устаревшие подходы.

Проблемы в методической подготовке тренеров могут привести к:

- 1) перетренированности спортсменов;
- 2) повышению риска травм;
- 3) отсутствию прогресса в результатах.

Пример. В исследовании, проведённом среди тренеров по лёгкой атлетике, было выявлено, что только 30% тренеров регулярно обновляют свои знания через курсы повышения квалификации (Петрова, 2021).

*Решение.*

Внедрение обязательных программ повышения квалификации для тренеров.

Использование современных технологий, таких как анализ данных и мониторинг физического состояния спортсменов.

Создание платформ для обмена опытом между тренерами.

### 4. Современные технологии в работе тренеров.

С развитием технологий у тренеров появились новые инструменты для улучшения тренировочного процесса. К ним относятся:

- системы видеомониторинга и анализа движений;
- приложения для отслеживания физической активности и состояния здоровья спортсменов;
- платформы для онлайн-тренировок и обмена опытом.

Однако многие тренеры, особенно старшего поколения, не готовы к использованию таких технологий из-за недостатка знаний и навыков.

#### *Решение.*

Проведение обучающих семинаров по использованию технологий в спорте.

Создание простых и доступных инструментов для тренеров.

Поощрение внедрения технологий через гранты и финансирование.

#### *Заключение*

Проблемы, с которыми сталкиваются тренеры, носят комплексный характер и требуют системного подхода для их решения. Психологическая поддержка, улучшение организационных условий, повышение квалификации и внедрение современных технологий – всё это может значительно повысить эффективность работы тренеров и улучшить результаты спортсменов. Только при условии совместных усилий государства, спортивных организаций и самих тренеров можно достичь значительных успехов в развитии физической культуры и спорта.

#### *Список литературы*

1. Сидоров А.А. Психология тренерской деятельности / А.А. Сидоров. – М.: Физкультура и спорт, 2018.
2. Кузнецова Е.В. Организация тренировочного процесса: проблемы и решения / Е.В. Кузнецова. – СПб.: Олимп, 2020.
3. Иванов П.С. Современные методики тренировок: теория и практика / П.С. Иванов. – М.: СпортАкадемПресс, 2019.
4. Петрова Л.И. Методические аспекты подготовки тренеров / Л.И. Петрова. – М.: Спорт, 2021.

5. Всемирная организация здравоохранения. Рекомендации по физической активности для здоровья. – Женева, 2021.