

*Слесарева Злата Максимовна*

студентка

*Савченко Виктория Викторовна*

студентка

*Булатова Татьяна Сергеевна*

студентка

*Научный руководитель*

*Хвалина Наталия Анатольевна*

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный  
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **КАРЬЕРНОЕ РАЗВИТИЕ ТРЕНЕРА: ОТ НОВИЧКА ДО ПРОФЕССИОНАЛА**

***Аннотация:** в статье рассмотрены ключевые этапы профессионального становления тренера: от получения образования и поиска первой работы до пика развития в тренерской карьере. Представлены рекомендации построения успешной тренерской карьеры для студентов и выпускников, получающих образование в области физической культуры и спорта.*

***Ключевые слова:** тренер, карьера, физическая культура, профессиональное развитие.*

Профессия тренера – это не только работа со спортсменами, но и длительный путь профессионального и личностного развития, требующий постоянного самосовершенствования. Многие считают, что профессия тренера гарантирует высокий доход и славу, а для успеха достаточно хорошо разбираться только в своём виде спорта, но в реальности всё намного сложнее.

Рассмотрим несколько мифов и реальностей тренерской деятельности.

1. Тренеры – это всегда бывшие профессиональные спортсмены.

В профессию могут прийти люди с педагогическим, психологическим или управленческим образованием и добиваются успеха, главное, чтобы они умели работать со спортсменами и умели раскрывать их потенциал.

## 2. Доход профессиональной деятельности тренера.

Высокий доход становится результатом многолетней работы, повышения квалификации и формирования хорошей репутации в профессиональном сообществе

## 3. Тренеру достаточно знать только свой вид спорта.

Успешный тренер – это специалист широкого профиля.

Помимо техники и тактики, ему важно разбираться в психологии, диетологии, методиках восстановления, а порой и в маркетинге. Такие разносторонние знания помогают оставаться конкурентоспособным специалистом, а также нацелены на разностороннюю работу со спортсменами.

## 4. Тренеры работают только с профессионалами.

Сфера деятельности тренера достаточно широка: он может заниматься с любителями, детьми, подростками, вести группы в фитнес-центрах и корпоративные команды [2].

Тренер может развиваться как наставник, руководитель, например в клубе или в спортивном коллективе или может вести собственный бизнес.

К ключевым факторам успеха в тренерской карьере как отмечают Н.И. Боровская, Е.В. Мельник, относятся следующие.

1. Непрерывное обучение. Регулярное повышение квалификации и изучение новых методик.

2. Коммуникативные навыки. Умение общаться с атлетами, родителями и коллегами – основа доверия и эффективной работы.

3. Психологическая устойчивость. Способность справляться со стрессом, неудачами и давлением – обязательное качество профессионала.

4. Гибкость и адаптивность. Готовность менять подходы и работать с разными категориями спортсменов [1].

Процесс профессионального становления тренера длительный процесс, который по мнению Н.Л. Ильиной включает следующие этапы профессионального становления.

1. Подготовительный этап (18–22 года). На данном этапе происходит получение профильного образования, первые попытки работы в сфере спорта (например, помощник тренера, инструктор). Нужно понимать, подходит ли профессия и тогда начинать формировать базовые навыки.

2. Адаптационный этап (23–30 лет). Молодой специалист входит в профессию, сталкивается с различными обязанностями, ненормированным графиком и высокой ответственностью. Происходит самоутверждение и поиск своего места в коллективе.

3. Этап продвижения (30–40 лет). Накапливается опыт, растёт квалификация, появляется возможность карьерного роста. Тренер начинает формировать свою методику преподавания, работать с перспективными спортсменами.

4. Этап сохранения достигнутого (40–50 лет). Пик совершенствования квалификации. Тренер активно обучается новым методикам, привлекает специалистов (психологов, врачей), работает над раскрытием потенциала каждого спортсмена.

5. Этап зрелости (50–60 лет). В это время часто происходит переход к «горизонтальной карьере» – наставничеству, разработке методик, управлению коллективом. Возможен переход на руководящие должности.

6. Этап завершения (60+ лет). Завершение активной карьеры, передача опыта молодому поколению, возможна смена профессиональной деятельности [2].

По результатам исследования (студенты 1 и 2 курсов, факультета физической культуры ТГПУ им. Л.Н. Толстого) среди опрошенных респондентов есть те, кто уже начал свою профессиональную деятельность в качестве тренера. Ведущим мотивом для начала тренерской деятельности для респондентов рассматриваемой выборки стал интерес к развитию других. Они хотели бы обратить внимание на развитие у себя навыков планирования и организации тренировочного

процесса. Самой неожиданной задачей в работе тренера для них оказалась ответственность за спортсменов.

По результатам опроса большинство студентов для подготовки к своей первой тренировки консультировались с опытным тренером.

Также многие из студентов считают, что тренер должен:

- уметь понятно и доступно объяснять сложный материал;
- быть терпеливым и спокойным, даже, если ученики совершают ошибки;
- мотивировать и вдохновлять учеников на достижение целей и высоких результатов;
- быть строгим, требовать соблюдения дисциплины;
- быть честным и справедливым в оценке результатов учеников;
- иметь внешний вид, вызывающий доверие у учащихся.

По результатам исследования для начинающих тренеров можно предложить следующие рекомендации.

1. Необходимо получить диплом о среднем профессиональном или высшем образовании. После окончания учебного заведения нужно пройти дополнительные курсы для тренеров (если это необходимо).

Для работы в фитнес-клубах или со спортсменами часто требуются специальные сертификаты (например, FPA, NASM). Можно устроиться стажёром или помощником тренера в спортшколе, фитнес-клуб или реабилитационный центр. Это поможет набраться опыта, понять специфику работы и научиться взаимодействовать с клиентами.

2. Тренер должен постоянно развивать профессиональные и личностные навыки, хорошо знать анатомию и физиологию, уметь составлять программы тренировок, быть общительным, добрым, эмпатичным и владеть навыками оказания первой помощи.

3. Для повышения конкурентоспособности на рынке труда следует собрать портфолио, в него должны входить данные о спортивных достижениях, разрядах, участии в соревнованиях. Можно попросить рекомендации у наставников, это может повысить ценность на рынке труда.

Для трудоустройства можно рассмотреть вакансии в фитнес-центрах, спортивных школах, реабилитационных центрах.

4. Требуется постоянно проходить курсы повышения квалификации, изучать новые методики, осваивать современные приложения для тренировок. Спорт развивается стремительно, и только непрерывное обучение гарантирует профессиональный рост.

5. В начале карьерного пути можно стать общим или персональным тренером, а в дальнейшей перспективе открыть собственный фитнес-клуб.

6. Наличие наставника и активное участие в профессиональных сообществах ускоряют карьерный рост и увеличивают шанс спортсмена стать «звездой».

Таким образом, карьерное развитие тренера – это долгий путь от новичка до профессионала, требующий терпения, постоянного обучения и гибкости. Успех приходит к тем, кто готов учиться, адаптироваться к изменениям и делиться своим опытом с другими. Желание и упорный труд помогут осознанно подойти к выбору профессиональной деятельности и построить долгосрочную карьеру.

### ***Список литературы***

1. Боровская Н.И. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера / Н.И. Боровская, Е.В. Мельник. – Смоленск, 2023. – 56 с.

2. Ильина Н.Л. Психология тренера: учеб. пособие / Н.Л. Ильина. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2016. – 109 с. EDN KBBANG