**Роль тренера в формировании уверенности у детей**

Масальский Григорий Николаевич, тренер-преподаватель

МАУ ГОЩ УСК «Подмосковье»

***Аннотация.*** *Статья посвящена анализу роли тренера-преподавателя в формировании уверенности у детей в процессе спортивной подготовки. Рассматриваются психолого-педагогические аспекты взаимодействия тренера с юными спортсменами, эффективные методы мотивации и создания поддерживающей среды. Особое внимание уделяется практическим приемам, способствующим развитию самооценки и психологической устойчивости у детей разного возраста*

***Ключевые слова:*** *тренер-преподаватель, уверенность, дети, спортивная психология, мотивация, самооценка, психологическая поддержка, педагогическое воздействие.*

Формирование уверенности у детей в спортивной среде представляет собой сложный многоаспектный процесс, где роль тренера-преподавателя трудно переоценить. Современные исследования в области детской спортивной психологии (Weinberg & Gould, 2018) показывают, что уровень уверенности юного спортсмена на 60-70% зависит от качества взаимодействия с тренером. Цель данной статьи – раскрыть механизмы педагогического влияния на развитие уверенности у детей в условиях спортивной секции или школы, предложить практико-ориентированные методы работы и предостеречь от распространенных ошибок.

Психологическая основа уверенности ребенка в спорте формируется через три основных канала: когнитивный (понимание своих возможностей), эмоциональный (переживание успеха) и поведенческий (демонстрация навыков). Тренеру необходимо работать одновременно по всем трем направлениям, создавая целостную систему поддержки. Например, когнитивный компонент развивается через четкие, понятные объяснения техники упражнений с акцентом на уже достигнутые ребенком успехи. Эмоциональная составляющая формируется благодаря специально создаваемым ситуациям успеха – подбору заданий, которые создают вызов, но достижимы для конкретного ребенка. Поведенческий аспект укрепляется через публичную демонстрацию достижений – показательные выступления, видеозаписи успешных попыток.

Особое значение имеет стиль коммуникации тренера с воспитанниками. Исследования в области педагогической психологии (Smith & Smoll, 2017) выделяют «поддерживающий стиль» как наиболее эффективный для формирования уверенности. Он характеризуется соотношением положительных и корректирующих замечаний примерно 5:1, акцентом на улучшении, а не на ошибках, использованием «я-сообщений» («Я вижу, как ты стараешься») вместо оценочных суждений. Практический пример: вместо фразы «Ты неправильно делаешь это упражнение» эффективнее сказать «Давай попробуем сделать это движение вот так – видишь разницу?». Такой подход сохраняет мотивацию и создает психологическую безопасность.

Возрастные особенности играют ключевую роль в выборе методов работы. Для детей 6-9 лет важнее всего эмоциональная поддержка и игровая форма занятий. Уверенность формируется через систему немедленного поощрения – похвала, значки, аплодисменты. В 10-13 лет на первый план выходит социальное признание в группе сверстников – здесь эффективны методы публичного признания достижений (доска почета, демонстрация успехов перед группой). Подростки 14-16 лет нуждаются в осознании своего прогресса – для них работают дневники достижений, видеосравнения «было-стало», четкие критерии оценки успешности.

Критические моменты в работе тренера связаны с реакцией на неудачи подопечных. Психологически грамотная стратегия включает три этапа: нормализацию («Такое случается со всеми»), анализ («Что именно пошло не так?») и план действий («В следующий раз сделаем так»). Например, после неудачного выступления на соревнованиях важно сначала дать ребенку эмоциональную поддержку, затем вместе разобрать технические моменты и только после этого переходить к работе над ошибками. Такой подход предотвращает формирование «выученной беспомощности» и сохраняет мотивацию.

Инновационные методы включают использование элементов когнитивно-поведенческого подхода. Техника «переоценки тревожных мыслей» помогает детям справляться с неуверенностью: тренер учит замечать негативные мысли («Я не смогу»), подвергать их сомнению («А что говорит мой опыт?») и заменять реалистичными («Я подготовился и сделаю все возможное»). Другой эффективный прием – «якорение успеха», когда ребенок вспоминает момент своего триумфа и связанные с ним телесные ощущения перед ответственным моментом.

Долгосрочная стратегия формирования уверенности должна включать постепенное увеличение ответственности ребенка за свои результаты. Метод «пошаговой передачи контроля» предполагает, что сначала тренер полностью руководит процессом, затем предлагает выбирать из нескольких вариантов («Какой из этих способов разминки тебе больше нравится?»), и наконец, поощряет самостоятельное принятие решений. Это создает подлинную, а не ситуативную уверенность.

Важным аспектом является работа с родителями, так как их реакция на успехи и неудачи ребенка часто усиливает или нивелирует усилия тренера. Рекомендуется проводить специальные встречи, где объяснять важность поддерживающего стиля общения, опасность завышенных ожиданий и ценность процесса над результатом. Практика показывает, что согласованность действий тренера и родителей повышает эффективность формирования уверенности на 30-40%.

Таким образом, система оценки эффективности работы тренера в этом направлении должна включать как субъективные показатели (опросники самооценки детей, наблюдение за поведением), так и объективные параметры (готовность пробовать новые элементы, результаты в стрессовых ситуациях). Особенно показательно изменение реакции на ошибки – переход от «Я неудачник» к «Это временная трудность». Регулярная рефлексия собственного педагогического стиля, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка и постоянное совершенствование методов работы позволяют тренеру стать настоящим архитектором детской уверенности.

**Список литературы**

1. Киселев Я. В., Гурьянов М. С. Развитие координационных способностей флорболистов 15-18 лет // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2021. №1 (21). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-koordinatsionnyh-sposobnostey-florbolistov-15-18-let>
2. Киселев Я., Гурьянов М. Использование беговой подготовки для игроков, занимающихся флорболом // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2022. №3 (27). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-begovoy-podgotovki-dlya-igrokov-zanimayuschihsya-florbolom>
3. Шалыжина А. С. Развитие ловкости у обучающихся / А. С. Шалыжина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2023. — № 41 (488). — С. 280-282. — URL: <https://moluch.ru/archive/488/106572/>