

# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ

## ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ

DOI: 10.26693/jmbs02.05.192

УДК 796.017.4:615.851.8:159.923

Шалар О. Г., Стрикаленко Є. А., Левченко Г. В.

### ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА З ЙОГИ

Херсонський державний університет

shalar@ksu.ks.ua

В дослідженні розглянуто значимі властивості особистості тренера з йоги. Установлено, що 45% опитуваних мають високий рівень екстраверсії. Така ж сама кількість тренерів мали високий рівень інтроверсії. І лише 10% (одна особа) виявився амбівертом, відмінною рисою якого, є толерантність до невизначеності. Доведено, що більшість тренерів мають схожі риси характеру, майже всі вони мотивовані на успіх, мають середній та занижений рівень емпатії. Але при цьому вони щирі, активні, мають стійку нервову систему.

**Ключові слова:** тренер, йога, темперамент, екстраверт, інтроверт, амбіверт, емпатія, мотивація.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Наукова робота є складовою кафедральної науково-дослідної теми кафедри олімпійського та професійного спорту «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації», № держ. реєстрації 0116U005791.

**Вступ.** Складність сучасних соціальних процесів, загальна нестабільність нашого суспільства гостро позначаються як на духовному, так і фізичному розвитку підростаючого покоління. Це піднімає проблему професійно-педагогічної підготовки тренера на новий рівень. У системі сучасної освіти ця підготовка розглядається в єдності науково-теоретичної і практичної сторін. Майбутньому тренеру необхідно знати структуру і специфіку професійно-педагогічної діяльності і активно застосовувати знання на практиці [1-4]. Назріла необхідність підготовки не просто педагогічних кадрів, що володіють знаннями, уміннями і навичками в галузі фізичної культури і спорту, а в першу чергу, активної, творчої особистості, яка вміє гнучко реагувати на зміни, що забезпечує грамотний і ефективний про-

цес педагогічного спілкування за допомогою необхідних комунікативних умінь та навичок в професійно-педагогічній діяльності [5-10].

Вивчення психологічних особливостей тренерів дозволить побачити, яким є уявлення про «ідеального» тренера та чи значно розходиться це з тим, що вони являють собою в дійсності.

**Мета дослідження:** виявити значимі властивості особистості тренера з йоги.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилося серед тренерів з йоги різних областей України протягом 2016-17 рр. Приймали участь тренери та інструктори з йоги у кількості 9 осіб віком 27-50 років (5 жінок, 4 чоловіка). Учасники дослідження мали різну спортивну кваліфікацію та педагогічний досвід.

Було проведено психолого-педагогічне опитування щодо визначення:

- властивостей темпераменту тренера, за допомогою тесту-опитувальника Б. М. Смирнова;
- рівня емпатії тренера, за допомогою методики В. В. Бойко;
- наявності мотивації на успіх та відношення тренера до поразки за методикою А. А. Реана.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За методикою дослідження психологічної структури темпераменту (Б. Смирнов) було виявлено рівень інтроверсії-екстраверсії, емоційну збудливість, темп реакцій та активність досліджуваних.

Відповідно з ключем була підрахована сума балів усіх досліджуваних. Опираючись на отримані результати, проаналізували психологічну структуру темпераменту тренерів з йоги. Було виявлено що 45% опитуваних мають високий рівень екстраверсії. Це означає, що вони товариське налаштовані, мають широке коло знайомих. Діють під впливом

моменту, імпульсивні, запальні, безтурботні, оптимістичні, добродушні, веселі. Віддають перевагу руху і дії, мають тенденцію до агресивності. Почуття і емоції не мають суворого контролю, схильні до ризикованих вчинків. Екстраверти, зазвичай, наділені зовнішньою чарівністю, прямолінійні в судженнях, орієнтуються переважно на зовнішню оцінку. Добре виконують роботу, яка потребує негайних рішень.

Інші 45% опитуваних мали високий рівень інтроверсії. Інтроверти – особистості, які спрямовані всередину. Їм не потрібне значне зовнішнє стимулювання, і ця властивість формує специфіку їх поведінки. Людина-інтроверт менш контактна, їй притаманні нетовариськість, замкненість, друзів у неї небагато, але вона вірна їм надовго. Інтроверт уникає галасливих компаній, повільний, поважний, планує свої дії та вчинки, досить добре контролює емоції.

Інтровертам притаманна соціальна пасивність, схильність до самоаналізу і складності щодо соціальної адаптації. Інтроверти краще справляються з монотонною роботою, вони обережні, охайні, педантичні.

Також серед опитуваних 10% (в нашому випадку 1 людина) має середній рівень екстраверсії та інтроверсії. Амбіверт – особистості яким притаманні риси екстра- та інтроверсії. Вони можуть комфортно відчувати себе в повній самоті, так і в компанії друзів, колег і незнайомих. Їх відмінною рисою є легкість перестроювання в новій ситуації. Але повний перехід від амбіверта до екстраверта або інтроверта неможливий.

Досліджуючи ригідність та пластичність, тренери розділилися на три групи порівню, тобто кожна група складає 33,3%. В одній групі тренери мали високий рівень ригідності. Такі особистості мають складність або нездатність перебудовуватися при виконанні завдань, якщо цього потребують обставини. У пізнавальній діяльності ригідність виявляється в повільній зміні уявлень при зміні умов життя, діяльності; в емоційному житті – у залякності, млявості, нерухливості почуттів; у поведінці – у негнучкості, інертності мотивів поведінки та морально-етичних вчинків при цілковитій очевидності їх недовідності.

Друга група мала високий рівень пластичності. Пластичність виявляється у швидкому пристосуванні до обставин, що змінюються. Завдяки пластичності певні сторони психічної діяльності перебудовуються або компенсуються завдяки пластичності вищої нервової діяльності. Слабкість, невідношення або недостатня рухливість типу нервової системи за належних умов життя та виховання.

Третя група мала середній рівень пластичності та ригідності. Це говорить про те що такі тренери можуть пристосовуватись до обставин в залежності від ситуації.

Емоційна збудливість – врівноваженість майже у всіх опитуваних дорівнювала мінімальним показникам. І лише у двох осіб емоційна врівноваженість на високому і середньому рівні. Це свідчить про те, що напевно практика йоги та медитації надають впевненості та здатності опиратися негативним або несприятливим обставинам. Досить яскраво ця особливість виявляється у стресових ситуаціях, при значному напруженні в діяльності.

За темпом реакції всі тренери мали повільну та середню реакцію. Це означає що вони емоційно не вразливі, і мають добре ставлення до навколишньої дійсності та до самих себе.

Майже у всіх досліджуваних було виявлено середній рівень активності. І лише у двох учасників дослідження виявився високий та дуже високий рівень пасивності.

Вивчаючи рівень емпатії, з'ясовано відсутність тренерів з високим рівнем. Тобто з середнім рівнем емпатії виявлено 22,2% тренерів, з низьким – 66,7%, з дуже низьким – 11,1%. Це не може не турбувати тому, що перейматися станом іншої людини, її проблемами і поведінкою – одна із головних вимог в роботі тренера-вихователя.

За допомогою методики А.А. Реана вивчався рівень мотивації тренерів з йоги. Виявлено, що майже всі тренери з йоги мають мотивацію на успіх. І лише у одного інструктора мотиваційний полюс яскраво не виражений. Мотивація на успіх відноситься до позитивної мотивації. При такій мотивації людина, починаючи справу, має на увазі досягнення чогось конструктивного, позитивного. В основі активності людини лежить надія на успіх і потреба в досягненні успіху. Такі люди впевнені в собі, в своїх силах, відповідальні, ініціативні та активні. Їх відрізняє наполегливість у досягненні мети. цілеспрямованість.

**Висновки.** Проаналізувавши групу тренерів з йоги видно, що більшість тренерів мають схожі риси характеру, майже всі вони мотивовані на успіх, мають середній та занижений рівень емпатії. Але при цьому вони щирі, активні, мають стійку нервову систему. Можливо, що особливості цього виду тренувань, а саме принципи викладання йоги, мають вплив і розвивають шанобливе ставлення до оточуючих и до себе насамперед. А також мотивують тренера до розвитку професійних і особистісних якостей, для того щоб заохочувати молодь і суспільство до фізичного розвитку, спорту і збереженню здоров'я. За результатами дослідження ми можемо побачити, що і вид спорту, і мета, яка поставлена перед тренером, теж мають дуже великий вплив на його особистість та на зміст спортивної діяльності вихованців.

**Перспективи подальших досліджень** полягає у поглибленому вивченні факторів, що обумовлюють ефективність спілкування тренерів із сучасними спортсменами (різного віку та статі).

## References

1. Ilin EP. *Psikhologiya sporta*. SPb: Piter, 2009. 352 s. [Russian].
2. *Sportivnaya psikhologiya v trudakh otechestvennykh spetsialistov*. SPb: Piter, 2002. 384 s. [Russian].
3. *Psikhologiya sporta*. M: AST; Mn: Kharvest, 2005. 352 s. [Russian].
4. Ueynberg RS, Gould D. *Osnovy psikhologii sporta i fizicheskoy kultury*. Olimpiyskaya literatura, 1998. 335 s. [Russian].
5. Shalar OH, Edelev OS, Verkhohlyad D. Vplyv avtorytetu trenera na sportyvnu diyalnist veslyariv-akademistiv. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriya: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannya ta sport*. 2014; 118 (1): 108-11. [Ukrainian].
6. Shalar OH, Zhosan IA, Chmelevska ML. Providni osobystisni yakosti treneriv-stryltsiv. *Problemy suchasnoi valeolohiyi, fizychnoi kultury ta reabilitatsiyi*. Kherson: Vydavnytstvo PP Vyshemyrskiy VS, 2013. s. 107-11. [Ukrainian].
7. Shalar OH, Verkhohlyad Dar'ya, Strykalenko YeA. Osoblyvosti spilkuvannya treneriv-veslyariv zi sportsmenamy. *Problemy suchasnoi valeolohiyi, fizychnoi kultury ta reabilitatsiyi*. Kherson: Vydavnytstvo PP Vyshemyrskiy VS, 2013. s. 82-9. [Ukrainian].
8. Shalar OH, Hrynevych AV, Vatralky OS. Chynnyky, shcho vyznachayut sumisnist mizh treneramy i lehkoatletamy. *Lehka atletyka u navchalnomu protsesi uchnivskoi ta studentskoi molodi*. Kryvyi Rih: KPI DVNZ «KNU», 2013. s. 200-4. [Ukrainian].
9. Shalar OG, Kedrovskiy BG, Grinevich AV. Vzaimoponimanie trenerov s yunymi sportsmenami. *Fizicheskoe vospitanie studentov*. 2013; 4: 31-4. [Russian]. doi: 10/6084/m9/figshare. 669666
10. Shalar OG, Kedrovskiy BG, Grinevich AV. Sovmestimost trenerov i legkoatletov v sportivnoy deyatel'nosti. *Fizicheskoe vospitanie i sport v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh*. Belgorod, 2013. s. 152-5. [Russian].

УДК 796.017.4:615.851.8:159.923

### СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ ТРЕНЕРА ПО ЙОГЕ

**Шалар О. Г., Стрикаленко Е. А., Левченко А. В.**

**Резюме.** В исследовании рассмотрены важные характеристики личности тренера по йоге. Установлено, что 45% опрошенных имеют высокий уровень экстраверсии. Такое же количество тренеров имели высокий уровень интроверсии. И только 10% (один человек) оказался амбивертом, отличительной чертой которого, является толерантность к неопределенности. Доказано, что большинство тренеров имеют схожие черты характера, почти все они мотивированы на успех, имеют средний и заниженный уровень эмпатии. Но при этом они искренние, активные, имеют устойчивую нервную систему.

**Ключевые слова:** тренер, йога, темперамент, экстраверт, интроверт, амбиверт, эмпатия, мотивация.

UDC 796.017.4:615.851.8:159.923

### Personality Features of the Yoga Coach

**Shalar O., Strikalenko E., Levchenko A.**

**Abstract.** *The purpose of the study* is to identify the leading personality features of a yoga coach. The article is also aimed at examining the features of temperament, levels of empathy and motivation abilities of trainers.

**Materials and methods.** The study involved 9 yoga instructors aged 27-50 years (5 women and 4 men).

**Results.** By conducting current research it was found out that 45% of respondents with a high level of extraversion and the same number of trainers with a high level of introversion were identified. In addition, ambivert was revealed (10%), which determines a person with tolerance for uncertainty.

Conditionally, three equal groups of trainers are established (33.3% each) with the presence of rigidity and plasticity. The first group of coaches was with a high level of rigidity, which indicates the difficulty of restructuring in certain circumstances. The second was characterized by a high level of plasticity. And the third group with an average level of plasticity and rigidity, which indicates the ease of adapting to changeable circumstances, depending on the situation. The absence of coaches with a high level of empathy was proved. Among yoga coaches 22.2% with an average level of empathy were identified; 66.7% with a low level of empathy and 11.1% with a very low level. It is revealed that almost all coaches had motivation for success. Only one yoga instructor did not show the motivational indicators.

**Conclusions.** From the prospects of further research conducting, the attention of the scientists should be drawn to the study of the factors that determine the effective communication of yoga trainers with modern athletes.

**Keywords:** coach, yoga, temperament, extrovert, introvert, ambivert, empathy, motivation.

Стаття надійшла 19.09.2017 р.

Рекомендована до друку на засіданні редакційної колегії після рецензування