

---

# КАК УВЛЕЧЬ ДЕВОЧЕК СПОРТОМ И ПОМОЧЬ ИМ НЕ БРОСИТЬ ТРЕНИРОВКИ

---

**СТРАТЕГИЯ ВОВЛЕЧЕНИЯ ДЕВОЧЕК В ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ  
И ПОДДЕРЖКИ ИХ ИНТЕРЕСА К СПОРТУ**

**РУКОВОДСТВО ДЛЯ ТРЕНЕРОВ  
И ВЕДУЩИХ ПРОЕКТОВ**

Made  
to Play  




WE COACH



YOUTH SPORT TRUST  
INTERNATIONAL

# СОДЕРЖАНИЕ

**1. ЦЕЛЬ ПОСОБИЯ**

---

**2. КРАТКОЕ ПОЯСНЕНИЕ**

---

**3. РЕКОМЕНДАЦИИ: ЧТО ДОЛЖНЫ ДЕЛАТЬ ТРЕНЕРЫ?**

---

**4. ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ И ВЕДУЩИХ ПРОЕКТОВ**

---

**5. ПРОВЕРОЧНЫЙ ЛИСТ: КОМФОРТНАЯ СРЕДА ДЛЯ ДЕВОЧЕК**

---

**6. ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ТРЕНЕРА**

---

**7. ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ СО СМЕШАННЫМИ КОМАНДАМИ**

---

**8. ПЛАН ТРЕНИРОВКИ**

---

**9. КАК ОБУЧАТЬ ТРЕНЕРОВ**

---

**10. ПРИНЦИПЫ ПОВЕДЕНИЯ**

---

**11. С ЧЕГО НАЧАТЬ РАЗГОВОР: НЕРАВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЖЕНЩИНАМ И МУЖЧИНАМ В СПОРТЕ**

# ЦЕЛЬ ПОСОБИЯ

**ЦЕЛЬ ЭТОГО ПОСОБИЯ — ПОКАЗАТЬ В ДЕТАЛЯХ, ЧТО ВАЖНО ДЕВОЧКАМ В ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ. ЗА ОСНОВУ ВЗЯТЫ ДАННЫЕ ОТЧЁТА «РАБОТА ТРЕНЕРА ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ» (ФОНД ПОДДЕРЖКИ ЖЕНСКОГО СПОРТА, АПРЕЛЬ 2019 Г.)<sup>1</sup>, А ТАКЖЕ ДРУГИХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ЭТОЙ ОБЛАСТИ. МЫ НАДЕЕМСЯ, ЧТО НАМ УДАЛОСЬ ПРЕВРАТИТЬ ТЕОРИЮ В ПРАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ. НИЖЕ ВЫ НАЙДЕТЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, СОСТАВЛЕННЫЕ НА ОСНОВЕ ОПРОСОВ ДЕВОЧЕК-СПОРТСМЕНОК, ОБСУЖДЕНИЯ С ЭКСПЕРТАМИ И ВЕДУЩИМИ ПРАКТИКАМИ, А ТАКЖЕ ПИЛОТНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ ДАННЫХ МАТЕРИАЛОВ В ДВУХ ГРУППАХ ПРАКТИКУЮЩИХ ТРЕНЕРОВ.**

## РЕКОМЕНДАЦИИ В СВЯЗИ С COVID-19

Пандемия COVID-19 надолго изменит наш подход к тренировкам, играм и сборам. По мере того как возобновляются занятия спортом для молодёжи, крайне важно продумать, каким образом защитить спортсменов, тренеров, их семьи и круг общения.

Тренерам и ведущим программ следует обратиться в местные органы здравоохранения за разъяснением: когда можно безопасно вернуться к играм и тренировкам, какие меры необходимо принять для противодействия распространению COVID-19. У каждого спортивного общества и вида спорта есть свои особенности, – чтобы учесть их, тренерам нужно проконсультироваться со специалистами на местах.

<sup>1</sup> Фонд поддержки женского спорта играет ведущую роль в анализе и интерпретации данных о роли женщин и девушек в спорте: <https://www.womenssportsfoundation.org/wp-content/uploads/2019/04/coaching-through-a-gender-lens-report-web.pdf>



## КРАТКОЕ ПОЯСНЕНИЕ

**ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗЫВАЮТ, ЧТО ДЕВОЧКИ ЛЮБЯТ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ДУХ СОРЕВНОВАНИЯ. ОДНАКО ОНИ ПРИХОДЯТ В СПОРТ ПОЗЖЕ И УХОДЯТ РАНЬШЕ, ЧЕМ МАЛЬЧИКИ, — ЧАСТО ИЗ-ЗА ОЖИДАНИЙ СЕМЬИ И ОБЩЕСТВА, ИЗ-ЗА НЕГАТИВНОГО ОПЫТА. ЭТО СЕРЬЁЗНАЯ ПРОБЛЕМА, ПОСКОЛЬКУ ДЕВОЧКАМ И ДЕВУШКАМ НЕОБХОДИМЫ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ. НО ЕСТЬ И ХОРОШАЯ НОВОСТЬ: ТРЕНЕР С ПРАВИЛЬНЫМ ПОДХОДОМ МОЖЕТ ИСПРАВИТЬ СИТУАЦИЮ.**

Какой бы возраст мы ни взяли, девочек-спортсменок меньше, чем мальчиков. Как правило, девочки приходят в спорт позже — и бросают занятия быстрее. Эта разница особенно заметна в городах и так называемых видимых меньшинствах.

Недавнее исследование WSF (Фонда поддержки женского спорта, США) показало, по какой причине девочки и девушки меньше участвуют в спорте. Причина состоит не в том, что им не по душе его главные составляющие — соревновательность, хорошая спортивная форма, целеустремлённость и командная работа. Девочки любят всё это и высоко оценивают свои занятия спортом. Истинная причина в том, что девочки сталкиваются с рядом препятствий, когда хотят начать (и продолжать) заниматься спортом. Например, продиктованные культурой противоречивые представления о том, что значит быть женственной и спортивной. В «мужском» спорте им кажется, что нужно преодолеть гендерные границы: они испытывают прессинг со стороны мальчиков; им некомфортно в спортивных пространствах, ориентированных на мужчин; вокруг мало женщин-тренеров, на которых можно опереться.<sup>2</sup>

Сегодня девочки и девушки не получают в полной мере преимуществ спорта. Но они нуждаются в пользе, которую дают занятия спортом: в физическом и психическом благополучии, признании в обществе, успехе в учёбе. В последние годы в Европе отмечен высокий уровень депрессии и тревожности у девушек и молодых женщин.<sup>3</sup> Многие из них не могут получить необходимую психологическую помощь и лечение, а значит, им жизненно необходимы альтернативные программы. Девочки в городах меньше всех занимаются спортом и особенно часто страдают от некоторых травм<sup>4</sup>, не имеют возможности получить психологическую помощь высокого уровня.<sup>5</sup>

Спорт может изменить жизнь девочек к лучшему, но важен правильный подход. Останется девочка в спорте или нет — на это влияет много факторов, но несомненно одно: ей нужен хороший тренер. По данным Фонда поддержки женского спорта, отношение к тренеру — один из самых важных факторов, влияющих на желание девочки продолжать занятия спортом.<sup>6</sup>

<sup>2</sup> Работа тренера через призму гендерных различий (Фонд поддержки женского спорта)

<sup>3</sup> ВОЗ – Европа. Отчёт о депрессии и тревожности (2017)

<sup>4</sup> [https://www.ywca.org/wp-content/uploads/BRIEFING\\_PAPER\\_GOC\\_AND\\_TRAUMA\\_FINAL.pdf](https://www.ywca.org/wp-content/uploads/BRIEFING_PAPER_GOC_AND_TRAUMA_FINAL.pdf)

<sup>5</sup> BHodgkinson, S., Godoy, L., Beers, L. S., & Lewin, A. (2016). Improving Mental Health Access for Low-Income Children and Families in the Primary Care Setting («Повышение доступности психологической помощи для малообеспеченных детей и семей в системе первичного медицинского обслуживания»). *Pediatrics*, 139(1). doi:10.1542/peds.2015-1175

<sup>6</sup> Работа тренера через призму гендерных различий (WSF)



## КРАТКОЕ ПОЯСНЕНИЕ

У тренеров всегда самые лучшие намерения — они помогают спортсменам добиться успеха. Люди становятся тренерами, уже имея свой багаж представлений и предрассудков, явных и неявных. Например, в силовых видах спорта (таких, как регби) тренер может предвзято считать, что девочки априори слабее мальчиков, — а значит, и тренировать их будет совершенно по-разному. Исходя из собственных представлений о женственности, тренер может вместо необходимой силовой тренировки назначать другие упражнения. Если тренер считает, что девочки занимаются спортом ради общения с друзьями, он не будет уделять их развитию должного внимания — в отличие от мальчиков. Даже если

тренер принимает такие решения неосознанно, они влияют на то, как девочка воспринимает занятия спортом: насколько она увлечена, как растёт над собой, как раскрывает свой потенциал. Чтобы изменить отношение к девочкам и девушкам в спорте, тренеру необходимо сначала осознать свои предубеждения, а затем преодолеть их с помощью описанных ниже способов.

Часто тренеры не осознают, почему девочкам некомфортно в спорте и где им нужна поддержка. Поскольку от тренеров зависит отношение девочек к спорту, мы решили дать им набор практических инструментов и рекомендаций, с помощью которых получится создать более комфортную для девочек среду.





---

**РЕКОМЕНДАЦИИ:  
ЧТО ДОЛЖНЫ  
ДЕЛАТЬ ТРЕНЕРЫ?**

---



# 1. СДЕЛАЙТЕ ТРЕНИРОВКИ И КОМАНДНУЮ КУЛЬТУРУ КОМФОРТНОЙ ДЛЯ ДЕВОЧЕК

До начала занятий тренер должен позаботиться о простых вещах, которые обеспечат комфортную для девочек среду: о помещении или площадке для занятий, словах и выражениях, о примерах, на которые мы равняемся, наших моделях поведения. Конечно, тренер не всегда может влиять на ситуацию — например, на условия спортивного помещения, — но крайне важно, чтобы тренеры понимали, что нужно девочкам в команде, и доносили это до руководителей спортивных программ.

Уделите время и внимательно изучите помещение, где вы проводите тренировки, и вашу командную культуру с тем, чтобы внести необходимые изменения, чтобы помочь девочкам чувствовать себя комфортно. С чего начать:

## **СОЗДАЙТЕ БЕЗОПАСНОЕ, КОМФОРТНОЕ ПРОСТРАНСТВО. ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ПОДХОДЯЩЕМ ДЛЯ ДЕВОЧЕК ИНВЕНТАРЕ И ОБОРУДОВАНИИ.**

Помещения должны быть безопасны и комфортны для всех девочек, насколько это возможно. Поэтому тренеру следует позаботиться о том, чтобы у девочек было пространство, где нет посторонних: такие места не травмоопасны, хорошо освещены, оборудованы уборными и находятся под присмотром взрослых. Грамотный тренер стремится создать среду, в которой различия приветствуются, но никогда не осуждаются и не служат поводом для дискриминации. Безопасность детей — общая задача, и для тренера на первом месте должны стоять безопасность и здоровье юных спортсменок.

## **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОБРАЩЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПОДХОДЯТ ВСЕМ**

Сами того не желая, через слова мы привносим в спорт культуру маскулинности. Например, в англоязычных странах к детям обоих полов часто обращаются словом «guys», что дословно означает «парни» — исследование показало, что девочки могут не реагировать на такое обращение. Подумайте о том, какие слова и выражения

вы используете. В равной ли степени они обращены и к мальчикам, и к девочкам?

Мы часто приводим в пример мужчин. Говоря об успешных командах, вспоминайте не только ФК «Барселона», «Тоттенхэм Хотспур», «Интер Милан», «Герта Берлин». Упоминайте женский футбольный клуб «Челси», «Пари Сен-Жермен» и другие женские команды.

## **ПРИУЧИТЕ СЕБЯ ЗАДУМЫВАТЬСЯ О ТОМ, ВОВЛЕКАЕТЕ ЛИ ВЫ ДЕВОЧЕК В ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ**

Возьмите за правило каждый день, в процессе работы, обращать внимание на то, как вы вовлекаете девочек в занятия. Обсуждайте сложности и успехи с другими тренерами, администраторами, самими девочками. Поразмыслите о том, какие у вас есть предубеждения относительно девочек в спорте. Придумайте, как беседовать с игроками и родителями о восприятии и предубеждениях относительно женщин-спортсменок. Вам поможет глава «С чего начать разговор» на стр [34](#).

## **МЕНЯЕМ ПРАВИЛА: УЧАСТВУЮТ ВСЕ**

Тренер Ольга из РООИ «Перспектива», Москва, часто модифицирует правила игры и инвентарь, чтобы в занятиях могли участвовать все девочки — независимо от их индивидуальных особенностей. Например, некоторые девочки отказываются от групповых тренировок, поскольку боятся быстрого темпа игры, удара мячом, переживают, что не успеют за остальными. Чтобы помочь каждой участнице включиться в игру, Ольга использует лёгкий мяч, начинает с медленных упражнений, не ведёт игру на счёт.



## 2. ПРАВИЛЬНО ВЫСТРАИВАЙТЕ ОТНОШЕНИЯ

Один из самых важных шагов по формированию среды, комфортной для девочек, — вкладываться в людей, которые будут рядом с девочками в их спортивной карьере. Гармоничные отношения с внимательным, заботливым тренером помогают юным спортсменкам ощутить свою принадлежность к миру спорта, подпитывают их желание развиваться. Тренер станет примером в принятии решений, поддержит в трудную минуту, поделится собственным опытом, даст понять, что трудности — часть пути к спортивному успеху.

### **САМОЕ ГЛАВНОЕ — ТРЕНЕР ПОКАЗЫВАЕТ, ЧЕГО МОЖНО ДОСТИЧЬ БЛАГОДАРЯ СПОРТУ!**

- Товарищи по команде также могут вдохновлять девочек и вовлекать их в занятия.

- Влияние сверстников крайне важно, особенно для подростков. С его помощью можно заинтересовать девочек спортом, помочь им освоиться на тренировках, ощутить новую атмосферу как дружелюбную и безопасную.
- Завязавшаяся дружба, как правило, продолжается и вне тренировок. Так девочка получает новый уровень поддержки — и на спортивной площадке, и за её пределами.

Взрослые часто не поддерживают девочек в «мальчишеских» играх. Поэтому тренеру крайне важно общаться с родителями и другими родственниками. Чем успешнее мы донесём до них мысль о том, как важен спорт для девочки, — тем скорее они поддержат интерес девочки к спорту.

### **ВАЖНОСТЬ РАЗГОВОРА**

Тренер Раша из Berlin Kickt (Германия) старается на каждой тренировке найти время для личной беседы. Такие разговоры — на вес золота. Девочки чувствуют, что их принимают всерьёз, укрепляются их отношения с тренером — ролевой моделью. В свою очередь, девочки учатся доверять себе, понимают, насколько важно иметь собственный голос.

Беа, социальный педагог фонда Barça Foundation, считает: мальчики с намного большим пониманием относятся к девочкам, когда регулярно занимаются спортом вместе и менее терпимы, когда тренируются с ними от случая к случаю.

### **ВАЖНОСТЬ РАЗГОВОРА**

Назли, тренер по хип-хопу из Стамбула, строит отношения с девочками на взаимном доверии. Она вкладывает душу в каждое движение, которое показывает ученицам. Благодаря хип-хопу и ценным отношениям с тренером у девочек вырабатывается уверенность в себе — она пригодится им в спорте и в жизни.



### 3. ДЕВОЧКИ ЛЮБЯТ СОРЕВНОВАНИЯ

Долгое время считалось, что девочек мало привлекает соревновательная сторона спорта. Десятилетиями люди верили в миф о том, что девочки занимаются спортом только ради социального общения или чтобы похудеть. Но хотя для юных спортсменок отношения с друзьями действительно часто стоят на первом месте, они не исключают соревнования.

**Прочные отношения и соревновательность не исключают друг друга.** Как выяснилось, девочек больше всего мотивируют такие тренеры, которые умеют выстраивать ценные отношения и вдохновлять на соревнования и рост над собой.

Соперничество бывает разным. Тренер может выстроить тренировки так, чтобы девочки опробовали соревнования в разных видах, освоились в них, достигли новых успехов. Соперничество может вдохновлять девочек, и тренеру не стоит ограничивать их возможности в росте над собой, в развитии команды, состязаниях с другими. Когда тренер ориентирован не на конечный результат, а на индивидуальное и командное развитие юных спортсменок, он даёт совсем иную обратную связь — личную и вдохновляющую.



#### ОТМЕЧАЯ ДОСТИЖЕНИЯ, МЫ ФОРМИРУЕМ УВЕРЕННОСТЬ

Тренеры Динеш и Иван из парижской организации «Sport dans la Ville» научили девочек отмечать каждый гол победным танцем. «Они чувствуют себя уверенней на поле и самоутверждаются в игре. Они по праву заслужили своё место на площадке».



## 4. ПРОЦЕСС ВАЖНЕЕ РЕЗУЛЬТАТА

- Девочкам нужен тренер, который создаёт позитивную атмосферу — где ценятся безопасность, радость, развитие навыков, здоровое соперничество.
- Им нужна обратная связь, важная для их личного развития, а не результатов командного зачёта.
- При таком подходе тренер ориентируется не на результат, а на процесс овладения навыками. Его внимание направлено на возможности спортсменка, — на её развитие и достижения, а не на конечные личные и командные показатели.

Когда видишь, как получается что-то делать лучше, — это невероятно вдохновляет. Но этот ресурс теряется, если девочки не осознают собственного развития. Наша работа как тренеров — показать ученицам, как они становятся лучше, и помочь им пройти путь от «у меня не получится» до «я могу».

Когда тренер смотрит на личное развитие, а не на результаты соревнований, меняется само понимание успеха. Девочек поощряют не только за выигранные матчи, но и за развитие в важных спортивных и жизненных моментах.

**Похвала помогает выработать уверенность в себе, вдохновляет пробовать новое, рисковать — и это нравится девочкам в спорте.**



### ВМЕСТЕ С ТРЕНЕРОМ ДЕВОЧКИ СТАВЯТ ЦЕЛИ И СЛЕДЯТ ЗА РЕЗУЛЬТАТОМ

Тренер Алисия из клуба «Girls in the Game» (Чикаго) в начале сезона просит каждую девочку назвать навык, который она хочет улучшить в этом сезоне. На каждой тренировке этому навыку уделяют две минуты, а тренер регулярно записывает, как изменились их показатели. В конце сезона каждая ученица видит, каких успехов добилась.



## 5. ХВАЛИТЕ ЗА СМЕЛОСТЬ, А НЕ ЗА СОВЕРШЕНСТВО

Многие девочки испытывают давление — они должны показывать себя в положительном свете. Соцсети подталкивают к мысли, что нужно всегда быть идеальной. Девочек чаще хвалят за красоту и аккуратность, а мальчиков — за смелость. В итоге девочки намного реже мальчиков пробуют что-то новое, особенно если не уверены в результате. Но если не пробуешь новое, упускаешь возможность открыть что-то важное для себя и достичь новых успехов. Не рискуя и не пробуя новое, ничему не учишься.

Что нужно, чтобы девочки захотели пробовать новое?

- Создать среду, где поощряется смелость, а не идеальный результат.
- Пробуя новое, девочки должны знать, что их не осудят, что их смелость будет поощрена. Они должны знать, что их вклад в успех команды — ценен, что каждая попытка важна.
- Для этого тренеры говорят о своих ожиданиях, обращают больше внимания и поощряют в первую очередь тех, кто пробует новое, а не тех, кто показывает безупречную технику. Когда каждая ваша ученица поймёт, что даже безуспешная попытка — одна из самых важных ценностей команды, девочки перестанут бояться рисковать.

### НЕ ЗАБЫВАТЬ О ГЛАВНОМ

Тренер Оливия из организации «Future Leaders in Sport», Лондон, старается, чтобы её тренировки по нетболу были энергичными, чтобы девочки развивали основные навыки в игре. «Тренировки должны напоминать девочкам, зачем они пришли в спорт и почему заниматься спортом — это здорово. Я делаю тренировки увлекательными!»



---

# **ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ И ВЕДУЩИХ ПРОЕКТОВ**

---



# ПРОВЕРОЧНЫЙ ЛИСТ: КОМФОРТНАЯ СРЕДА ДЛЯ ДЕВОЧЕК

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРОВЕРОЧНЫЙ ЛИСТ (ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ПРОЕКТОВ)

Создайте расписание контрольной проверки, например: перед началом сезона, в середине года, в конце года. Раздайте проверочный лист тренерам, обсуждайте с ними успехи и сложности. Пусть тренеры делятся своими мыслями: оценивают собственные результаты по внедрению комфортной среды для девочек, сообщают, какая поддержка им нужна. В свою очередь, ведущий проекта должен делиться своими впечатлениями от работы тренеров, интересоваться, чем может им помочь.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРОВЕРОЧНЫЙ ЛИСТ (ДЛЯ ТРЕНЕРОВ)

Регулярно проверяйте по списку, насколько комфортна ваша среда для девочек. Обязательно спрашивайте у них, что из этого списка получилось внедрить, а что можно улучшить. Если необходимо изменить то, что находится вне вашей компетенции, поговорите об этом с ведущим проекта или руководством.





# ПРОВЕРОЧНЫЙ ЛИСТ

## БЕЗОПАСНАЯ, КОМФОРТНАЯ, ДРУЖЕЛЮБНАЯ СРЕДА И АТМОСФЕРА В КОМАНДЕ

- На тренировке или соревнованиях девочки находятся в безопасности. На площадке для занятий и в других помещениях соблюдается техника безопасности, они хорошо освещены, находятся под присмотром взрослых.
- Туалеты для девочек исправны и оснащены всем необходимым. В наличии мусорные контейнеры и предметы гигиены.
- Девочкам рады: их активно и дружелюбно встречают на тренировке, вовлекают во все активные занятия.
- Девочки видят положительные ролевые модели: портреты и фотографии девочек и женщин, занимающихся спортом.
- На занятиях девочки видят взрослых спортсменов
- У девочек есть возможность активно заниматься спортом и играть в пространстве, выделенном специально для девочек.

## ПОДХОДЯЩИЙ ИНВЕНТАРЬ

- У девочек есть спортивный инвентарь, который подходит им по размеру, весу, спортивным правилам и т.п.
- У девочек есть личные вещи для занятий: форма, кроссовки или бутсы, заколки для волос, спортивные бра и т.п. Если у кого-либо нет возможности приобрести необходимое, тренеры и ведущие проектов стараются обеспечить их всем необходимым.

## ОБРАЩЕНИЕ КО ВСЕМ

- К мальчикам и девочкам обращаются словами, которые в равной степени относятся и к девочкам, и к мальчикам.
- Говоря о выдающихся спортивных достижениях, тренер не забывает о спортсменках и женских командах — так формируется положительная ролевая модель.
- Тренеры положительно отзываются о важных событиях женского спорта: матчах WNBA, U.S. Open, Чемпионате мира по футболу среди женщин.

## ОБСУЖДЕНИЕ

- Девочки могут обсуждать свой опыт и переживания как на тренировках, так и в неформальной обстановке — до и после тренировок.
- Девочки имеют возможность поделиться с тренером своими впечатлениями.
- Девочки видят, что тренер замечает свои предубеждения относительно девочек в спорте и меняет своё отношение.
- Девочки видят, что тренер не остаётся равнодушным, когда кто-то словом или действием принижает способности девочек к спорту.



# ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ТРЕНЕРА

## 1. ЗАПОМНИТЕ ИМЕНА

Звучит просто — но многие тренеры не запоминают имён своих учеников, запоминают слишком долго или просто не обращаются по имени. Тренер должен знать всех спортсменов по имени и не скрывать от команды, если ему сложно выучить сразу все имена. Но просто знать имя недостаточно — обращайтесь к каждому игроку по имени на каждой тренировке.

## 2. ОБЩАЙТЕСЬ В КРУГЕ

Общение, когда участники стоят в круге, создаёт чувство безопасности и доверия. В круге все равны, даже тренеры. Девочкам легче общаться с товарищами и с тренером, когда они чувствуют, что их ценят и слышат в равной степени. Круг создаёт ощущение безопасности: за спиной никого нет и ничто не отвлекает, все поддерживают друг друга — девочкам легче расслабиться и сосредоточиться на том, что происходит в круге, в команде.

## 3. ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ

Не просто говорите, как делать, — задавайте вопросы: это вовлекает девочек в процесс обучения, показывает, что вы в них заинтересованы. Когда девочка ищет ответ на вопрос, она задействует рациональное мышление: это помогает развивать её интеллект и умение принимать решения.

## 4. ПООЩРЯЙТЕ ВКЛАД КАЖДОГО В ОБЩИЙ УСПЕХ

В успехе выдающихся команд есть вклад каждого спортсмена — не только тренера и самых лучших игроков. Каждый игрок вносит свой вклад по-своему. Кто-то поддерживает товарищей словами, кто-то формирует командный дух, кто-то первый принимает вызов

на соревнованиях. Пусть ваши игроки поймут, чем каждый может помочь своей команде. Обязательно замечайте, отмечайте и поощряйте вклад, который многие часто не принимают во внимание. Всей команде важно понимать, что подобный вклад не просто приятен, а необходим для успеха команды.

## 5. ПОМОГАЙТЕ ДЕВОЧКАМ САМОСТОЯТЕЛЬНО СТАВИТЬ ЦЕЛИ

Поощряйте девочек, когда они сами ставят цели и выбирают, чего хотят достичь. Помогайте им найти реально достижимые цели. Пусть они не могут контролировать исход игры в одиночку — но они могут контролировать, как подготовиться к игре и какие усилия приложить для победы. Когда мы помогаем девочкам сосредоточиться на том, что они реально могут контролировать (усердно тренироваться, развивать конкретный навык, быть смелее), мы добиваемся более высоких индивидуальных и командных результатов.

## 6. ФОРМИРУЙТЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ КУЛЬТУРУ

Соперничество может быть разным. Стройте занятия так, чтобы девочки могли соревноваться с товарищами, сами с собой, с другими командами. Поддержите их желание ставить «личные рекорды» — это поможет им не сравнивать себя с товарищами и соперниками, а больше сосредоточиться на своем личном развитии. Дайте девочкам освоиться в разных видах соперничества — это поможет настроиться на успех в самых важных играх!



# ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ТРЕНЕРА

## 7. ХВАЛИТЕ ЗА ДЕЛО, ХВАЛИТЕ ПРАВИЛЬНО

Трудно переоценить, насколько велико влияние тренера на дух и ценности команды. То, за что вы хвалите, становится главной ценностью для игроков. Недостаточно просто похвалить. Обязательно поясните, за какой именно вклад в команду, за какое поведение вы хвалите. Хвалите за то, что игроки могут контролировать, — тогда они будут верить, что способны влиять на своё развитие и учиться новому.

## 8. СМЕЛОСТЬ — НА ПЕРВОМ МЕСТЕ

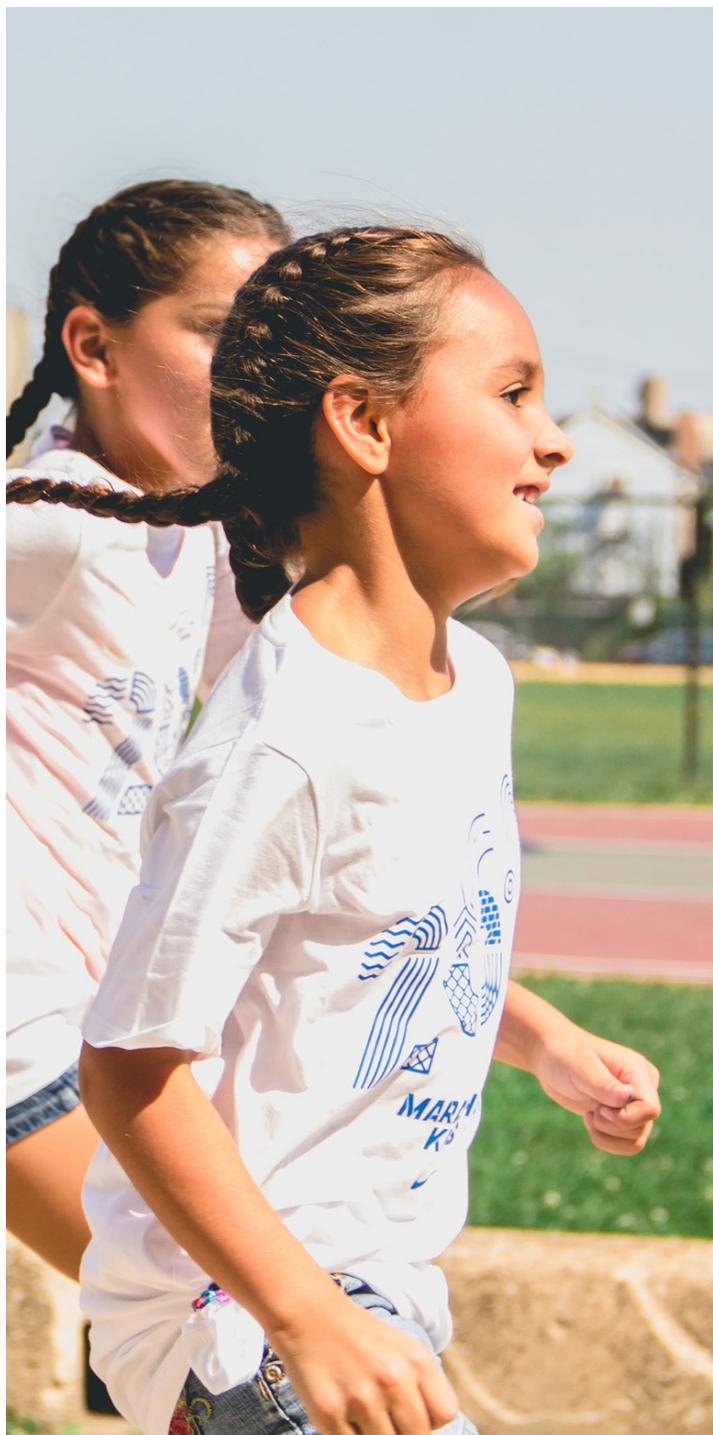
Многие девочки испытывают давление — от них ждут идеального результата во всём. Из-за этого они не решаются пробовать что-то новое, особенно если не уверены в результате. Чтобы вдохновить девочек на овладение новыми навыками и риск, поощряйте смелость. Пусть смелость и готовность к новому станет главным, за что хвалят в вашей команде — и тренер, и девочки друг друга. Вместо награды «Самый ценный игрок» можно вручать звание «Самый смелый игрок».

## 9. ДАЙТЕ ПРАВО НА ОШИБКУ

Если девочки не решаются пробовать новое, они никогда не испытают того чувства радости и уверенности в себе, которое приносит освоение новых умений. Возможно, самое ценное для девочки — понимать, что никто не идеален. А значит, и они могут совершать ошибки. Не стесняйтесь рассказывать о своих ошибках, чтобы девочки не боялись своих. Научите девочек не переживать из-за совершённой ошибки. Предложите им использовать жест или движение, которое будет им всегда напоминать, что ошибка — это нормально, что нужно просто идти дальше.

## 10. ВЫДЕЛИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ РАЗГОВОРА

В конце каждой тренировки стоит выделить время, для того, чтобы девочки могли рассказать вам о том, что для них важно. Дайте девочкам возможность быть услышанными и лучше узнать своих товарищей.





## ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ СО СМЕШАННЫМИ КОМАНДАМИ

Чтобы создать комфортные условия для девочек, многие тренеры и спортивные программы начинают с принципа «на занятиях только девочки». В этом подходе есть своя ценность, особенно там, где спорт считается только мальчишеским делом. Однако важно не забывать о ценности совместных занятий и состязаний девочек на равных с мальчиками.

Фонд поддержки женского спорта рекомендует тренировки и соревнования в смешанных командах вплоть до подросткового возраста, пока различия между игроками в основном индивидуальные, а не межполовые. Фонд также отмечает, что при правильном подходе такие занятия стоит продолжать и с подростками.<sup>7</sup>



**Стратегии, описанные в этом руководстве, построены на данных исследований о том, что важно для девочек в занятиях спортом.**

Многие из этих стратегий направлены на исторически обусловленные препятствия для женщин и девочек и помогут тренерам преодолеть вековые стереотипы о женщинах-спортсменках. Но эти стратегии можно применять и к смешанным командам.

**СТРАТЕГИИ, ПОМОГАЮЩИЕ СОЗДАТЬ КОМФОРТНУЮ И ЭФФЕКТИВНУЮ СРЕДУ ДЛЯ ДЕВОЧЕК В СПОРТЕ, РАБОТАЮТ И ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ, И ДЛЯ СМЕШАННЫХ КОМАНД.**

Эти стратегии ставят на первое место следующие задачи тренера: выстроить взаимоотношения, поощрять смелость и разумный риск, сосредоточить внимание на процессе обучения, предоставить каждому спортсмену то, что ему нужно для успеха. Да, нам придётся постараться, чтобы у каждой ученицы было всё нужное для успеха, — но это нисколько не умаляет наш вклад в развитие учеников-мальчиков.

<sup>7</sup> <https://www.womenssportsfoundation.org/wp-content/uploads/2019/08/issues-related-to-girls-and-boys-competing-with-and-against-each-other-in-sports-and-physical-activity-settings-the-foundation-position.pdf>



# ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ СО СМЕШАННЫМИ КОМАНДАМИ

Девочки и мальчики часто воспринимают спорт по-разному. Мальчики чаще настроены пробовать новое (и поощряются в этом). Некоторым игрокам проще вступить в игру, чем другим. Кого-то могут дразнить или обижать. У родителей, тренеров и самих игроков чаще всего есть свои предубеждения, осознанные и нет. На что стоит обратить внимание тренеру смешанной команды:



## 1. КАК ФОРМИРУЮТСЯ МИКРОГРУППЫ?

Как и в любой другой, в смешанной команде есть игроки разного уровня возможностей и подготовки. Для развития юных спортсменов лучше, чтобы группы формировались по уровню подготовленности, а не по возрасту, полу, росту, классу.

## 2. ИЗБЕГАЙТЕ ДВОЙНЫХ СТАНДАРТОВ.

Во многих программах считается, что равные условия для девочек создаются за счет снижения требований к девочкам. Например, забитый девочкой гол считается за два, девочке выделяется минимальное время на игру и т. п. Но по мере возрастания роли девочек в игре это лишь привлекает внимание к различиям. Вместо этого лучше ввести равные требования к мальчикам и девочкам. Например, в командах смешанной баскетбольной лиге в первом периоде играют три девочки и два мальчика, во втором — три мальчика и две девочки.

## 3. СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЗА ЧТО ВЫ ХВАЛИТЕ.

Сами того не замечая, мы поощряем поведение, которое (по нашему мнению) свойственно определённому полу. Тренируя девочек и мальчиков вместе, как никогда важно избегать этих стереотипов. Следует хвалить, исходя из единых приоритетов. Например, похвалы в равной мере заслуживают и мальчик, и девочка: пробуют ли они что-то новое, забивают ли гол, выигрывают соревнования.



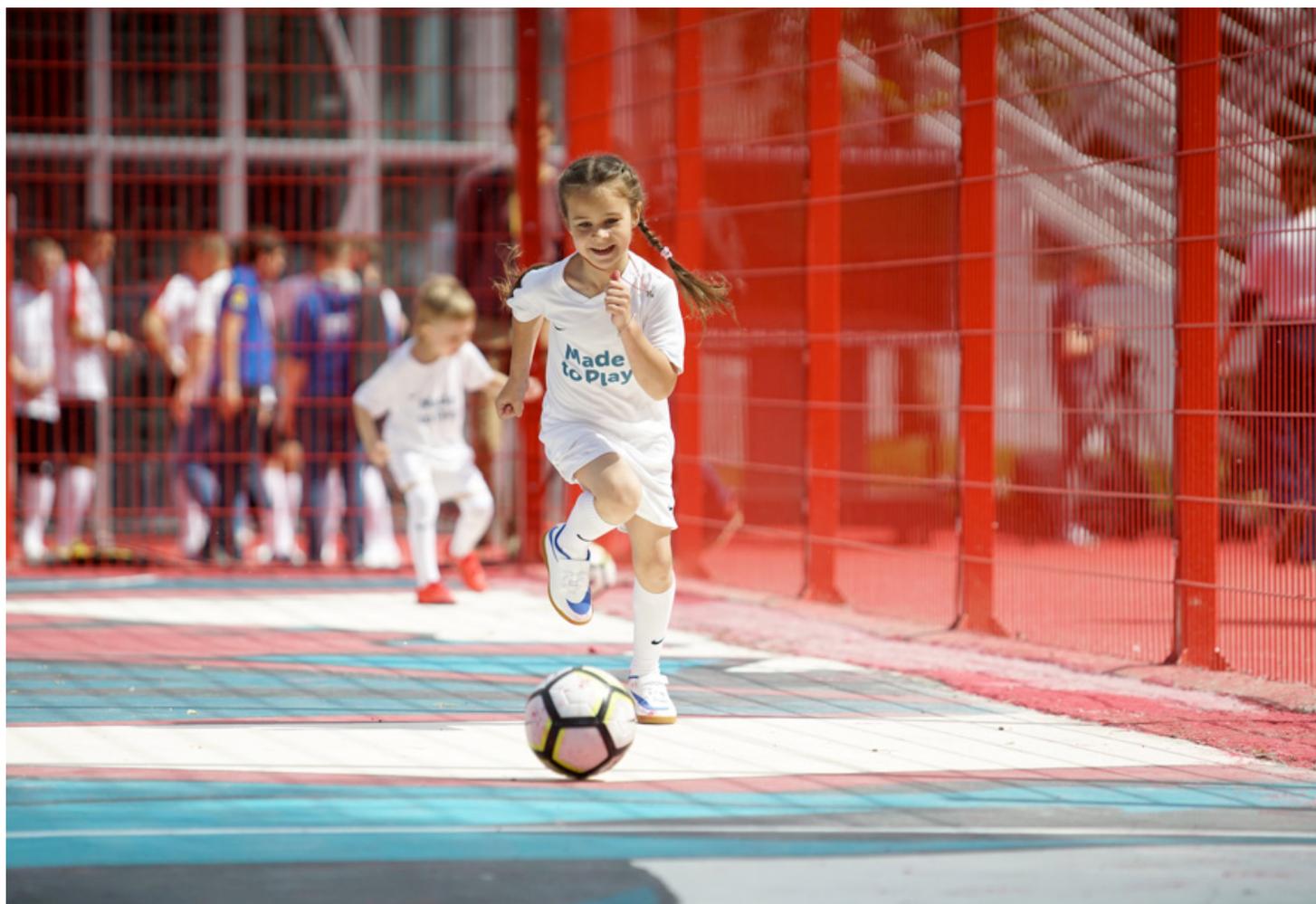
# ПЛАН ТРЕНИРОВКИ (ОБЩИЙ И ДЛЯ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА)

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПЛАН ТРЕНИРОВКИ (ВЕДУЩЕМУ ПРОЕКТА):

Один из способов помочь тренерам внедрить правильный подход — создать стандартный план тренировки с едиными принципами. Такой план поможет тренеру разобраться, как включить в тренировку стратегии, которые помогут девочкам чувствовать себя увереннее в спорте. Самая лучшая тренировка — та, где помимо спортивных навыков формируются ещё и жизненные: они пригодятся девочкам и на площадке, и за её пределами.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПЛАН ТРЕНИРОВКИ (ТРЕНЕРУ):

Как тренер вы отвечаете за ход и результат каждой тренировки. Выстраивая занятия по единому плану, вы формируете правильный подход к тренировкам, а также эффективные условия для развития учеников. Наш план подскажет, как внедрить стратегии, которые помогут девочкам освоиться в спорте и достичь наибольших успехов. Самая лучшая тренировка — та, где помимо спортивных навыков формируются ещё и жизненные: они пригодятся девочкам и на площадке, и за её пределами.





## ВРЕМЯ ЭТАПЫ

(общее —  
90 минут)

## НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

### 5 МИН. ВСТАНЬТЕ В КРУГ

Пусть это станет традицией — с «круга» может начинаться каждая тренировка. Вкратце сообщите, чем сегодня будете заниматься, дайте игрокам возможность перед тренировкой рассказать вам, о чем они думают.

Всегда общайтесь в круге: здесь все равны, создается ощущение безопасности, товарищи рядом!

Задавайте вопросы: проведите переключку, узнайте, как у девочек дела, как настроение и самочувствие.

### 10 МИН. РАЗМИНКА

Проводите разминку по одной и той же схеме, энергично, продолжая общение с ученицами. Хорошо, если после нескольких раз её будут проводить сами девочки. Во время разминки девочки смогут выбросить из головы всё, что случилось за день, и настроиться на тренировку.

В начале сезона используйте время разминки, чтобы как следует запомнить имена.

### 15 МИН. ТИМБИЛДИНГ — СПЛОЧЕНИЕ КОМАНДЫ

Энергичные задания или игры, быстрые, увлекательные. Здесь девочки смогут взаимодействовать с разными товарищами по команде, вместе решать общую задачу, ближе знакомиться друг с другом.

Следите за игроками, у которых получается хорошо, отмечайте их вклад. Особенно хвалите за действия, которые они могут контролировать сами: когда они поддерживают товарищей, стараются, а главное — пробуют что-то новое.

### 15 МИН. РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ

Назовите навык, над которым будете работать сегодня. Например, в баскетболе это может быть ведение мяча с усложнением. Как усложнить задачу?

1. Повысьте скорость (например, скоростное ведение мяча)
2. Добавьте сложность (ведение против защитника)
3. Работайте на выносливость (ведение на дальность, на время)

Помогайте девочкам ставить цели самостоятельно.

Напоминайте игрокам, что ошибки — часть обучения. Помогайте им концентрироваться на развитии, например, спрашивайте: «Как именно тебе удалось это сделать?»

### 30 МИН. ИГРЫ

Плавno перейдите к играм, закрепляющим навык, над которым вы работаете. Проявите творчество, запланируйте активную игру!

Дайте себе время подумать: возможно, стоит немного изменить правила, чтобы уделить больше внимания выбранному на сегодня навыку?

Сочетайте разные виды соревновательной работы: игроки могут стараться побить личный рекорд, ставить общий рекорд команды, соревноваться командами друг с другом.

Не забывайте отмечать игроков за смелость, разумный риск, попытки сделать что-то новое. Крайне важно, чтобы вы обращали на это внимание!

### 15 МИН. ЗАМИНКА И ОБЩИЙ КРУГ

Заканчивайте тренировки по одной и той же схеме, плавно переходя от активных занятий к завершению.

Дайте участникам время пообщаться — поговорить о том, что для них важно.

Не говорите ученикам о своих впечатлениях от тренировки — пусть говорят они! На что они сегодня обратили внимание? Что им понравилось? Что они сделали бы по-другому?

Дайте им поговорить, о чём хотят!



# КАК ОБУЧАТЬ ТРЕНЕРОВ (ВЕДУЩИЕ ПРОЕКТА, ИНСТРУКТОРЫ ТРЕНЕРОВ)

Теперь вы знаете, что важно девочкам для успешных занятий спортом. Но как добиться, чтобы тренеры использовали эти рекомендации в работе? Вот четыре принципа, которые помогут вам в обучении тренеров:

## 1. ПРИМЕНИТЕ ЭТОТ ЖЕ ПОДХОД К ТРЕНЕРАМ

Нельзя поделиться тем, чего не имеешь. Это относится и к тренерам: чаще всего они учат так, как учили их самих. Сегодня мы предлагаем тренерам учить по-новому — а значит, они должны увидеть, понять, почувствовать, что это такое. Иначе говоря, мы должны создать для них новую модель тренинга.

### Как выстроить отношения

- Задавайте вопросы. Начинайте встречи с вопросов. Когда тренерам есть что сказать, просите их говорить подробнее. Структурируйте встречу так, чтобы тренеры отвечали на вопросы — с партнёром или в малой группе.
- Беседуйте и проводите инструктаж в кругу, чтобы все чувствовали себя равными и включёнными в общение.
- Относитесь к тренерам так, как мы хотим, чтобы они относились к своим коллегам и ассистентам. И как мы хотим, чтобы их ученицы относились друг к другу.

### Как настроить тренеров на смелость, а не на идеальный результат

- Ваши ответы и комментарии всегда должны ободрять. Не критикуйте высказывания, благодарите за то, что поделились мыслями.
- Приглашайте к участию, но никогда не заставляйте. Пусть тренеры контролируют, что с ними происходит, — тогда и они позволят девочкам в команде контролировать свои впечатления.

### Как сосредоточиться на развитии, а не на результатах

- Определите исходные рубежи. Пусть тренеры подумают и оценят, на каком уровне они находятся сейчас.

- Спросите тренеров, какие новые подходы и рекомендации они готовы попробовать.
- Напоминайте тренерам о том, что они попробовали применить, и спрашивайте: «Как вам это удалось?»

### Как вовлечь тренеров в соревнование

- Придумайте, как можно использовать соревновательный дух и стремление к победе в процессе тренинга: добиться цели, поставить личный или общий рекорд, соревноваться с другой группой.
- Придумайте забавные соревнования для скучных задач — например, составлять планы и расписания вовремя.

Главное, что мы должны помнить, — если в обучении тренера что-то не складывается, то это наша задача как руководителей изменить свой подход, а не его задача — понять нас. Если мы сами не осознаём недостатки своей программы и не поддерживаем тренеров, то нельзя ожидать от тренера, что он будет задумываться о своей работе и поддерживать девочек.

## 2. ГОВОРИТЕ НА ОДНОМ ЯЗЫКЕ

Если есть возможность, соберите тренеров до официального начала тренинга или встречи. Когда у вас будут общие точки соприкосновения, вам будет легче говорить на одном языке, а обучение примет более дружелюбный и ожидаемый характер.

Не так давно Nike и Олимпийский комитет США создали онлайн-портал для тренеров [howtocoachkids.org](http://howtocoachkids.org) с серией учебных модулей. Если есть возможность, предложите тренерам изучить курс «Как тренировать детей» и модуль «Тренировки у девочек» — это поможет быстро включиться в работу.



# КАК ОБУЧАТЬ ТРЕНЕРОВ (ВЕДУЩИЕ ПРОЕКТА, ИНСТРУКТОРЫ ТРЕНЕРОВ)

## 3. АКТИВНО РАССКАЗЫВАЙТЕ О ПРЕДРАССУДКАХ

Предубеждения формируются сами собой — из миллионов слов о том, какое место занимают женщины в спорте. Ещё каких-то 50 лет назад организаторы Бостонского марафона пытались грубой силой остановить Катрин Швитцер, меньше 25 лет прошло с основания первых женских профессиональных лиг, в Великобритании, например, менее 6% телевизионного времени посвящено женскому спорту.<sup>8</sup> Неудивительно, что многие тренеры и спортсмены приходят на занятия с предубеждениями о способностях женщин к спорту. Да, предубеждения — естественная вещь, но мы знаем, что они могут помешать тренеру в создании благотворных условий для его учениц.

К счастью, даже простое осознание своих предубеждений — уже хорошее начало. Гарвардское исследование о лидерстве среди девочек-подростков показало, что простое знание о том, что такое предубеждение существует, — ключевой фактор в его преодолении.<sup>9</sup> Постройте открытый диалог с тренерами, помогите им отслеживать свои действия, поступать вопреки привычному («так всегда делали») — например, в использовании слов. Если позволяет время, вы можете запустить процесс рефлексии с помощью одного из упражнений этого руководства — или любым другим способом<sup>10</sup> начать разговор о предубеждениях.

## 4. СТАВЬТЕ ОБУЧЕНИЕ НА ПЕРВОЕ МЕСТО

Как и в любом учебном процессе, обучение тренеров работает эффективно, если разговор не заканчивается одним тренингом. И спортсмены, и тренеры развиваются, когда обучение — не просто дополнение к тренировочному процессу, а его обязательная часть. Обучение не должно быть односторонним, от проекта к тренеру. Мы не можем ожидать, что тренер будет тратить своё время и просить у девочек обратную связь, если не делаем этого сами. Обратная связь — это не только формальный опросник в конце сезона. Это циклический процесс, в котором тренеры получают личную, конкретную обратную связь, — и администраторы лиги или проекта, в свою очередь, просят их о такой же взвешиваемой обратной связи. Обратную связь не откладывают на потом: её вносят в план сезона, а затем собирают (и дают) в формальном и неформальном виде.

Чтобы обучить тренеров наилучшим образом, нужно создать максимальное количество возможностей, которые подтолкнут к нужным действиям, настроят на анализ собственного развития. Такие «точки соприкосновения» не требуют много времени или ресурсов. Сделайте маленький шаг — задайте правильный вопрос или поделитесь нужной информацией — и вы получите колоссальный результат.

Это достаточно просто. Отправьте сообщение в мессенджере, которое напомнит тренеру сделать что-то для девочек — например, помочь им быть смелыми, а не идеальными. Вместо «Какой счёт?» задайте другой вопрос — такой, который натолкнёт тренера на размышления: поддерживал ли он девочек в стремлении к новому? Что сработало на тренировках на этой неделе, а что нет?

<sup>8</sup> По данным Управления независимого вещания (IBA)

<sup>9</sup> <https://mcc.gse.harvard.edu/reports/leaning-out>

<sup>5</sup> Методы работы с предубеждениями: [https://www.tolerance.org/sites/default/files/tt\\_sports\\_gender\\_stereotypes\\_09.pdf](https://www.tolerance.org/sites/default/files/tt_sports_gender_stereotypes_09.pdf) (гендерные предубеждения в спорте) <https://cultureplusconsulting.com/2018/08/16/a-ha-activities-for-unconscious-bias-training/> (общие предубеждения)



# КАК ОБУЧАТЬ ТРЕНЕРОВ (ВЕДУЩИЕ ПРОЕКТА, ИНСТРУКТОРЫ ТРЕНЕРОВ)

Как сформировать у тренеров привычку к обучению?

- Создайте простой опросник (1-3 вопроса), который будет приходить тренеру на электронную почту или на телефон в конце каждой тренировки: что сработало на тренировке, что нет? Проведите конкурс: назначьте весомую награду тому, кто отвечает активнее всех.
- Отправляйте тренерам короткие сообщения: напоминайте сделать что-то, что поможет девочкам быть смелыми, а не идеальными, — или по любой другой теме из библиотеки моделей поведения (см. далее).
- Вместо «Какой счёт?» задайте другой вопрос — такой, который натолкнёт тренера на размышления: поддерживал ли он девочек в стремлении к новому? Например: «Кто удивил вас сегодня?»
- Создайте еженедельную рассылку или подписку: публикуйте интересные для тренеров статьи, видео, подкасты о том, как девочки и женщины бросают вызов стереотипам и чужим ожиданиям.
- Сделайте тренинг обязательным. Если это уместно, оплачивайте или иным способом компенсируйте время тренеров. Если это тренеры-волонтеры, поощряйте сувенирами из их вида спорта (например, элементами спортивной формы), угощением, розыгрышем призов.
- На каждой встрече просите тренеров рассказать, кто из их коллег-участников сделал что-то хорошее.

Лучшее, что мы можем сделать для обучения тренеров, — всерьёз подумать, какого их взаимодействия с учениками мы хотим достичь. Какие отношения у них должны быть с учениками? Какие приоритеты? Как им следует решать проблемы, как создавать атмосферу поддержки и вместе с тем соревнования? Чтобы они поступали так, как мы хотим, сначала мы должны точно так же взаимодействовать с ними.



<sup>11</sup> <https://mcc.gse.harvard.edu/reports/leaning-out>

<sup>12</sup> Работа с предрассудками: [https://www.tolerance.org/sites/default/files/tt\\_sports\\_gender\\_stereotypes\\_09.pdf](https://www.tolerance.org/sites/default/files/tt_sports_gender_stereotypes_09.pdf)  
(гендерные предрассудки в спорте) [https://cultureplusconsulting.com/2018/08/16/a-ha-activities-for-unconscious-bias-training/\(general-biases\)](https://cultureplusconsulting.com/2018/08/16/a-ha-activities-for-unconscious-bias-training/(general-biases))

# ПРИНЦИПЫ ПОВЕДЕНИЯ

## КАК ИМИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ?

Эти сорок принципов поведения можно использовать по-разному. Например:

### ИСПОЛЬЗУЙТЕ КАК «СОВЕТ ДНЯ».

Пусть каждый тренировочный день сезона одно из этих правил напоминает вам об особом внимании к девочкам. Правило можно записать в плане тренировок, поставить напоминалку на телефон — что угодно, лишь бы оно было перед глазами и помогало вам задуматься о том, как ещё вы можете поддержать команду.

---

### ВЫБИРАЙТЕ ГЛАВНОЕ.

Каждую неделю (а лучше каждую тренировку) выбирайте из списка пять правил, которые помогут сделать занятия комфортней для девочек. Например: выучить имена, не забывать об основах, спрашивать «как у тебя получилось», просить обратную связь, варьировать прессинг.

---

### ПРИВЫКНИТЕ ОТСЛЕЖИВАТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ.

В течение сезона регулярно выделяйте время, чтобы поразмышлять о своих успехах. Поинтересуйтесь мнением супервайзора, а самое главное — спросите девочек в команде, получается ли у вас создавать комфортную для них среду.



# ПРИНЦИПЫ ПОВЕДЕНИЯ

## ОБОЗНАЧЕНИЯ



СТРОЙТЕ ОТНОШЕНИЯ



СМЕЛОСТЬ ВАЖНЕЕ  
СОВЕРШЕНСТВА



РАЗВИТИЕ ВАЖНЕЕ РЕЗУЛЬТАТОВ



ЧЕКЛИСТ «ЧТО ВАЖНО ДЕВОЧКАМ»



ДЕВОЧКАМ ВАЖНО СОРЕВНОВАТЬСЯ

### 1. ЗАПОМИНАЙТЕ ИМЕНА.

Пусть девочки сами скажут, как к ним обращаться. Проверьте себя — каждого ли игрока вы знаете по имени?

### 2. СЛЕДИТЕ ЗА СЛОВАМИ.

Подсчитайте, сколько раз в день вы произносите слова, относящиеся только к одному полу или укрепляющие ложные стереотипы. Вероятно, их окажется больше, чем вы ожидали. Старайтесь пользоваться нейтральными выражениями. Сделайте из этого игру — пусть команда напоминает о ваших оговорках!

### 3. СОЗДАЙТЕ СПИСОК «МЫ ВЕРИМ, ЧТО...»

Вместе с командой создайте список ваших принципов. В числе прочего в них должно ясно говориться, как важно идти на разумный риск и пробовать новое.

### 4. ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ.

Это покажет девочкам, что вы искренне заинтересованы, поможет им в обучении. Кроме того, вопросы тренера помогают развивать рациональное мышление.

### 5. ФОРМИРУЙТЕ ЕДИНСТВО.

Помогите девочкам создать символ команды — например, флаг или талисман.

### 6. СЛЕДИТЕ ЗА РАВНОВЕСИЕМ РОЛЕВЫХ МОДЕЛЕЙ.

Сколько тренеров-женщин участвует в программе? Помогаете ли вы привлекать других тренеров-женщин?

### 7. ОБЩАЙТЕСЬ В КРУГЕ.

Начинайте и заканчивайте каждую тренировку в общем круге. Круг создаёт ощущение равенства и безопасности, помогает общаться на равных.

### 8. СТРОЙТЕ ОБСУЖДЕНИЯ ПО-РАЗНОМУ.

Не стоит всегда обсуждать впечатления от занятий всей командой. Не менее важны разговоры в малых группах и один на один.

### 9. ПРИВОДИТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПРИМЕРЫ.

Когда вы говорите о выдающихся спортсменах, вспоминаете ли женщин? Есть ли вокруг фотографии женщин-спортсменок? Уделяете ли вы достижениям тренеров-женщин и спортсменок такое же внимание, как и мужчинам?

### 10. СОВЕРШЕНСТВО — НА ВТОРОЙ ПЛАН.

На что вы обращаете больше внимания: на результаты или на смелые попытки игроков сделать что-то новое? Помните о том, как важно хвалить девочек, когда они идут на разумный риск и учатся на ошибках.



# ПРИНЦИПЫ ПОВЕДЕНИЯ

## 11. ВАЖЕН ЛЮБОЙ ВКЛАД.

Знает ли каждая девочка, в чём её личный вклад в команду? Спросите трёх девочек, как, по их мнению, они приносят команде пользу.

## 12. ЗАДАЙТЕ НУЖНЫЙ ТОН.

Как давно вы рассказывали о случаях, когда пробовали что-то новое и потерпели неудачу? А ваши помощники? Чтобы девочки не боялись пробовать новое, мы должны показать, что тоже ошибаемся и не боимся показаться слабыми. Обсудите эту тему — как мы пробуем что-то новое — в начале следующей тренировки.

## 13. УЗНАЙТЕ, КТО В ЕЁ «КОМАНДЕ».

Возьмите список ваших учениц. Сможете ли вы и другие тренеры назвать имена родителей каждой из девочек? Если нет, постарайтесь узнать больше об этих девочках.

## 14. НЕ БОЙТЕСЬ ВЫХОДИТЬ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА, ЧТОБЫ УЧИТЬСЯ НОВОМУ.

Расскажите девочкам о зоне комфорта и зоне обучения. Помогайте им отслеживать, в какой зоне они находятся, выполняя то или иное задание.

## 15. ПООЩРЯЙТЕ ДОБРЫЕ СЛОВА.

Каждый тренировочный день сезона выбирайте одну из учениц и сообщайте её родителям (лично, по телефону или в сообщении) что-то хорошее о ней.

## 16. ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ТУАЛЕТЫ.

Чисто ли там? Хорошее ли освещение? В каждом ли туалете есть мусорный контейнер для предметов гигиены? Сообщите руководителям программы, если есть затруднения. Напомните девочкам, что готовы помочь, если им что-то понадобится.

## 17. ДЕЛИТЕСЬ ПОЗИТИВОМ.

В конце каждого собрания тренеров делитесь мыслями и впечатлениями от занятия. Дайте тренерам возможность высказаться.

## 18. ПООЩРЯЙТЕ ВОЛЮ К ПОБЕДЕ.

Проведите обсуждение и особенно похвалите девочек, которые в этот день проявили волю к победе — над собой, над товарищами по команде, в командной игре.

## 19. СОЗДАВАЙТЕ ПРОСТРАНСТВА «ТОЛЬКО ДЛЯ ДЕВОЧЕК».

Подумайте о том, кто может наблюдать за вашей тренировкой. Есть ли время, когда девочки занимаются отдельно, а мальчики их не видят? По возможности выделите на это хотя бы немного времени — даже если это игра в раздевалке или несколько минут перед тренировкой.

## 20. ДАВАЙТЕ ДЕВОЧКАМ ВЫБОР.

Пусть девочки вместе принимают участие в планировании занятий. Так они почувствуют свою значимость, а вы узнаете, что им больше всего нравится в команде.

## 21. ПРОСИТЕ ДЕВОЧЕК ДАТЬ ОБРАТНУЮ СВЯЗЬ.

Интересуйтесь у девочек, как, по их мнению, проходит сезон. Это можно делать в формальном виде (попросите заполнить небольшую анкету) или неформально (попросите проголосовать поднятыми руками за оценку от 1 до 5). Чем больше вы интересуетесь их мнением, тем больше они вовлечены.



# ПРИНЦИПЫ ПОВЕДЕНИЯ

## 22. ИСПОЛЬЗУЙТЕ НАЗВАНИЯ ЖЕНСКИХ КОМАНД.

Проведите большую игру или турнир, где все команды названы в честь профессиональных женских клубов.

## 23. УЗНАВАЙТЕ, ЧЕМУ НАУЧИЛИСЬ ДЕВОЧКИ.

Спросите у пяти девочек, чему они научились за этот сезон. Убедитесь, что каждая ваша ученица понимает, какие навыки улучшила в этом сезоне.

## 24. СОЗДАВАЙТЕ КОМАНДНЫЕ ТРАДИЦИИ.

Делают ли ваши игроки что-то, что помогает им ощутить себя частью команды? Для подъёма командного духа придумайте кричалку, название команды, талисман или общий ритуал, в котором участвуют все.

## 25. ИСПОЛЬЗУЙТЕ «ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОЛУЧИТСЯ».

Как вы реагируете, когда девочка говорит «не получается»? Ободряет ли её ваш ответ? Настраивая девочку на то, что у неё всё получится, мы формируем в ней уверенность в себе. Каждый раз, когда ученица говорит «не получается», добавляйте: «сейчас не получается, в следующий раз обязательно получится».

## 26. ПОЛЬЗУЙТЕСЬ АНОНИМНОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗЬЮ.

Дайте девочкам возможность поделиться мыслями анонимно: написать записку и положить в общую коробку. Пусть все игроки что-то напишут, чтобы нельзя было определить автора, тогда девочки будут спокойно делиться мыслями и предлагать идеи.

## 27. ПОМОГАЙТЕ КАЖДОЙ ДЕВОЧКЕ РЕАЛИЗОВАТЬ СЕБЯ

Каждая девочка может внести посильный вклад. Задача тренера — сделать так, чтобы каждая девочка могла внести свой вклад в команду. Придумайте, как помочь девочкам пробовать что-то новое, рисковать и находить, в чём может состоять их личный вклад в команду.

## 28. ИСПОЛЬЗУЙТЕ «СЛОВО ДНЯ».

Девочек нечасто хвалят за то, что они «сильные» или «играют жёстко». Выберите «слово дня», связанное с соревновательными качествами. Похвалите в этот день трёх девочек, которые проявили эти качества — например, силу (морально или физически).

## 29. ВЫДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ НА ОБСУЖДЕНИЕ.

Обсуждайте прошедшую тренировку по-разному: большой группой, малой, один на один, с тренером и товарищами по команде.

## 30. ИСПОЛЬЗУЙТЕ «СПИСОК СМЕЛЫХ».

Отмечайте на специальном листке каждый раз, когда девочки пробуют что-то новое, — и поощряйте их на обсуждении в конце тренировки. Спрашивайте у игроков, кто ещё заметил, что кто-то пробует новое.

## 31. ПОМНИТЕ ОБ ОСНОВНЫХ НАВЫКАХ.

Каждый день уделяйте время базовым навыкам в вашем виде спорта. Чувствуя, что всё увереннее овладевают навыками, девочки видят собственное развитие. Кроме того, это хороший способ настроиться на тренировку в её начале.



## ПРИНЦИПЫ ПОВЕДЕНИЯ

### 32. СПРАШИВАЙТЕ: «КАК У ТЕБЯ ЭТО ПОЛУЧИЛОСЬ?»

Этот вопрос помогает девочке ощутить свой вклад в достижения и задуматься о том, как удалось достичь нужного результата.

### 33. ДОБИВАЙТЕСЬ ЛИЧНОГО РЕКОРДА.

Вместо того чтобы сравнивать себя с товарищами по команде, пусть девочки добиваются собственного личного рекорда. Хвалите учениц, когда они ставят новый личный рекорд!

### 34. ВАРЬИРУЙТЕ ПРЕССИНГ.

После того как «выдавили» девочек из зоны комфорта, снизьте прессинг — хотя бы на несколько повторов. Так девочки вновь ощутят, что контролируют ситуацию и добиваются успеха. Это поможет им эффективнее приступить к следующему заданию.

### 35. СЛЕДИТЕ ЗА МИКРОГРУППАМИ.

Обращайте внимание на то, как делите девочек на группы. Помните, что им нужно работать с разными игроками — тогда они будут чувствовать себя спокойно со всеми товарищами по команде. Чувство безопасности поможет в обучении.

### 36. ИСПОЛЬЗУЙТЕ МИКРОГРУППЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ.

Работа в группах и ощущение равенства помогают в обучении. Подумайте о том, как девочки в группах одного уровня могут ставить друг другу задачи. При большой разнице в уровне попросите более опытных товарищей помочь вам обучить остальных.

### 37. ВЫБИРАЙТЕ «ЛУЧШУЮ ДЕВОЧКУ МАТЧА».

После игры или тренировки наградите девочку, которая проявила самую высокую волю к победе — над собой (например, выполнила что-то новое для себя), среди товарищей по команде или против команды-соперника. Важно каждый раз награждать за разные проявления — не только тех, кто набрал больше очков.

### 38. ПРОВОДИТЕ ДЕНЬ СЕМЬИ.

Приглашайте родителей, братьев, сестёр и других близких ваших учениц на занятия — поиграть, поучаствовать в «весёлых стартах». Постарайтесь привлечь как можно больше женщин (мам, бабушек, учительниц...). Чем больше семья вкладывается в занятия девочки спортом, тем меньше вероятность, что она бросит тренировки.

### 39. ЗНАКОМЬТЕ С ДРУГИМИ ВИДАМИ СПОРТА.

Посвятите часть тренировки незнакомому виду спорта или упражнениям, для которых нужны новые навыки. Это поможет сгладить чувство неравенства, заставит сосредоточиться на базовых спортивных навыках. Возможно, при этом смогут проявить себя девочки, которые пока не добились больших успехов в вашем виде спорта.

### 40. ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ ЖИЗНЬЮ ИГРОКОВ.

Интересуйтесь, чем живут девочки помимо тренировок. Как у них дела в школе? Что происходит дома? К чему они стремятся? Чем лучше мы знаем своих игроков, тем больше у нас возможностей помочь им на пути к успеху и обрести уверенность — в спорте и в жизни.



# С ЧЕГО НАЧАТЬ РАЗГОВОР: НЕРАВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЖЕНЩИНАМ И МУЖЧИНАМ В СПОРТЕ

Среди тренеров часто встречается заблуждение, что спорт в равной степени открыт каждому. К сожалению, это далеко не так. Несмотря на все усилия, правила, международные законы, новые возможности для девочек на всех уровнях спорта — до равенства ещё далеко, особенно в тренерстве и вопросах лидерства. Не зная этого факта, мы — тренеры-мужчины, тренеры-женщины, администраторы, родители — можем исходить из ложных суждений.

Хороший способ показать, как различается спортивный опыт мужчин и женщин, — дать им самим рассказать об этом. Предложите тренерам подумать о собственном опыте и увидеть реальные различия с помощью упражнений.

## В КРУГ / ИЗ КРУГА

### Подготовка

Участники становятся вдоль круга или квадрата. Используйте разметку поля или отметьте линии сами.

### Инструкция

Я прочитаю несколько вопросов. В зависимости от вашего ответа нужно будет либо шагнуть внутрь круга, либо выйти из круга. Если вам больше подходит первый ответ, шагните внутрь круга, если второй — выйдите из круга. Здесь нет правильных и неправильных ответов — не думайте об остальных, отвечайте о себе как есть. Ваши ответы могут совпадать с ответами других, а могут отличаться. Постарайтесь обратить внимание на эти сходства и различия — мы обсудим их позже.

Мы поговорим о спортивных программах для игроков одного и разного пола. А также о том, какой процент среди ваших товарищей по команде и тренеров занимали люди вашего пола. Когда мы говорим «люди вашего пола», имеется в виду тот пол, к которому вы себя относите.





# С ЧЕГО НАЧАТЬ РАЗГОВОР: НЕРАВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЖЕНЩИНАМ И МУЖЧИНАМ В СПОРТЕ

## Задания

- Вспомните о спортивных играх в свободное время. Например, когда вы гуляли после школы, отдыхали в лагере.
  - **Встаньте в круг**, если чаще всего (более половины времени) большинство ваших товарищей по играм были вашего пола. **Выйдите из круга**, если большинство было другого пола.
  - **Встаньте в круг**, если когда-либо вы были единственным человеком своего пола в течение всей игры. **Выйдите из круга**, если вместе с вами всегда играл хотя бы один человек вашего пола.
- Вспомните свои детские спортивные секции. Если вы нигде не занимались, просто останьтесь на месте.
  - **Встаньте в круг**, если чаще всего играли в команде, где все были вашего пола. **Выйдите из круга**, если чаще всего в вашей команде были и мальчики, и девочки.
  - **Встаньте в круг**, если вы когда-либо были единственным человеком своего пола в команде. **Выйдите из круга**, если с вами в команде всегда играл хотя бы один человек вашего пола.
  - **Встаньте в круг**, если большую часть времени тренер вашей команды был вашего пола. **Выйдите из круга**, если большую часть времени ваш тренер был другого пола.
- Вспомните о том, как занимались соревновательными видами спорта — в школе или университете, на профессиональном уровне.
  - **Встаньте в круг**, если большую часть ваших занятий соревновательными видами спорта ваш старший тренер был одного с вами пола. **Выйдите из круга**, если большую часть времени ваш старший тренер был другого пола.
  - **Встаньте в круг**, если большую часть ваших занятий соревновательными видами спорта как минимум один тренер был одного с вами пола. **Выйдите из круга**, если большую часть времени все тренеры были другого пола.



# С ЧЕГО НАЧАТЬ РАЗГОВОР: НЕРАВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЖЕНЩИНАМ И МУЖЧИНАМ В СПОРТЕ

## Обсуждение

### 1. Задайте вопрос: «На что вы обратили внимание?»

Вы услышите разные ответы. Среди них могут быть и такие наблюдения:

- Чаще всего мужчины находились в ситуациях, где их было большинство (если в проекте участвуют мужчины).
- Многие женщины часто были в меньшинстве или даже единственными.
- У многих женщин редко были тренеры-женщины, в то время как у большинства мужчин почти всегда были тренеры-мужчины (если в проекте участвуют мужчины).

### 2. Задайте вопрос: «Исходя из этого, какие мы можем сделать выводы — на кого ориентирован спортивный мир? Чей опыт — мальчиков и девочек — чаще всего учитывают?»

Возможные ответы (если необходимо, ведущий помогает заметить эти проявления неравенства):

- Спорт создан в первую очередь для мужчин и мальчиков — и ориентирован на их особенности. Поскольку девочки чаще всего играют с мальчиками, а их тренеры — мужчины, опыт девочек принимают во внимание намного реже, чем опыт мальчиков и мужчин.
- Девочки редко бывают в большинстве, у них редко есть женщина-тренер как ролевая модель.

### 3. Задайте вопрос: «Мы выяснили, что спорт ориентирован главным образом на мальчиков и мужчин. Среди тренеров и лидеров мужчин намного больше, чем женщин. Когда это видят тренеры — и мужчины, и женщины — к каким выводам и заблуждениям они могут прийти?»

Возможные ответы (если необходимо, ведущий помогает перечислить):

- Что женщины не созданы для спорта.
- Что в спорте есть вещи, которыми не должны заниматься женщины.
- Что девочек и мальчиков в спорте мотивирует и вдохновляет одно и то же.
- Что девочки и мальчики хотят от спорта одного и того же.

### 4. Задайте вопрос: «К чему могут приводить такие заблуждения?»

Возможные ответы (если необходимо, ведущий помогает это понять):

- Мы упускаем возможности создать подходящую спортивную среду для девочек — где их будут мотивировать и вдохновлять важные для девочек вещи, где они смогут строить взаимоотношения с другими, брать пример с женщин-спортсменок.

Наша общая задача — понять, что у каждого есть свои заблуждения. Они влияют на то, что мы делаем. Чтобы свести их влияние к минимуму, мы должны отслеживать свои тренерские действия и решения — и стараться как можно глубже разобраться, что важно девочкам в спорте: по данным исследований и, что намного важнее, со слов самих девочек.



# С ЧЕГО НАЧАТЬ РАЗГОВОР: НЕРАВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЖЕНЩИНАМ И МУЖЧИНАМ В СПОРТЕ

## Спортсмены...

### Подготовка

Разделите участников на две группы и разместите их так, чтобы группы не видели и не слышали друг друга. Постарайтесь сделать так, чтобы в группах было поровну мужчин и женщин. Дайте каждой группе флипчарт, ватман или маркерную доску, где они смогут записывать идеи. Выберите в каждой группе человека, который будет записывать их быстро и разборчиво.

### Инструкция

У вас будет одна минута. Вы должны вспомнить как можно больше слов, которые, по вашему мнению, описывают нужную группу людей. Обсуждайте так, чтобы успевать записывать. Нам нужно как можно больше слов за одну минуту.

### Задание

- Одна группа должна подобрать как можно больше слов, которые заканчивают фразу «Спортсмены-мужчины...»
- Другая группа подбирает окончания к фразе «Спортсменки...»

Когда мозговой штурм будет завершён, вновь соберите участников в общую группу.





# С ЧЕГО НАЧАТЬ РАЗГОВОР: НЕРАВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЖЕНЩИНАМ И МУЖЧИНАМ В СПОРТЕ

## Обсуждение

### 1. Предложите сравнить списки.

Возможные ответы  
(вариантов может быть больше):

- В списках есть общие моменты (попросите участников назвать, какую долю составляют совпадения от общего числа).
- Есть интересные различия (попросите участников назвать слова, которые есть только в одном или только в другом списке).

### 2. Задайте вопрос: «Можно ли сказать, что есть хотя бы некоторые различия в том, как мы воспринимаем спортсменов и спортсменок?» Скорее всего, участники согласятся. «Если да, то как именно эти различия могут повлиять на тренера, который начинает обучать девочек?»

Возможные ответы:

- У нас разные ожидания, а значит, можем относиться к девочкам не как к мальчикам.
- Предубеждения могут влиять на наше поведение.
- Мы можем думать, что для девочек и мальчиков подходит одно и то же, — в то время как у них могут быть разные потребности.
- Мы можем думать, что девочкам и мальчикам нужно разное, — в то время как им нужно одно и то же.

Наша общая задача — понять, что у каждого есть свои заблуждения. Они влияют на то, что мы делаем. Чтобы свести их влияние к минимуму, мы должны отслеживать свои тренерские действия и решения — и стараться как можно глубже разобраться, что важно девочкам в спорте: по данным исследований и, что намного важнее, со слов самих девочек.

### \*\* Варианты упражнения

1. Разделите участников на мужчин и женщин. Пусть каждая группа выполнит оба задания, затем сравните результаты.
2. Разделите участников на две группы. Пусть каждая группа выполнит задание «Женщины-спортсменки...». Подсчитайте, сколько ответов совпадут с тем, что важно девочкам в спорте по результатам исследований. Выделите слова о том, что девочки — сильные, любят соревноваться, смелые, пробуют новое, ценят отношения.



# С ЧЕГО НАЧАТЬ РАЗГОВОР: НЕРАВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЖЕНЩИНАМ И МУЖЧИНАМ В СПОРТЕ

## ОБСУЖДЕНИЯ В ПАРАХ И ГРУППЕ

### Подготовка

Участники разбиваются на пары и обсуждают предложенные вопросы. После разговора в парах предложите желающим поделиться мыслями со всей группой. После нескольких выступлений перейдите к следующему вопросу. Эти вопросы помогут участникам задуматься о том, как представители разного пола воспринимают спорт.

### Инструкция

По очереди ответьте на вопрос. Пожалуйста, рассчитайте время так, чтобы хватило обоим.

#### Задание 1:

- Расскажите партнёру о том, как действия тренера что-то изменили для вас к лучшему. Что тренер сделал? Что сказал? Как это повлияло на вас?
- Поделитесь с группой, как повлиял тренер на ваше развитие в спорте и впечатления от занятий.

#### Задание 2:

- Вспомните как можно больше своих тренеров. Запишите их имена на листке. Отметьте галочкой или звёздочкой тех, кого считаете хорошими, — тех, кто поддержал вас, у кого вы научились чему-то полезному, с кем вам нравилось тренироваться.
- Поделитесь с партнёром, какая доля тренеров в вашем списке оказалась «хорошей» и почему вы считаете их хорошими.

- Теперь отметьте в списке тренеров вашего пола.
- Поднимите руку, если все отмеченные тренеры оказались одного с вами пола. Поднимите руку, если большинство отмеченных тренеров — одного с вами пола. Поднимите руку, если большинство отмеченных тренеров — другого пола. Наконец, поднимите руку, если все отмеченные вами тренеры другого пола. (Скорее всего, в списках мужчин окажется больше тренеров-мужчин. Если в группе только женщины, вероятно, у многих будет меньше тренеров-женщин, чем мужчин, хотя и различия также будут.)

#### Задание 3:

- Подумайте о самом лучшем тренере, который вам известен. Это не обязательно должен быть ваш тренер или знакомый — это может быть тренер, которым вы восхищаетесь или который стал для вас примером. Запишите пять главных причин, почему этот тренер настолько хорош. Когда закончите, обсудите с партнёром, что делает тренера выдающимся. Есть ли в ваших списках совпадения?
- Поделитесь с группой и обсудите, что общего есть в ваших списках — что делает тренера выдающимся.



# С ЧЕГО НАЧАТЬ РАЗГОВОР: НЕРАВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЖЕНЩИНАМ И МУЖЧИНАМ В СПОРТЕ

## Вопросы для продолжения дискуссии

### 1. Попросите поднять руку тех, для кого лучшим тренером стала женщина.

Если таких будет мало, спросите: «Можно ли сказать, что женщин-тренеров так мало, потому что они хуже мужчин?» Нет! «Тогда почему же мы так мало говорим о выдающихся женщинах-тренерах?»

- Потому что женщин-тренеров меньше.
- Потому что о них меньше говорят в СМИ.
- Потому что у большинства из нас тренерами были мужчины, особенно на высоком профессиональном уровне.
- Потому что наши предубеждения мешают нам воспринимать женщин как выдающихся тренеров.

## Обсуждение

Любой тренер может положительно влиять на воспитанника или воспитанницу. Но обратите внимание, какая значительная разница: у девочек намного реже бывает тренер-женщина, чем у мальчиков — тренер-мужчина; ещё реже мальчиков тренируют женщины. Это означает, что большинство полезных уроков, которые мы получаем от взрослых, исходят от мужчин. Разве не будет лучше, если наши мальчики и девочки увидят и женщин в положительной роли наставников и лидеров?



Made  
to Play  




WE COACH



YOUTH SPORT TRUST  
INTERNATIONAL

NIKE  
COMMUNITY  
AMBASSADOR

Made  
to Play