



Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Навчально-науковий медичний інститут

Бурла А. О., Стасюк Р. М.

ТРЕНЕРСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ В ОБРАНІМУ ВИДІ СПОРТУ

Конспект лекцій



Суми
Сумський державний університет
2024

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Навчально-науковий медичний інститут

ТРЕНЕРСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ В ОБРАНІЙ ВИДІ СПОРТУ

Конспект лекцій
для здобувачів вищої освіти спеціальності
017 «Фізична культура і спорт»
очної форми здобуття вищої освіти

Затверджено
на засіданні
кафедри фізичного виховання і спорту
як конспект лекцій
з дисципліни «Тренерська діяльність
в обраній виді спорту».
Протокол № 9 від 26.03.2024.

Суми
Сумський державний університет
2024

Тренерська діяльність в обраному виді спорту : конспект лекцій / укладачі: А. О. Бурла, Р. М. Стасюк. – Суми : Сумський державний університет, 2024. – 226 с.

Кафедра фізичного виховання і спорту НН МІ СумДУ

ЗМІСТ

| | С. |
|--|-----|
| Вступ | 6 |
| Лекція 1. Сутність тренерської діяльності | 7 |
| Список рекомендованої літератури | 16 |
| Питання для самостійної роботи | 17 |
| Лекція 2. Характеристика сучасного тренера | 18 |
| Список рекомендованої літератури | 23 |
| Питання для самостійної роботи | 24 |
| Лекція 3. Суспільна значущість професії тренера | 25 |
| Список рекомендованої літератури | 31 |
| Питання для самостійної роботи | 32 |
| Лекція 4. Дидактичні принципи в спорті | 33 |
| Список рекомендованої літератури | 37 |
| Питання для самостійної роботи | 38 |
| Лекція 5. Педагогічна діяльність тренера | 39 |
| Список рекомендованої літератури | 48 |
| Питання для самостійної роботи | 48 |
| Лекція 6. Психологічні чинники успішності процесу підготовки | 49 |
| Список рекомендованої літератури | 64 |
| Питання для самостійної роботи | 65 |
| Лекція 7. Педагогічні функції, техніка тренера | 66 |
| Список рекомендованої літератури | 71 |
| Питання для самостійної роботи | 72 |
| Лекція 8. Мовлення тренера як засіб педагогічної і тренувальної праці | 73 |
| Список рекомендованої літератури | 84 |
| Питання для самостійної роботи | 85 |
| Лекція 9. Способи формування професійної майстерності ... | 86 |
| Список рекомендованої літератури | 97 |
| Питання для самостійної роботи | 98 |
| Лекція 10. Творчість у педагогічному процесі. Інноваційний потенціал тренера | 99 |
| Список рекомендованої літератури | 110 |
| Питання для самостійної роботи | 111 |

| | |
|---|-----|
| Лекція 11. Конфлікти у спортивно-педагогічній взаємодії | 112 |
| Список рекомендованої літератури | 129 |
| Питання для самостійної роботи | 130 |
| Лекція 12. Професійне самовдосконалення тренера..... | 131 |
| Список рекомендованої літератури | 144 |
| Питання для самостійної роботи | 144 |
| Лекція 13. Форми організації фізкультурно-спортивної діяльності. | |
| Особливості роботи дитячо-юнацької спортивної школи | 146 |
| Список рекомендованої літератури | 171 |
| Питання для самостійної роботи | 171 |
| Лекція 14. Проблеми взаємодії тренера і спортсмена | 173 |
| Список рекомендованої літератури | 183 |
| Питання для самостійної роботи | 184 |
| Лекція 15. Виховання здорового способу життя юного спортсмена. Виховання морально-вольових якостей | 185 |
| Список рекомендованої літератури | 211 |
| Питання для самостійної роботи | 211 |
| Лекція 16. Індивідуалізація педагогічного процесу в роботі тренера | 212 |
| Список рекомендованої літератури | 224 |
| Питання для самостійної роботи | 225 |

ВСТУП

У галузі фізичної культури і спорту новий зміст фізкультурно-спортивної діяльності висуває адекватні вимоги до професійної готовності тренера. Роль її полягає не лише в безпосередньому впливу на організм людини, але й у вихованні ціннісних орієнтацій на здоров'я, формуванні вмінь самостійно займатися фізичними вправами і спортом, а також використовувати їх із метою самовдосконалення, рекреації, організації дозвілля й відпочинку. Фізкультурно-спортивну діяльність низка науковців визначає як різнобічну діяльність людини у сфері фізичної культури і спорту, що повинна бути спрямована на реалізацію суспільних та особистісної значущої потреб зміцнення здоров'я і здорового способу життя, але водночас недостатньо чітко зорієнтована у професійній готовності тренера до такої сфери діяльності.

Останнім часом сфера застосування професії тренера з видів спорту значно розширилася, це насамперед пов'язано з тим, що в тренді здоровий спосіб життя, також у тренері зацікавлені не лише ДЮСШ або спортивні секції, а й приватні фітнес-клуби, спортзали, санаторії та оздоровчі центри або дитячі табори.

Одним із способів виховання дітей, підлітків і молоді є залучення їх до систематичних занять фізичною культурою і спортом, оскільки специфіка цих занять дає можливість розвивати особистісні морально-вольові якості в найширшому діапазоні. У цьому тренер є центральною постаттю навчально-тренувального і виховного процесів. Від його особистісних якостей, педагогічної майстерності, професійної компетентності залежать не лише спортивні досягнення учнів-спортсменів, але й становлення їх як особистостей, тому провідним напрямом діяльності тренера в цьому процесі є перетворення змісту навчання в засіб виховання.

Отже, сучасне суспільство розглядає тренера з виду спорту не лише як фахівця, який має знання, уміння й навички в професійній сфері фізичної культури і спорту, а більшою мірою як фахівця із пропаганди здорового способу життя з підвищення мотивації молодого покоління до занять руховою активністю та залучення до різних видів спорту.

Лекція 1

СУТНІСТЬ ТРЕНЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

План

1. Професійна майстерність тренера.
2. Структура підготовленості тренера: загальнотеоретична базова, спеціально-теоретична, професійно-педагогічна, професійно-практична.
3. Функції професійної майстерності тренера.

1. Професійна майстерність тренера

Професійна майстерність тренера є синтезом його професійних знань та умінь, що постійно зростають, організаційних здібностей і особистих якостей. А проявляється тренерська майстерність у неодноразовому досягненні спортивної мети найраціональніше, гарантованому знаннями й інтуїцією.

Розглянемо основні складові тренерської майстерності.

Блок професійних знань і навичок містить у собі загальнотеоретичну базову підготовку і спеціальну теоретичну підготовку.

До загальнотеоретичної підготовки належить комплекс дисциплін, які формують світоглядний рівень фахівця, зокрема знання з історичних, філософсько-правових, соціальних, медико-біологічних, спортивно-педагогічних галузей.

Спеціальну теоретичну підготовку забезпечують знання з історії, теорії, методики, організації й педагогіки спорту, глибокі знання систем підготовки спортсменів і умов реалізації спортивного результату. Тренер мусить не лише теоретично за своїти й постійно поповнювати арсенал своїх теоретичних знань, але й навчатися використовувати їх у конкретних умовах для виконання конкретних завдань, тобто сформувані на теоретичній базі арсенал навичок і умінь. Ґрунтовні знання техніки й тактики обраного виду спорту, методів і засобів розвитку фізичних якостей у поєднанні з педагогічними та організаторськими навичками характеризують рівень підготовленості тренера.

Організаційні здібності тренера на будь-якому рівні спортивної підготовки є абсолютно необхідними. Тренер є організатором процесу спортивної підготовки й саме через організацію процесу він може проявити свої знання, досвід, навіть інтуїцію. Інакше як через організацію процесу, тобто інакше як через конкретні дії і вчинки, тренер не зможе проявити своїх особистих якостей, які, безумовно, сприяють або не сприяють результативності його праці.

До позитивних якостей тренера здебільшого належать:

- доброту та уважність до учнів, комунікабельність;
- справедливість, чесність;
- принциповість, працьовитість, жертвовність;
- професійну талановитість, широкий світогляд тощо.

Шкала цінностей тренерської праці в розумінні самих спортсменів постійно змінюється. Коли на початковому етапі тренувань молоді спортсмени найбільше цінують позитивне ставлення до себе, гарні манери, дотепність наставника, то з часом більшу ціну в очах спортсменів набувають професійні якості тренера, його організаційні здібності, інтелект тощо.

У житті особисті якості тренера зрідка проявляються в ізольованому, «стерильному» вигляді, здебільшого – у сукупності й суперечності з іншими проявами темпераменту, поведінки. Водночас суттєве значення мають не лише позитивні, але й негативні якості й риси характеру. Наприклад, така риса як честолюбство, яка переважно трактується негативно, у поєднанні з професіоналізмом є неабияким важливим професійним стимулом діяльності тренера.

Особливості темпераменту тренера не мають вирішального значення. Звичайно, бажаними є урівноваженість та емоційна стабільність, проте їхня відсутність може компенсуватися іншими важливими рисами характеру і властивостями темпераменту.

Загальними ознаками професіоналізму тренера є такі:

- наявність спеціальних знань про мету, зміст, об'єкт і засоби діяльності;
- наявність спеціальних умінь здійснювати діяльність на всіх етапах підготовки спортсмена;

– спеціальні властивості особи й риси характеру, що дозволяють здійснювати діяльність і домагатися заданого результату.

Функціональні обов’язки тренера є дуже різними. Вони зводяться до виконання комплексу завдань – педагогічних, виховних, організаційно-управлінських, господарських тощо. На практичному рівні їх можна звести до таких обов’язків:

- комплектація навчальних груп;
- організація тренувального процесу;
- організація підготовки та участі у змаганнях;
- забезпечення комплексності виховання;
- організація матеріально-технічного забезпечення.

Комплектація навчальних груп (команд) є першим і надзвичайно відповідальним етапом у роботі тренера. Від вдалої або невдалої комплектації часто залежить не тільки результативність праці тренера найближчими роками, але подекуди і вся тренерська кар’єра.

Комплектація навчальних груп має три види: набір, відбір і підбір. Незважаючи на співзвучність цих слів, вони мають різне смислове наповнення.

Набір здійснюється на початковому етапі тренувань і передує тренувальному процесу. Здебільшого його проводять методом усних (на уроці, шкільних зборах) або письмових (у газеті, на шкільних стендах) оголошень. Його основною характеристикою є добровільність, тобто висловлення в тій чи іншій формі згоди на участь у тренувальному процесі учнів без урахування їхніх здібностей і рівня фізичного розвитку.

Роль тренера за такої форми комплектації є другорядним, додатковим чинником і зводиться до здійснення відповідних формальностей (організація медогляду, оформлення заяв тощо). Отже, набір як форма комплектації є слухним у випадках, коли передбачуваний спортивний результат є невисоким (шкільна секція, оздоровчий клуб тощо).

Відбір – це форма залучення до занять спортом з урахуванням певних передумов: віку, наявності конкретних антропометричних даних, заданого рівня розвитку фізичних якостей

і здібностей, рис характеру, спрямованості на спортивне вдосконалення.

Під час відбору бажання дитини стати членом тренувальної групи має значення за умови його відповідності вказаним параметрам. У цьому разі, крім педагогічного й медичного спостереження за кандидатом, застосовують відповідні тести, методи медико-фізіологічних досліджень.

Дуже інформативним є попереднє ознайомлення з медичними картами й характеристиками претендентів на зарахування до групи.

Процес комплектації навчальних груп методом відбору є доволі тривалим. Крім тренерів, до нього можуть залучатися фахівці інших спеціальностей (психолог, фізіолог, соціолог). Але затрачений час істотно позначиться на якості укомплектованої групи й на досягненні поставленої мети в спорті.

Підбір є персональною формою комплектації або доукомплектації спортивних команд, особливо з ігрових видів спорту. Під час підбору першочерговими є два чинники: потреба в комплектації (доукомплектації) команди спортсменами відповідного класу і спортивного амплуа й наявність відповідних кандидатів та організаційно-фінансових можливостей. Підбір як метод доукомплектації команди провадиться постійно або етапно. Переважно він стосується не новачків, а спортсменів достатньо високого рівня підготовки. Підбір може здійснювати тренер, призначений спеціально з цією метою.

Відсів із навчальних груп є явищем природним і закономірним. Причинами відсіву є такі:

- втрата інтересу спортсмена до подальшої тренувальної роботи з причин незацікавленості у спортивному зростанні, відсутність перспективи спортивного вдосконалення, неможливість приділяти спортивно-тренувальній роботі достатньо часу й зусиль. Найбільший відсоток відсіву наявний у групах початкової підготовки та на етапі базової підготовки, коли проявляється справжня або уявна безперспективність спортсменів;

- «невписування» окремих атлетів у спортивний колектив через особисті якості або несхвальні вчинки;

– травми, захворювання або переїзд на інше місце проживання спортсмена.

Ініціатором відходу може бути сам спортсмен (переважно), тренер або колектив групи (команди).

Перед тренером доволі часто стоїть питання розставання з учнем. З новачками ця процедура менш болісна, ніж із кваліфікованими спортсменами. Проте за будь-яких обставин тренер мусить проявляти максимум такту і принциповості.

Із закінченням набору й відбору учнів до навчальної групи процес комплектації формально закінчується, хоча корективи до персонального складу груп вносять майже на всіх етапах підготовки.

Наступним завданням тренера після первинної комплектації є створення колективу спортсменів-одномудців, морально-го і психологічного клімату, який сприяв би кожному з учасників тренувального процесу проявити свої загальнолюдські й спортивні якості.

Перший період тренувань тренер має вести якомога різноманітніше, з пізнавально-розважальними елементами, уникаючи вузької спеціалізації.

Саме «цікаво-нецікаво» є основним чинником регулярності відвідування занять новачками. Соціальне визнання тренера, рівень його спеціальної фахової підготовленості, вік, стать та інші чинники відходять на другий план. Найважливішим і найпереконливішим для початківця є цікаве, пізнавальне заняття, бажано за участю самого тренера. Водночас періодичність занять трічі на тиждень є замалою, щоб в колі інтересів початківців утримувати предмет зацікавленості – спорт. Для цього потрібно не менше ніж 4–5 відвідувань на тиждень. Тривалість занять у цьому разі має другорядне значення.

Коли тренер біжить із вихованцями крос, грає у футбол, іде на лижну прогулянку, він чи не відразу викликає до себе симпатію (навіть захоплення). «Робимо разом» – ось найкраще гасло і прямий шлях до серця учнів. Саме спільна праця (байдуже яка) найшвидше зцементує колектив, породжує своє, тіль-

ки йому притаманне коло інтересів, скріплює довіру між спортсменами і тренером.

На початковому етапі підготовки особливо важливим є однаково уважне ставлення тренера до здібних і не дуже здібних учнів. Найменше виділення чи зменшення вимогливості до здібних є недопустимим. До «улюбленців» треба ставитися особливо вимогливо: «з кого ж питати як не з тебе». Із плином часу завдання педагогічно-виховного порядку не зникають, а тільки ускладнюються. Новачка вчать, як правильно себе поводити, майстра – як жити.

Якщо питання комплектації та створення міцного, дружнього колективу вирішують суто педагогічними засобами, то організація тренувального процесу має вже більш специфічний характер.

2. Структура підготовленості тренера: загальнотеоретична базова, спеціально-теоретична, професійно-педагогічна, професійно-практична

У структурі підготовленості тренера розрізняють:

- загальнотеоретичну базову;
- спеціально-теоретичну базову;
- професійно-педагогічну;
- професійно-практичну.

Загальнотеоретична базова підготовка

Загальнотеоретична базова підготовка містить у собі ту частину дисциплін навчального плану, які на першому етапі підготовки фахівців забезпечують опанування базових знань, що необхідні для формування світогляду, удосконалення особистості та громадських якостей майбутнього фахівця з олімпійського та професійного спорту. Комплекс цих дисциплін передбачає формування таких знань:

– історико-соціологічних, культурологічних, політологічних, правових, економічних і філософських засад суспільного життя;

- про основні закони, форми та функції біологічного існування й розвитку людини;
- загальних психолого-педагогічних аспектів індивідуального та суспільного розвитку людини;
- про технологічні, економічні та санітарно-гігієнічні умови забезпечення галузі фізичного виховання і спорту.

Спеціально-теоретична базова підготовка

Тренер-викладач повинен знати, уміти пояснювати та використовувати у своїй практичній діяльності: історію зародження та розвитку спорту в суспільстві; соціальні функції олімпійського та професіонального спорту як виду, результату діяльності, сукупності предметних і духовних цінностей культури; становлення та розвиток науки про спорт; проблеми й методи досліджень спорту; загально-педагогічні (дидактичні) принципи навчання й виховання; закономірності, принципи та основні методичні положення підготовки спортсменів; теоретико-методичні основи системи підготовки спортсменів; регламентацію, способи проведення, види та системи спортивних змагань; структуру і зміст змагальної діяльності; чинники забезпечення й реалізації результативної змагальної діяльності; вікові, статеві, морфофункціональні особливості розвитку організму спортсмена; особливості динаміки функціонування систем організму в процесі змагальної діяльності спортсменів; механізми термінової й довгострокової адаптації в системі підготовки спортсменів.

Також йому потрібно знати таке: про вплив компонентів навантаження на динаміку адаптаційних процесів; особливості адаптації систем енергозабезпечення; динаміку діяльності функціональних систем у процесі підготовки спортсменів; мету, завдання, засоби й методи спортивного тренування; техніку спортивних вправ як систему результативних дій спортсмена; стратегію й тактику спорту; засоби й методи розвитку рухових якостей спортсмена; засоби й методи опанування техніки спортивних вправ; засоби й методи тактичної підготовки спортсмена; методи оцінювання, аналізу і вдосконалення техніки, тактики та рухових якостей спортсмена під час виконання спортивних вправ;

засоби й методи психічної підготовки спортсменів; структуру побудови тренувального заняття і його організацію; періодизацію й побудову системи підготовки спортсменів; етапи багаторічної підготовки та їхню мету й особливості; види планування й контролю підготовки спортсменів; систему і способи початкової орієнтації та відбору; методи контролю різних сторін підготовленості спортсмена, динаміки змагальних і тренувальних навантажень; систему та функції науково-методичного забезпечення; характерні випадки травматизму в заняттях спортом і способи їхнього запобігання.

Професійно-педагогічна підготовка

Тренер-викладач повинен знати, уміти пояснювати й застосовувати в практичній роботі: знання з історії олімпійського та професійного спорту; сучасний стан та актуальні проблеми розвитку спорту в Україні й за кордоном; особливості організаційних структур і рівень результатів у базовому олімпійському та професійному спорті; теоретико-методичні основи спорту інвалідів; правила змагань і міжнародну термінологію суддівства з обраного виду спорту; структуру і зміст положення про змагання; особливості організації й підготовки масових спортивних виступів; специфічність методів в обраному виді спорту; системи контрольних вправ початкового й поточного відбору для занять з обраного виду спорту; біодинамічні особливості результативної техніки змагальних дій спортсмена в обраному виді спорту; специфічні засоби й методи тренування в обраній спортивній спеціалізації; методику розвитку рухових якостей (зважаючи на ефект переносу); особливості стратегії змагань, тактики змагальної діяльності й методику її вдосконалення; критерії компонентів навантаження та відпочинку в разі використання методів суворо регламентованої вправи; вікову динаміку зростання спортивної майстерності в обраному виді спорту; особливості побудови й методику підготовки спортсменів у дитячому, підлітковому та юнацькому віці; особливості побудови й методики підготовки жінок; особливості підготовки спортивної форми (одягу) та гігієну місць занять і проведення змагань,

інвентарю, правила їхньої експлуатації та техніку безпеки в обраному виді спорту; способи прогнозування розвитку спортивних результатів в обраному виді спорту; планування макро-, мезо- й мікроструктур системи підготовки спортсменів залежно від етапу багаторічної підготовки.

Професійно-практична підготовка

Тренер-викладач повинен:

– мати достатній рівень фізичної підготовленості для проведення практичних знань, суддівства змагань і продуктивного виконання інших функціональних обов'язків;

– уміти демонструвати тренувальні вправи, елементи техніки спортивних вправ, техніко-тактичні дії з обраної спортивної спеціалізації;

– знати прийоми страхування спортсменів під час виконання вправ;

– мати навички першої допомоги в разі травм;

– керувати передстартовим станом спортсмена до і в процесі змагань;

– знати методи збирання, метрологічного оброблення та аналізу спеціальної інформації з використанням комп'ютерної техніки про стан підготовленості, арсенал змагальних дій, тактику змагальної діяльності спортсмена, його партнерів і можливих майбутніх суперників;

– ефективно використовувати у своїй діяльності організаційні, економічні, соціально-психологічні та нормативно-правові методи управління системою підготовки спортсменів.

3. Функції професійної майстерності тренера

Модель діяльності тренера (на підставі опитування 180 фахівців високого класу, переважно тренерів із боротьби) складено із 20 функцій, що розподілені за важливістю в практичній роботі на три групи – дуже важливі, важливі та другорядні.

I група «Дуже важливі функції»: техніко-тактична, психічна, фізична підготовка спортсмена; підвищення власного професійного та культурного рівня; виховна робота; контроль

і планування процесу підготовки, управління змагальною діяльністю; фінансове забезпечення (пошук спонсорів, організація діяльності комерційної структури – не входить до безпосередніх обов’язків тренера, але може бути віднесено до дуже важливих функцій).

II група «Важливі функції»: проведення відбору, організація відновлення, теоретична підготовка, організація тренувальних зборів, вирішення організаційних питань підготовки, організація медичної допомоги за умови захворювань і травм, організація і проведення змагань, контроль за загальноосвітньою діяльністю спортсменів, облік роботи та звітність, науково-методична робота.

III група «Другорядні функції»: участь у суддівстві, підготовка громадських тренерів і суддів.

Список рекомендованої літератури

1. Тітова Г. В. Навчальний посібник до дисципліни «Педагогічна майстерність тренера-викладача» для здобувачів освіти першого освітнього рівня (бакалавр) вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт / Г. В. Тітова, В. В. Бобошко, О. В. Підгірний. – Одеса : Університет Ушинського, 2022. – 175 с.

2. Основи педагогічної майстерності : практикум. – Вінниця : Твори, 2019. – 240 с.

3. Підгірний О. В. Методичні рекомендації для проведення практичних занять та організації самостійної роботи з дисципліни «Педагогічна майстерність тренера-викладача» для здобувачів освіти першого освітнього рівня (бакалавр) вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт / О. В. Підгірний. – Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2022. – 41 с.

4. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навч. посіб. / В. М. Сергієнко. – Суми : Сумський державний університет, 2022. – 184 с.

5. Маленюк Т. В. Початкова та базова підготовка спортсменів: теоретико-методичні та організаційні аспекти : навч. посібник / Т. В. Маленюк, Н. Г. Собко. – Кропивницький : Видавець Лисенко В. Ф., 2018. – 210 с.

Питання для самостійної роботи

1. Що тренеру необхідно враховувати під час роботи з дітьми й підлітками?
2. Назвіть структуру і зміст роботи із групою ранкової гігієнічної гімнастики.
3. У чому полягають особливості організації занять із групою реабілітаційної гімнастики?
4. Якими принципами необхідно керуватися під час організації занять у групах здоров'я?
5. Опишіть модель функціонування груп ЗФП.
6. Розкрийте структуру і зміст занять у групах СФП.
7. Що таке спортивні секції та як вони функціонують?
8. Розкрийте поняття «дитячо-юнацька спортивна школа».
9. Опишіть обов'язки вихованців спортивної школи.
10. Наведіть обов'язки тренера-викладача під час роботи у спортивній школі.

Лекція 2

ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНОГО ТРЕНЕРА

План

1. Модельні характеристики професійної кваліфікації тренера.
2. Професійні здібності тренера.
3. Особистість тренера та стилі керівництва.

1. Модельні характеристики професійної кваліфікації тренера

Сучасний спорт – це складна багатофакторна структура, яку потрібно розглядати як явище культури, вид і результат спеціалізованої діяльності, сукупність духовних і матеріальних предметних цінностей. Різноманітність соціальних функцій спорту, високий рівень спортивних досягнень потребує висококваліфікованих спеціалістів для системного підходу в управлінні підготовкою спортсменів. Необхідно підкреслити, що замовлення на ведення всіх медико-біологічних, науково-методичних, матеріально-технічних та інших робіт (досліджень тощо) повинен кваліфіковано видавати тренер. Це вимагає від нього професійних знань у суміжних галузях знань (медико-біологічних, соціально-психологічних, фізико-математичних та ін.). З погляду професійної підготовленості тренерська діяльність може проявлятися в таких модельних характеристиках спеціаліста:

- репродуктивна: переказування того, що знає, та демонстрування того, що вміє сам;
- адаптивна: здатний застосувати свої знання та вміння відповідно до індивідуальних особливостей спортсмена, але не завжди здатний продуктивно виконати педагогічне завдання;
- локально-моделювальна: конструює систему знань, вмінь і навичок з окремих розділів підготовки, але не завжди уявляє їхній взаємозв'язок і взаємозалежність у цілісній системі підготовки;
- системно-моделювальна: свідомо будує програму підготовки, використовує критерії контролю спеціалізованої, про-

фесійної підготовленості, прогнозує результат, керує змагальною діяльністю спортсмена;

– системно-моделювальна діяльність і поведінка спортсмена: кваліфіковано займається не лише спеціальною професійною підготовкою спортсмена, а й виховує сукупність матеріальних і духовних цінностей, детермінує поведінку спортсмена в суспільстві.

2. Професійні здібності тренера

Професійна майстерність тренера опирається на розвинуті професійно-педагогічні здібності, тобто на сукупність властивостей особи, що є передумовами успішної педагогічної діяльності. Професійно-педагогічні здібності не є тотожними педагогічним знанням, умінням, навичкам, педагогічному досвіду. Вони, як і інші здібності, висвітлюються в професійних уміннях і навичках. Здібності – лише передумова досягнення професійної майстерності.

Види професійно-педагогічних здібностей тренера

Серед видів професійно-педагогічних здібностей тренера доцільно розрізнити перцептивні, конструктивні, дидактичні, експресивні, комунікативні та організаторські.

Перцептивні здібності містять педагогічну спостережливість, що дозволяє зрозуміти внутрішній світ вихованця, його переживання та стани, побачити зміни його особистості та позитивні якості, здібності. Розподіл уваги дозволяє втримувати під контролем групу, поєднувати різноманітні форми організації заняття.

Конструктивні здібності є умовою успішного проектування та формування особистості й колективу юних спортсменів. Саме завдяки їм тренер здатний передбачити результати своєї діяльності, поведінку вихованця в різноманітних педагогічних ситуаціях. Це проявляється, насамперед, у розробленні планів підготовки та прогнозуванні результатів, тобто розумовому випередженні майбутнього стану спортсмена.

Дидактичні здібності дозволяють найбільш доступно передавати матеріал, стимулювати самостійну думку учнів, мобілізувати їхню увагу.

Експресивні здібності проявляються в найбільш ефективному, з педагогічного погляду, висловленні своїх думок, знань, почуттів за допомогою мови, міміки, пантоміміки. Мова тренера має містити в собі внутрішню силу.

Комунікативні здібності допомагають тренерів встановлювати та підтримувати сприятливі стосунки з вихованцями, батьками, колегами. У комунікативних здібностях велике значення має емпатія, тобто здатність емоційно реагувати на переживання інших людей.

Організаторські здібності тренера проявляються в організації життя та побуту спортсменів, їхнього навчання, відпочинку тощо, проведенні різноманітних, зокрема виховних заходів, установленні внутрішньо- та міжгрупових стосунків.

3. Особистість тренера та стилі керівництва

Потужним чинником, що мотивує активність спортсмена, його сумлінність у тренувальному процесі є особистість тренера. Оптимізм тренера відіграє позитивну роль в усіх випадках спортивного життя, у будь-яких ситуаціях тренувань і змагань. Утомлений, дратівливий, незадоволений тренер, який напружує дрібницями команду чи окремих спортсменів, не може мотивувати до тривалої спортивної діяльності.

Особливо важливими є оптимізм тренера та його впевненість у майбутньому успіху в найбільш складні періоди підготовки з високими навантаженнями, коли спортсмен завершує кожне тренування на межі своїх можливостей.

На вищому рівні спортивних досягнень бути тренером-аматором чи навіть незацікавленим професіоналом не можливо. Свою справу потрібно любити щиро, і тоді тренер може мотивувати спортсменів до праці природно та вільно, реалізуючи свої особисті якості.

Уміння бути гнучким і багатоплановим у спілкуванні зі спортсменами, тобто одночасно бути вчителем, порадиником,

колегою, лагідним і жорстким, відповідно до ситуації, вимогливим у роботі, «своїм» – важлива якість тренера. Результат спортсмена залежить від майстерності тренера, а життєвий і професійний успіх тренера – від результату спортсмена. Розуміння цього має визначити повагу один до одного.

Однак тренер не може дозволити й панібратства, тому що учні, у кінцевому підсумку, стають некерованими. Для визначення межі у спілкуванні можна керуватися такою ілюстрацією: люди мають поводитися у спілкуванні як дикобрази в холодну ніч – достатньо близько, щоб зігрівати, але так, щоб не колоти.

Доведено, що якщо штучно сформувавши у вчителя установку до випадково вибраних учнів як до найбільш талановитих і перспективних, то саме вони демонструють кращі результати у ближчому майбутньому. Також і тренер, який щиро і глибоко вірить у спортсмена, підсвідомо дає йому віру, вмикає глибинні інтимні механізми мотивації.

Вимогливе та поважне ставлення до всіх учнів однаковою мірою. У тренера, звичайно, можуть бути симпатії та антипатії до учнів. Але він не має права цього демонструвати. Різна вимогливість до учнів чи різний емоційний фон спілкування можуть зруйнувати систему мотивації, особливо в періоди високих навантажень.

Стилі керівництва групою

Особа тренера та його діяльність є об'єктами прискіпливої уваги з боку соціологів, психологів, конфліктологів та інших фахівців в усьому світі. Загальновизнаною є відмінність тренерів не лише за рівнем результатів їхніх учнів, але й за методами, через застосування яких досягають тих результатів. З іншого боку, стиль керівництва спортсменами чи командами неможливо відокремити від особистості тренера, її соціально-психологічних особливостей. На думку спортсменів, «ідеальний тренер» має такі якості, як емоційна стійкість, високий рівень інтелекту, новаторство, комунікативність. Найбільш повно особу тренера як керівника можна визначити стилем його керівництва, у зв'язку з чим можна розглянути відносно контрастні стилі керівництва.

Автократичний стиль. Тренер здійснює одноосібне керівництво групою, ухвалює рішення без урахування думок і навіть інтересів спортсменів. Він не дозволяє заперечень, категоричний, вимагає пунктуального виконання власних вказівок. Ініціативи учнів здебільшого відкидаються. Спілкування з вихованцями обмежено суто професійними стосунками. Тривале використання автократичного стилю створює специфічний психологічний клімат у команді, що відрізнятиметься постійною напруженістю та прихованими конфліктами. Тренер такого типу і в повсякденному житті відрізняється, зазвичай, непривітністю, надмірною стурбованістю, незадоволенням, претензіями до оточення.

Авторитарний стиль – подібний до автократичного, однак вихованцям надають деяку волю в обговоренні проблем життя команди. Пристосування учнів до авторитарного тренера вимагає використання певних «ролей» для прояву ініціативи. Авторитарний стиль керівництва доцільно використовувати в певних ситуаціях, а саме: у командах, серед членів яких багато агресивних спортсменів; в екстремальних ситуаціях; за умови відсутності дисципліни в недостатньо знайомій команді.

Демократичний стиль. Характеризується тим, що тренер розглядає спортсменів як активних учасників і реалізаторів своїх концепцій, ідей, думок. Через це він не займається дрібним контролем, а чітко формулює мету, основні завдання, демонструє варіанти їхнього виконання та надає спортсменові реальну можливість прояву власної ініціативи. Водночас ураховують як формальну, так і неформальну структуру команди, бажання спортсмена, особливості його характеру. Демократичний стиль ґрунтується, з одного боку, на високому рівні особистих і професійних якостей тренера, використанні ним принципів управління. З іншого боку, цей стиль керівництва вимагає від команди певної соціальної зрілості, особливо за умови делегування тренером частини своїх повноважень.

Ліберальний стиль. Тренер мінімально втручається в процес підготовки. Причиною цього може бути, з одного боку, достатньо високий рівень підготованості спортсменів-учнів, та, з іншого боку, неспроможність тренера з тих чи інших причин

здійснювати керівництво. Тренер-ліберал, зазвичай, перебуває під впливом своїх учнів.

Маніпулятивний стиль. Характеризується невизначеністю статусу та ролей спортсменів у команді, переважання в оцінюванні спортсменами суб'єктивних позицій тренера, невизначеністю майбутнього запасних тощо. Тренер-маніпулятор прагне створити в команді стан невизначеності, залежності спортсменів. Маніпулювання призводить до психічної напруженості в команді, міжособистих конфліктів тощо.

Непослідовний стиль. Тренер діє залежно від свого емоційного стану.

Список рекомендованої літератури

1. Тітова Г. В. Навчальний посібник до дисципліни «Педагогічна майстерність тренера-викладача» для здобувачів освіти першого освітнього рівня (бакалавр) вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт / Г. В. Тітова, В. В. Бобошко, О. В. Підгірний. – Одеса : Університет Ушинського, 2022. – 175 с.
2. Основи педагогічної майстерності : практикум. – Вінниця : Твори, 2019. – 240 с
3. Підгірний О. В. Методичні рекомендації для проведення практичних занять та організації самостійної роботи з дисципліни «Педагогічна майстерність тренера-викладача» для здобувачів освіти першого освітнього рівня (бакалавр) вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт / О. В. Підгірний. – Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2022. – 41 с.
4. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навч. посіб. / В. М. Сергієнко. – Суми : Сумський державний університет, 2022. – 184 с.
5. Маленюк Т. В. Початкова та базова підготовка спортсменів: теоретико-методичні та організаційні аспекти : навч. посібник / Т. В. Маленюк, Н. Г. Собко. – Кропивницький : Видавець Лисенко В. Ф., 2018. – 210 с.

Питання для самостійної роботи

1. Модельна характеристика спеціаліста.
2. Види професійно-педагогічних здібностей тренера.
3. Особистість ідеального тренера.
4. Наведіть стилі керівництва групою.
5. Охарактеризуйте стилі керівництва.

Лекція 3

СУСПІЛЬНА ЗНАЧУЩІСТЬ ПРОФЕСІЇ ТРЕНЕРА

План

1. Роль тренера-викладача в сучасному суспільстві.
2. Якості тренера.
3. Педагогічні вміння тренера.

1. Роль тренера-викладача в сучасному суспільстві

У спортивній школі все починається з тренера. І хоча результати навчально-тренувальної роботи залежать від трьох чинників: хто тренує, кого тренує, як тренує, – складно визначити, що найважливіше. Безумовно, величезною в цій справі є роль тренера, його особистість.

Чому суспільство змушене відкривати спортивні школи, тримати армію тренерів-викладачів? Для того, щоб нові покоління могли влитися в сучасну систему спортивного вдосконалення.

За багатовікову історію людина нагромадила величезний досвід. Суспільство зацікавлене в тому, щоб узяти з нього найцінніше, необхідне для засвоєння молодим поколінням, щоб за допомогою засобів масової інформації, а здебільшого за допомогою навчального закладу і вчителя, тренера трансформувати його у свідомості молоді.

Позиція тренера-викладача завжди специфічна. З одного боку, він спортивно вдосконалює, готує своїх вихованців до змагань різного рівня, до конкретних запитів суспільства. З іншого боку, тренер-викладач, об'єктивно залишаючись носієм і провідником культури, має в собі позачасовий чинник, беручи участь у формуванні особистості як синтезу всіх багатств людської культури.

Об'єктивно в кожній дитині є потреба усвідомлювати себе особистістю, тобто бути впевненою в повазі до себе, у власній значущості і звідси – у позитивному оцінюванні з боку інших людей. Для дитини, підлітка, юнака тренер-викладач потрі-

бний також як організатор життєдіяльності, що забезпечує кардинальні потреби людини в самоактуалізації й визнанні.

2. Якості тренера

Тренеру-викладачеві для якісного виконання головних функцій, виправдання довір'я суспільства щодо спортивного виховання юного покоління необхідно мати гарну професійну підготовку, яка залежить і від певних якостей особистості. Він повинен мати наукові знання зі свого фаху, знати психологію й педагогіку, засвоїти основи педагогічної майстерності.

Тренер-викладач повинен мати такі основні якості:

1. **Любов до дітей**, уміння бачити у своїх вихованцях юних громадян із невичерпними потенціальними можливостями.

2. **Почуття національної гідності**, гордість за свій народ, його історичні звершення, готовність усіляко служити своєму народові. Ця якість ґрунтується на історичній пам'яті, зміцнюється генетичною спорідненістю.

3. **Чесність, совісність, справедливість, об'єктивність**. Це ті якості, які вихованці найбільше цінують в учителіві. Чесність – це поняття моральної свідомості й категорія етики. Вона розкриває ставлення людини до самої себе і, насамперед, готовність і вміння підтримувати й виправдовувати ту репутацію, яку має, або колективу, групи, до якої належить. Совість – також категорія етики. Це не що інше, як здатність особистості до морального самоконтролю, об'єктивної самооцінки відповідно до моральних норм, традицій; ця якість ґрунтується на самосвідомості людини й забезпечує внутрішній контроль власного «Я», дій і вчинків.

Витримка, стриманість, терплячість. Без цих рис учителіві аж ніяк не можна. Адже йому щоденно доводиться спілкуватися з дітьми, які ще не мають достатнього соціального досвіду, не завжди діють відповідно до встановлених правил і норм, схильні до пустощів тощо. Тренер завжди повинен уміти стримувати себе, не квапитися ухвалювати необдумані рішення, особливо у збудженому стані. Виховання – досить тривалий процес. Інколи доводиться роками чекати результатів своєї діяльності.

Організаторські здібності, уміння працювати з дитячим колективом. Тренер-викладач повинен уміти організувати як себе, так і вихованців для різних видів діяльності. У навчально-тренувальному процесі встановлюються не лише парні стосунки: тренер – спортсмен, а взагалі стосунки між тренером і юним колективом. Почуття колективізму – споконвічна риса людини, прагнення до її ствердження й задоволення. Уміння організувати колектив, працювати з ним – це, з одного боку, запорука успіху навчально-тренувальної роботи, а з другого – підготовка учнів до активної діяльності в умовах співіснування в соціальних колективах дорослих.

Усебічний розвиток. Діти схильні до активного пізнання навколишньої дійсності, бажають на безліч питань отримати відповіді. І, насамперед, вони чекають задоволення своїх пізнавальних інтересів від батьків і вчителів. Оскільки більшість батьків не має належної педагогічної підготовки, то вчителів доводиться самому щоденно допомагати вихованцям свідомо пізнавати невідомий для них світ природи й суспільних стосунків. Тому, крім глибоких знань у межах своєї навчальної дисципліни, учитель повинен мати певний рівень знань із різноманітних галузей. А цього можна досягти лише щоденною копіткою працею. Адже вихованці досить високо цінують обізнаність свого керівника.

Принциповість і вимогливість. Ці якості лежать в основі педагогічного спілкування з вихованцями. Принципи (від лат. **princeps** – начало, основа) – це вихідні положення певної діяльності, що ґрунтуються на внутрішніх переконаннях особистості. У сфері виховання вчитель повинен мати міцний ґрунт, навколо якого й будується вся його діяльність. Принциповість педагога має впливати з глибокого розуміння ним виховних завдань, знань закономірностей навчально-виховного процесу, особливостей анатомо-фізіологічного і психічного розвитку дітей певної вікової групи. Вимогливість діалектично пов'язана з процесом переконування. Вимогливість – це той інструмент, за допомогою якого учитель допомагає вихованцеві сформувати в собі певні вміння й навички.

Оптимізм, любов до життя. Тренер завжди працює з колективом молоді. А для них характерні почуття радості, веселості, мажорності. Тому тренер передусім повинен задавати тон оптимізму. Одночасно, він має вірити в силу вихованців, у те, що в процесі виховання можна сформувати шляхетні риси навіть у безнадійного спортсмена.

Чуйність, гуманне ставлення до людей. Працю тренера-викладача спрямовано на створення найбільших цінностей на землі – скарбів розуму й душі. В умовах масового технократичного впливу на особистість відірваність значної частини дітей від природи, багаторічний прес жорстокого тоталітаризму вкрай негативно впливають на формування ніжності, чуйності, глибокої поваги до людини, бачення в ній найбільшої цінності в житті. Тому тренер своєю чуйністю, гуманістичною спрямованістю має насамперед компенсувати те негативне, що не дає змоги прорости в дитячих серцях паросткам доброти. Школа в особі вчителя має стати тим духовним храмом, де кожна дитина відчула б справді чуйне, гуманне ставлення до себе, мала змогу знайти в цьому храмі спокій і захист від впливу жорстокості, зневаги до неї.

Творчий склад мислення. Цю якість також зумовлено винятковими особливостями професії вчителя. З одного боку, учителеві необхідно постійно перебувати у творчому пошуку під час підготовки до уроку. Урок – це своєрідна невелика вистава. Тому вчителю доводиться бути й автором сценарію, і режисером, і актором. Без творчого підходу тут не обійтися. З іншого боку, вихователь постійно спілкується з дітьми на уроці, поза уроком, щоденно потрапляє в різні педагогічні ситуації, у яких йому доводиться невідкладно виконувати безліч завдань, і використати тут якісь формули, рівняння чи алгоритми аж ніяк не можна. Успіх залежить лише від майстерності вихователя.

Тактовність. Педагогічний такт (від лат. *tactus* – відчуття, дотик, дія) – це почуття міри, відчуття конкретного стану вихованця, що підказує вихователю найделікатніший спосіб поведінки у спілкуванні з дітьми в різних сферах діяльності, вміння обирати найбільш доцільний підхід до особистості в

системі виховних взаємин із нею. Педагогічний такт допомагає вихователю спілкуватися з дітьми на основі розуміння їхнього психічного стану в конкретних обставинах, ухвалювати доцільні рішення, які не гальмують дій вихованців, а спонукають їх до активної, раціональної праці.

3. Педагогічні вміння тренера

На основі особистих якостей у процесі професійної підготовки у тренера мають бути сформовані необхідні педагогічні вміння. Зважаючи на характер і особливості педагогічної діяльності, варто виділити такі вміння тренера-викладача:

1. Конструктивні вміння, які забезпечують:

- планування навчально-виховної роботи відповідно до вимог навчальних планів і програм;
- вибір доцільних форм і видів діяльності;
- вибір дієвих методів виховного впливу;
- планування перспективних напрямів керівництва дитячим колективом;
- здійснення індивідуального й диференційованого підходу до учнів.

2. Комунікативні вміння, які передбачають загалом забезпечення адекватних стосунків із колективом та окремими вихованцями й допомагають:

- устанавлювати педагогічно вмотивовані контакти з вихованцями, колективом, батьками, своїми колегами;
- регулювати міжособистісні стосунки учнів у первинному колективі (на рівні класу, групи), а також взаємини первинного колективу із загальношкільним.

3. Організаторські вміння є запорукою:

- організації й керування дитячими колективами, забезпечення їхнього розвитку;
- забезпечення педагогічно доцільної діяльності дитячих колективів;
- надання допомоги дитячим громадським організаціям;
- організації роботи з батьками, залучення громадськості на допомогу школі у вихованні дітей.

4. Дидактичні вміння, які допомагають:

- пояснювати здобувачам освіти зміст навчального матеріалу з урахуванням їхнього віку;
- керувати самостійною пізнавальною діяльністю учнів, сприяти розвитку в них інтелектуальних потенційних можливостей;
- озброювати школярів методами самостійної пізнавальної діяльності.

5. Перцептивні вміння (від лат. *perceptio* – сприймання, пізнання; чуттєве сприйняття, розуміння та оцінювання людьми соціальних об'єктів – інших людей, самих себе, груп тощо), до яких належать:

- здатність проникати у внутрішній світ школярів; адекватно сприймати й розуміти психічний стан вихованців;
- спостережливість, яка дає змогу розуміти реальний стан вихованця в конкретній ситуації.

6. Сугестивні вміння (від лат. *suggestio* – навіюю), які проявляються в безпосередньому емоційно-вольовому впливі на вихованців із метою створення в них певного стану, спонукання до конкретних дій.

7. Пізнавальні вміння охоплюють:

- вивчення вихованців, дитячого колективу, складання характеристик;
- вивчення нової психолого-педагогічної та іншої літератури, використання досягнень науки у практиці;
- аналіз передового педагогічного досвіду і його творче використання у власній практиці.

8. Прикладні вміння лежать в основі:

- умінь і навичок творчого характеру – малювати, танцювати, грати на музичних інструментах, вишивати, ліпити, моделювати, плести тощо;
- технічних засобів навчання, комп'ютерної техніки.

9. Уміння в галузі педагогічної техніки. Педагогічна техніка – це сукупність раціональних засобів і прийомів та особливостей поведінки учителя-вихователя, скерованих на ефективну реалізацію обраних ним методів навчально-виховної роботи з окре-

ним вихованцем або колективом відповідно до потреб і особливостей конкретних об'єктивних і суб'єктивних обставин. У процесі опанування педагогічної техніки вчитель має виробити такі вміння:

- одягатися з урахуванням індивідуальних особливостей прийнятого в суспільстві стилю, вимог культури та особливостей діяльності;

- володіти собою, оцінювати свої почуття в конкретній ситуації, психічний стан вихованців, обирати потрібну тактику дій відповідно до педагогічних завдань;

- володіти голосом, тоном, темпом, ритмом педагогічного мовлення;

- володіти жестами й мімікою;

- уміння ходити, стояти, сидіти;

- мати навички психотехніки (уміння застосовувати знання про психіку людини для виконання практичних завдань).

Процес опанування педагогічних умінь досить складний. Він триває у період отримання професійної освіти, а також у процесі практичної діяльності.

Список рекомендованої літератури

1. Тітова Г. В. Навчальний посібник до дисципліни «Педагогічна майстерність тренера-викладача» для здобувачів освіти першого освітнього рівня (бакалавр) вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт / Г. В. Тітова, В. В. Бобошко, О. В. Підгірний. – Одеса : Університет Ушинського, 2022. – 175 с.

2. Основи педагогічної майстерності : практикум. – Вінниця : Твори, 2019. – 240 с.

3. Підгірний О. В. Методичні рекомендації для проведення практичних занять та організації самостійної роботи з дисципліни «Педагогічна майстерність тренера-викладача» для здобувачів освіти першого освітнього рівня (бакалавр) вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт / О. В. Підгірний. – Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2022. – 41 с.

4. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навч. посіб. / В. М. Сергієнко. – Суми : Сумський державний університет, 2022. – 184 с.

5. Маленюк Т. В. Початкова та базова підготовка спортсменів: теоретико-методичні та організаційні аспекти : навч. посібник / Т. В. Маленюк, Н. Г. Собко. – Кропивницький : Видавець Лисенко В. Ф., 2018. – 210 с.

Питання для самостійної роботи

1. Роль тренера-викладача в сучасному суспільстві.
2. Які основні якості повинен мати тренер-викладач?
3. Як ви розумієте «педагогічні вміння» тренера-викладача?
4. Охарактеризуйте організаторські здібності тренера.
5. Розкрийте поняття «педагогічна техніка тренера».

Лекція 4 ДИДАКТИЧНІ ПРИНЦИПИ В СПОРТІ

План

1. Специфіка дидактичних принципів у спорті.
2. Принцип доцільності та практичності.
3. Принцип готовності, керованості та підконтрольності, позитивної мотивації, систематичності.
4. Принцип планомірності й поступовості, міцності і пластичності, доступності та спонукальної складності.

1. Специфіка дидактичних принципів у спорті

У спорті широко використовують загальнодидактичні принципи: науковості, доступності, систематичності й послідовності, свідомості та активності, наочності тощо. Однак ці загальні принципи є основою для формування спеціальних варіантів дидактики кожної конкретної галузі діяльності, особливо такої специфічної, як спорт. Тому дидактичні принципи потребують переусвідомлення та конкретизації у зв'язку із завданнями ОС та ПС.

2. Принцип доцільності та практичності

Головною метою навчання будь-якій вправі є просування до певних граничних, технічно більш досконалих вправ і прийомів, опанування котрих у майбутньому визначить майстерність спортсмена. Робота над вправою має бути прикладною. Варто відкинути все безперспективне, визначити вправи, що можуть бути корисними сьогодні чи потім.

3. Принцип готовності керованості та підконтрольності, позитивної мотивації, систематичності

Стосується всіх учасників процесу підготовки. Тренер має бути достатньо підготовленим до роботи з конкретним вихованцем (конкретним вихованцями), до роботи над конкретною вправою, мати певні знання (спеціальна теоретична підготовле-

ність), уміння та навички (професійно-спеціальна та професійно-практична підготовленість). Спортсмен, зі свого боку, повинен мати достатню та необхідну готовність для досягнення успіху. Це стосується як базової готовності (кваліфікація, стан форми тощо), так і стану, що може змінюватися протягом тренувального заняття (втома, мікротравми тощо).

Принцип керованості та підконтрольності

Має будуватися як система із зворотними зв'язками між тренером і спортсменом. Необхідним компонентом управління процесом навчання є поточний контроль. Навіть коли дозволено елемент спонтанності, результати навчання мають контролювати тренер і, бажано, спортсмен.

Принцип позитивної мотивації

Успішне навчання не можливе без відповідного психічного стимулу до роботи (мотиву). Підтримання зацікавлення та відповідне виховання учнів – важливе завдання тренера, особливо в підготовці спортсменів, які дорослішають, у житті котрих обов'язково виникають мотиви поведінки, що можуть перешкоджати успішним заняттям спортом.

Принцип систематичності

Полягає в раціональному чергуванні навантажень і відпочинку відповідно до закономірностей адаптації та тренувальних ефектів.

4. Принцип планованості й поступовості, міцності і пластичності, доступності та спонукальної складності

Доцільним є крокоподібне планування, що передбачає просування після засвоєння попереднього кроку. Найвищою формою такого планування є програмоване навчання за системою завдань.

Принцип методичного динамізму та прогресування

Причиною відсутності зростання результатів може бути не лише неправильне підбирання засобів і методів підготовки, але і їхня одноманітність, використання методичних прийомів, що вже не є ефективними й застосовуються «за звичкою». Отже, процес підготовки вимагає не лише адекватної методології, але і вчасної ротації методів, засобів, прийомів навчання.

Принцип міцності і пластичності

Відомо, що необхідною властивістю рухової навички є автоматизація частини дій. Водночас надмірний ступінь автоматизації елементів навички спричинює низку недоліків – млявість, погане піддавання корекції тощо. Тому намагання досягнути міцності навички має супроводжуватися збереженням пластичності (засіб – варіативне тренування). Крім того, є сенс розрізняти міцність навички та її надійність (наявність функціональних резервів).

Принцип доступності та спонукальної складності

Доведено, що навчальний матеріал має бути не легко доступним, але оптимально складним. Вправа має бути достатньо доступною, щоб забезпечити невимушену роботу, але й достатньо складною, щоб кинути виклик здібностям спортсмена, стимулювати мобілізацію його рухових, психічних та інтелектуальних можливостей.

Принцип індивідуалізованого навчання в колективі

Колективна взаємодія має не лише виховне значення, але і сприяє обміну інформацією, дозволяє використання групових методів навчання та взаємної допомоги. Суперництво, що виникає в колективі спортсменів, також позитивно впливає на їхнє ставлення до роботи, стимулює працездатність тощо. Водночас навчання в колективі передбачає врахування особистісних потреб спортсмена, а саме:

- прояви доброзичливості, уваги, чуйності;

– упевненість і внутрішній спокій. У кожної людини є необхідність упевненості в майбутньому. У групі (команді) тренер має створити атмосферу впевненості, спокою, спокійної впевненості. Спортсмен відчуває себе повноправним членом команди. Він упевнений у доброзичливому професійному ставленні до себе з боку тренера. Замість тривоги і сумнівів з'являється впевненість в успіху.

Урівноваженість і витримка – необхідні риси поведінки тренера. І якщо він неадекватно реагує в стресових ситуаціях, утрачає витримку, це негативно впливає, насамперед, на стан вихованців-спортсменів.

Статус. Ми можемо це визнавати чи ні, але кожен із нас займає певне положення у своїй соціальній групі. Це положення визначає наш статус. Життя взагалі є боротьбою за статус. Ми постійно прагнемо посісти в житті таке місце, що задовольнило б нас і гідно репрезентувало в оточенні. Поглянемо з цього погляду на нашого вихованця-спортсмена. Він є членом команди, але одночасно й інших соціальних груп (учнівської, студентської тощо). Припустимо, що в команді він (поки що) має невисокий статус. Але факт членства його в команді може підвищити статус у студентській групі. У такий спосіб спортсмен підвищує свій статус в одній групі завдяки перебуванню в іншій. Якщо ви бажаєте допомогти своїм вихованцям досягнути високого статусу, запропонуйте їм добре розроблену (Вами!) програму просування до успіху. Варто передбачити певні засоби збільшення статусу ваших учнів – розголошення, призи;

– досягнення успіху. Кожна людина бажає досягнути успіху у своїй справі. Тому один із найбільш важливих обов'язків тренера – передбачити, щоб розроблена ним програма підготовки надавала спортсменові почуття задоволення, дозволяла творчо ставитися до своєї спортивної діяльності. Після кожного заняття спортсмен має відчувати, що ним зроблено ще один крок до досягнення мети. Не менш важливою є постановка перед спортсменом і командою таких завдань і мети, що відповідають їхнім реальним можливостям. Однаково шкодить справі та авто-

ритету тренера висування як надмірних, так і недостатніх завдань підготовки;

– групі (колективні) взаємодії. Виховання відповідальності за команду. Одним із засобів цього є надання спортсменам права обговорювати та вирішувати деякі питання, що пов'язані з життям команди й, навіть, підготовкою. Це, звичайно, не визначає, що тренер має узгоджувати свої дії та рішення, чи консультиватися з кожного питання. Це лише поставить під сумнів авторитет тренера. Лише він, тренер, відповідає за ухвалені рішення;

– визнання та схвалення. Визнання наших занять потрібно кожному, але особливо цінним воно є для спортсмена, який завзято тренується. Воно надихає його, надає нових сил. Гарний тренер завжди потурбується про відзначення успіхів вихованців на сторінках спортивної преси, по радіо чи телебаченню або хоча б схвалення безпосередньо під час тренування чи виступу у змаганнях (хоча б поплескати по спині). Якщо виступ невдалий, не втрачайте самоконтролю. Бажання «відвести душу» не прикрасить тренера ані в очах спортсменів, ані у власних. Краще місце для обговорення результатів, особливо невисоких, – збори команди чи індивідуальні бесіди;

– самоповага. Обов'язок тренера – допомогти спортсменові створити позитивні думки про себе самого;

– бажання випробувати себе.

Принцип науково-раціональної та інтуїтивно-емпіричної єдності

Це принцип балансу наукового знання та особистого досвіду. Практика свідчить, що багато недоліків підготовки пов'язані з недостатньою підготовленістю тренера, зокрема науково-методичною. Однак наукові відомості не можуть охопити всіх явищ, що виникають у спортивно-педагогічному процесі.

Список рекомендованої літератури

1. Тітова Г. В. Навчальний посібник до дисципліни «Педагогічна майстерність тренера-викладача» для здобувачів осві-

ти першого освітнього рівня (бакалавр) вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт / Г. В. Тітова, В. В. Бобошко, О. В. Підгірний. – Одеса : Університет Ушинського, 2022. – 175 с.

2. Основи педагогічної майстерності : практикум. – Вінниця : Твори, 2019. – 240 с.

3. Підгірний О. В. Методичні рекомендації для проведення практичних занять та організації самостійної роботи з дисципліни «Педагогічна майстерність тренера-викладача» для здобувачів освіти першого освітнього рівня (бакалавр) вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт / О. В. Підгірний. – Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2022. – 41 с.

4. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навч. посіб. / В. М. Сергієнко. – Суми : Сумський державний університет, 2022. – 184 с.

5. Маленюк Т. В. Початкова та базова підготовка спортсменів: теоретико-методичні та організаційні аспекти : навч. посібник / Т. В. Маленюк, Н. Г. Собко. – Кропивницький : Видавець Лисенко В. Ф., 2018. – 210 с.

Питання для самостійної роботи

1. Охарактеризуйте «дидактичні принципи» у спорті.
2. Розкрийте поняття «принципи доцільності і практичності, готовності, керованості та підконтрольності».
3. Принципи позитивної мотивації, систематичності, міцності і пластичності, доступності та спонукальної складності.
4. Як ви розумієте принцип індивідуалізованого навчання в колективі?
5. Як ви розумієте термін «статус»?

Лекція 5

ПЕДАГОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ТРЕНЕРА

План

1. Зміст педагогічної діяльності тренера.
2. Система спеціальних знань, необхідна спортсменові.
3. Вплив занять спортом на особистість. Вплив спорту на всебічний розвиток людини.
4. Структура та зміст щоденника самоконтролю спортсмена.
5. Основні засоби та методи передання інформації в навчально-тренувальному процесі.
6. Допоміжні засоби й методи передання інформації.

1. Зміст педагогічної діяльності тренера

Основним завданням педагогічної діяльності тренера є підготовка спортсмена. Метою спортивної підготовки є досягнення оптимального для цього спортсмена рівня техніко-тактичної, фізичної, психічної підготовленості відповідно до специфіки виду спорту та прагнення досягнути високих результатів у змагальній діяльності.

Основні завдання, що виконують у процесі підготовки:

- вивчення техніки й тактики обраного виду спорту;
- забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем;
- виховання необхідних моральних і вольових якостей;
- забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовки;
- набуття теоретичних знань і практичного досвіду, що необхідні для результативної змагальної діяльності;
- комплексне вдосконалення різних розділів підготовленості спортсмена.

Наведені завдання визначають основні напрями спортивної підготовки: технічну, тактичну, фізичну, психічну, теорети-

чну та інтегральну. Кожний із цих напрямів має відносно самостійні завдання та зміст.

У межах технічної підготовки такими завданнями є створення уявлень про техніку виду спорту; формування необхідних умінь і навичок; удосконалення техніки через коригування її кінематичних, динамічних, ритмічних характеристик; вивчення нових прийомів та елементів техніки, забезпечення її варіативності, адекватності умовам змагальної діяльності та функціональним можливостям спортсмена, стійкості до чинників, що збивають.

Тактична підготовка передбачає вдосконалення найбільш доцільних для конкретного спортсмена тактичних схем, тренування оптимальних варіантів тактики в умовах моделювання змагальних ситуацій і змагального стану спортсмена. У процесі фізичної підготовки відбувається розвиток рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей), а також здатність до їхнього прояву у змагальній діяльності.

Психічна підготовка спрямована на виховання моральних, волевих якостей і розвиток спеціальних психічних функцій, здатності до управління власним психічним станом в умовах тренувальної та змагальної діяльності. Окрема група завдань пов'язана з інтегруванням якостей, умінь, навичок, знань і досвіду.

2. Система спеціальних знань, необхідна спортсменові

Створення нових теоретичних уявлень завжди має передувати практичному виконанню будь-якого свідомо визначеного завдання. У спортивній діяльності без знання, що і як робити, якими мають бути результати рухів, спортсмен навряд чи зможе раціонально та ефективно виконати вправу. У підготовці спортсменів тренер, з одного боку, вживає заходів для підвищення загальноосвітнього рівня спортсмена, його інтелектуального розвитку, сприяє засвоєнню етичних норм і правил, а з іншого – забезпечує набуття та поглиблення знань спортсмена, що необхідні для виконання завдань, що виникають безпосередньо в процесі підготовки та у змагальній діяльності.

Знання, що потрібні спортсменові, поділяються на три групи:

1. Світоглядного, мотиваційного, спортивно-етичного характеру.
2. Системи підготовки.
3. Спортивно-прикладні: техніки й тактики обраного виду спорту та методики опанування їх; закономірностей розвитку рухових якостей; планування й побудови занять; гігієни, режиму харчування та відпочинку; медичного контролю та самоконтролю, засобів попередження травм; розвитку обраного виду спорту, класифікаційних нормативів тощо; інвентарю, обладнання.

3. Вплив занять спортом на особистість. Вплив спорту на всебічний розвиток людини

Однією з умов всебічного розвитку людини є її фізична підготовленість. Але спорт – не лише засіб покращання фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, розвитку рухових можливостей. Разом з іншими засобами виховання та суспільного впливу він сприяє всебічному розвитку особистості. Заняття спортом впливають:

- на покращання культури людини;
- стверджують у свідомості визначальне значення розумової та фізичної активності для розвитку особистості;
- на формування потреб у заняттях спортом;
- опанування необхідних гігієнічних навичок і системи знань про збереження та зміцнення здоров'я;
- покращання працездатності;
- розуміння сутності спорту та його місця в суспільстві.

Спорт впливає на моральні якості, інтелектуальну, волюву, емоційну царину людини, розвиток естетичних та етичних уявлень і потреб; на формування характеру людини, тобто ті особливості, що відбиваються на всіх вчинках і стосунках з іншими людьми та суспільством.

Вплив спорту на формування моральних якостей. Заняття спортом є одним із потужних засобів формування таких моральних якостей, як патріотизм, почуття суспільних обов'язків, відповідальності, дисциплінованості, чесності тощо. Спорт сприяє розвитку патріотизму через ствердження у свідомості спортсмена впевненості в тому, що його успіх зміцнює престиж України у світовому суспільстві. Поряд з іншими моральними якостями спорт сприяє розвитку почуття суспільних обов'язків.

Навчально-тренувальні заняття в спорті також пов'язані з необхідністю ризикувати, боротися із втомою, іншими негативними етапами. Під час опанування надзвичайно складної спортивної техніки, вивчення тактики, виснажливого розвитку рухових якостей спортсмен усвідомлює власні можливості, впевнюється у власній здатності долати перешкоди, що сприяє формуванню почуття власної гідності та поважного ставлення до інших.

У спортивній діяльності формується розуміння особистої відповідальності перед колективом. Прагнення високого спортивного результату ґрунтується на власному шанобстві, бажанні ствердити свою перевагу над іншими. Однак спортивна боротьба ведеться в межах суворо регламентованих правил, що є обов'язковими для всіх спортсменів і команд. Покарання порушення правил стосується не лише спортсмена, але й команди, клубу. Сумісна діяльність в екстремальних умовах спортивних змагань має більший вплив на об'єднання людей, ніж дії у звичайних умовах. Заняття спортом і змагальна діяльність розвивають комунікативні здібності, сприяють створенню внутрішньогрупових зв'язків, взаємної відповідальності.

Вплив спорту на інтелектуальний розвиток. Рухова діяльність у спорті та змагальна діяльність сприяють: формуванню уявлень про час, простір, темп і ритм рухів, власні рухові можливості; розвитку кмітливості через необхідність концентрації та переключення уваги; розвитку здатності до сприйняття ситуації, оброблення інформації та ухвалення рішень; розвитку мислення.

Вплив спорту на вольові якості. Заняття спортом сприяють розвитку цілеспрямованості, ініціативності та активності, тобто здатності до самостійних вольових проявів; дисциплі-

нованості, дотриманню правил; рішучості; наполегливості: витримці тощо. Вольові прояви завжди пов'язані із доданням труднощів і перешкод. У спорті є об'єктивні труднощі (такі, що обумовлені специфічними для кожного виду спорту умовами) та суб'єктивні (особисте ставлення спортсмена до об'єктивних особливостей обраного виду спорту).

Негативний вплив спорту на особистість. *Хибне уявлення про власну надзвичайність («зіркова хвороба»).* Можливий негативний вплив спорту на інтелектуальну сферу. Причини: захоплення спортивними заняттями стає домінуючим і виключає з інтересів спортсмена навчання; втома; тривалі збори з виключенням із звичного ритму навчання. Негативні емоції, що можуть призвести до депресивних станів: невдалий виступ – необ'єктивність суддівства та відбору – вихід зі спорту.

4. Структура та зміст щоденника самоконтролю спортсмена

З перших днів підготовки треба навчати спортсмена вести щоденник. У ньому потрібно занотовувати час початку та закінчення заняття, місце та умови проведення, зміст тренування, дозування навантажень, результати. Доцільно використовувати диктофон. Відзначають також найбільш удалі рухи та пов'язані з ними відчуття. У щоденнику також відзначають недоліки та помилки тощо, що потребує уваги та корекції в подальших тренуваннях. Важливою є регулярна фіксація в щоденнику результатів виконання контрольних вправ. Також занотовувати необхідно все, що стосується режиму, – тривалість і якість сну, харчування, відпочинок, самопочуття, показники самоконтролю:

1. ЧСС за 10 с у той самий час в умовах основного обміну.
2. Самопочуття (САМ) об'єктивно безпосередньо після сну, за 5-бальною шкалою: «5» – відмінно, «4» – добре, «3» – задовільно, «2» – погано, «1» – дуже погано. САМ визначають одразу після вимірювання ЧСС. Спортсмен спочатку може неправильно оцінювати самопочуття, тому необхідно зіставляти суб'єктивну оцінку САМ з іншими показниками самопочуття та спортивними результатами. Показник САМ 1–2 свідчить про

порушення режиму, надмірні навантаження, початок захворювання.

3. Динамометрія кистьова (КФ). Вимірюють безпосередньо після САМ в одному положенні, тим же самим рухом, один раз. Показовою характеристикою є динаміка КФ протягом мезоциклів. Зниження КФ може свідчити про недостатнє відновлення, перетренованість, порушення режиму.

4. Вагу тіла вимірюють двічі – перед і після основного тренувального заняття. Крім того, можливе вимірювання ваги щоденно перед сніданком.

5. Бажання тренуватися (БТ) оцінюють суб'єктивно перед початком заняття чи стартом за 5-бальною шкалою. Зменшення БТ потребує обов'язкового з'ясування тренером причини.

6. Визначення працездатності (ПР) за 5-бальною шкалою. Усі ці показники занотовують у щоденнику. Величину навантажень відзначають за показниками обсягів та інтенсивності. Щоденник спортсмена може містити в собі безцінну інформацію для тренера.

5. Основні засоби та методи передавання інформації в навчально-тренувальному процесі

До основних засобів і методів передавання інформації належать «слово» і «демонстрація». Призначення словесних засобів і методів навчання в спорті:

- створювати уявлення про техніку вправи (прийому) та варіанти тактики;
- забезпечувати організацію дій вихованців і керівництво ними;
- передавати необхідні знання;
- активізувати творче ставлення спортсменів до підготовки;
- стимулювати інтелект;
- виконувати виховні завдання. Крім того, слово тренера – засіб оцінювання, заохочення чи покарання спортсмена. Використовуючи слово з цією метою, тренерові варто врахувати на-

лежність спортсмена до інтровертів (осіб, так би мовити, спрямованих «до себе») чи екстравертів («назовні»). Заохочення словом особливо доцільно на початкових етапах підготовки. У роботі з кваліфікованим спортсменом немає потреби щоразу (у кожній спробі) відзначати успішність дій.

Можна сформулювати низку вимог до мови тренера. Вона має бути: точною та зрозумілою; лаконічною; образною; (щоб не викликати напруження уваги та думки для розуміння вказівок тренера); різноманітною за змістом та інтонацією; коректною та правильною з погляду літературності.

Велике значення має культура мови, дикція, емоційна, але чітка побудова фраз, уміння говорити експромтом. Жести й міміка поживляють мову, вона стає емоційно насиченою. Тренер має урізноманітнювати мову, наприклад, гумором, жартом чи доброзичливою іронією. Щоб упевнитися, чи зрозумів вихованець указівки, доцільно запропонувати їх повторювати.

Вимога щодо лаконічності пов'язана з відсутністю взаємозв'язку між тривалістю пояснень і якістю виконання вправ. У роботі з новачками тривалі деталізовані пояснення швидше шкідливі, ніж корисні. Образність мови може реалізовуватися за допомогою порівняння техніки вправи з роботою механізмів, рухами тварин тощо. Можна підкреслити рух певної ділянки тіла чи створити особливе уявлення про напрям руху. Образ руху, що створюється, має чітко віддзеркалювати сутність дії.

Тренер має прагнути визначити короткими висловами кожен частину (елементи) вправи. У цьому разі потрібно витратити певний час на вивчення змісту термінів і їхнє запам'ятовування спортсменом. Особливий елемент мови тренера – команда (наказ). Вона дозволяє краще організувати спортсменів, керувати рухами, стимулювати зусилля тощо. Команда може мати вигляд сигналів: оплеску, вигуку. Якщо призначення такого сигналу – акцентування зусилля, то його потрібно подавати з певним випередженням.

До основних засобів передавання інформації належить також демонстрація, що має дві основні форми – безпосередню та опосередковану (через використання ілюстративних матеріалів).

Важливе значення мають жести, за допомогою яких тренер ніби диригує діями спортсменів, керує напрямом, темпом і ритмом рухів. Жести використовують також для підбадьорювання, попередження помилок, демонстрації ставлення до поведінки тощо. Можуть використовуватися замість команди чи з метою спілкування (наприклад, сигнал про доцільну дію тощо).

Методичні рекомендації щодо безпосередньої демонстрації:

- під час первісної демонстрації варто уникати імітації рухів (умовної демонстрації). Ідеальною є ситуація, коли спортсмен вперше бачить вправу в її найкращому виконанні в умовах змагань;

- для акцентування певних параметрів руху доцільні паузи та збільшена амплітуда;

- доцільно максимально скоротити паузу між демонстрацією та виконанням вправи;

- контрастову демонстрацію застосовують лише тоді, коли іншими засобами не вдалося досягнути розуміння помилки спортсменом. Звернути увагу на коректність, щоб не викликати образи. Демонстрація помилкових поз і рухів обов'язково має завершитися демонстрацією правильного виконання.

Безпосередню демонстрацію доцільно застосовувати під час формування цілісного образу дії. Для акцентування уваги протягом тривалого часу на окремих характеристиках вправи доцільним є використання ілюстративних матеріалів – рисунків, моделей, макетів, схем, відеозаписів і відеограм тощо. Вимоги до використання ілюстративних матеріалів:

- використання відеозаписів техніки видатних спортсменів;

- використання «уповільненої» стрічки та звичайної за схемою «звичайна», «повільна»;

- тренер заздалегідь має відзначити моменти, на які варто звернути увагу вихованцям;

- не демонструвати ілюстративні матеріали випадково до початку занять;

– використовувати невелику кількість ілюстрацій в одному занятті.

6. Допоміжні засоби й методи передання інформації

До допоміжних засобів належать:

- звуки під час виконання вправ;
- сліди на землі, снігу, льоду;
- орієнтири;
- спеціальні пристрої термінової інформації. Звуки, що виникають під час виконання вправ і рухів можуть створювати яву про їхній темп, ритм, і, як наслідок, про якість виконання.

Приклади: звук кроків у бігу, зброї у фехтуванні тощо.

Сліди можуть інформувати про параметри рухів у бігу, фігурному катанні, ковзанярському спорті. До цієї ж самої підгрупи можна віднести відображення у дзеркалі. За ним спортсмен сам може контролювати правильність виконання вправ, що не пов'язані з великими пересуваннями.

Орієнтири поділяються на такі основні групи:

- окремі предмети (м'яч, прапорці, мотузки тощо) та лінії (на підлозі, снаряді тощо);
- положення та рух частин тіла стосовно одна одної чи споруди;
- обмежувачі рухів (наприклад, додатковий бар'єр);
- чуття, що виникають під час виконання рухів. Мають два різновиди: чуття, що передаються між тренером і спортсменом безпосередньо (бокс) чи через зброю (фехтування); чуття, що інформують самого спортсмена про якість виконаних рухів;
- спеціальні пристрої. Це технічні засоби термінової інформації, що безпосередньо під час виконання вправи сигналізують про їхню якість. Конструкція технічних засобів термінової інформації змінюється залежно від особливостей техніки, середовища, рецепторів, на які впливають: слухові; зорові; тактильні.

Список рекомендованої літератури

1. Тітова Г. В. Навчальний посібник до дисципліни «Педагогічна майстерність тренера-викладача» для здобувачів освіти першого освітнього рівня (бакалавр) вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт / Г. В. Тітова, В. В. Бобошко, О. В. Підгірний. – Одеса : Університет Ушинського, 2022. – 175 с.
2. Основи педагогічної майстерності : практикум. – Вінниця : Твори, 2019. – 240 с.
3. Підгірний О. В. Методичні рекомендації для проведення практичних занять та організації самостійної роботи з дисципліни «Педагогічна майстерність тренера-викладача» для здобувачів освіти першого освітнього рівня (бакалавр) вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт / О. В. Підгірний. – Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2022. – 41 с.
4. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навч. посіб. / В. М. Сергієнко. – Суми : Сумський державний університет, 2022. – 184 с.
5. Маленюк Т. В. Початкова та базова підготовка спортсменів: теоретико-методичні та організаційні аспекти : навч. посібник / Т. В. Маленюк, Н. Г. Собко. – Кропивницький : Видавець Лисенко В. Ф., 2018. – 210 с.

Питання для самостійної роботи

1. Визначте основне завдання педагогічної підготовки тренера.
2. Основні завдання, що виконують у процесі підготовки.
3. Завдання технічної підготовки.
4. Завдання психічної підготовки.
5. Знання, що потрібні спортсменові.
6. Охарактеризуйте позитивний вплив спорту на особистість.
7. Який вплив спорту на інтелектуальний розвиток?
8. Наведіть структуру та зміст щоденника самоконтролю спортсмена.
9. Основні засоби та методи передавання інформації в навчально-тренувальному процесі.

Лекція 6

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ УСПІШНОСТІ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ

План

1. Проблема практичної психології у спорті.
2. Характеристика діяльності практичного психолога в спорті. Чинники, що визначають успішність діяльності психолога в команді (спорті).
3. Мотивація спортсмена в тренувальному процесі.
4. Психологічні чинники успішності тренувального процесу.

1. Проблема практичної психології у спорті

Кожен тренер відчуває потребу підбадьорити свого вихованця чи допомогти йому впоратися із хвилюванням, чи висловитися так різко, щоб спортсмен одразу «зібрався». За довгі роки сумісної роботи тренер знаходить підхід до кожного спортсмена. Здебільшого тренер сам відмінно вирішує практичні питання, які віднесено до галузі психології, вирішує, можливо, краще, ніж дипломований психолог. Однак, виконуючи функції практичного психолога, тренер може не знати про це. Можливо, йому не потрібні психологічні терміни та концепції, якщо він знає головне – що і як робити, як допомогти спортсменові в конкретній ситуації. На жаль, інтуїція та досвід не є всемогутніми. Тому поряд із майстерним знанням «практичної психології» у того самого тренера можна спостерігати й абсолютно протилежне. Про важливість «психологічної підготовки» видано багато різноманітної літератури та висловлено багато думок. Однак у практичній роботі все більше наявна технологізація діяльності, тобто спорт розглядається як різновид виробництва: новачок потрапляє до рук досвідченого тренера, який знає провідну методику, та перетворюється на видатного спортсмена.

«В ідеалі система підготовки працює як налагоджений механізм. Та чи можливе досягнення цього «ідеалу»? У жорсткі

межі такої системи достатньо складно втиснути цілеспрямовану психічну підготовку.

Типова ситуація обговорення питань психічної підготовки виглядає приблизно так: спортсмен несподівано для тренера, керівництва (а можливо, й для себе) виступив геть погано. Жодних помилок у фізичній, технічній чи тактичній підготовці ніби не знайдено та й рівень підготовленості ніби високий. Тоді вперше згадують про психічну підготовку. І хоча її зовсім не існувало, тобто не проводили спеціально організованої роботи, саме її вважають причиною невдачі. Зазвичай розмова на цьому й завершується. Однак буває й інакше.

Керівник команди ухвалює рішення про «посилення психологічної підготовки». Тренер уже не може все звалити на «психіку» спортсмена – він має щось із нею зробити. Зазвичай запрошують професійного психолога (добре, якщо спортивного), психотерапевта чи навіть гіпнотизера для здійснення впливу на психіку спортсмена. Цей фахівець зіткнеться із надзвичайно цікавою ситуацією. Запросив його тренер, тренер висловлює побажання та скарги. Спортсмен не звертається за допомогою – її нав'язують.

Тренер може не бажати жодних змін у собі – лише у спортсмені. І психічна підготовка перетворюється на боротьбу із психікою спортсмена, а не на стимулювання позитивних психічних проявів. Можливо, більш плідний напрям практичної психології у спорті – розвиток, розкриття психічних можливостей спортсмена, робота, що спрямована не на емоційний аскетизм, а на розкриття різноманіття психічних проявів. Йдеться, звичайно, про цілеспрямовану тривалу працю, що не відсуває та не зменшує значення інших видів психічної підготовки, вольової, спеціальної психічної, управління стартовими станами.

2. Характеристика діяльності практичного психолога в спорті. Чинники, що визначають успішність діяльності психолога в команді (спорті)

У багатьох видах діяльності були спроби визначити чинники успішності. Відомо, що не завжди достатньо розуму, осві-

ти, знань, культури тощо. Іноді згадують про своєрідний, невідомий X-фактор, в основі якого є вміння бачити головне. Бачити головне у стандартній діяльності – завдання не складне. У творчій діяльності, у ситуаціях, що безперервно змінюються, а в умовах дефіциту часу й невизначеності результатів і поготів – бачити головне і, відповідно до цього, планувати свою діяльність, зусилля й час, стає складним завданням. У спілкуванні зі спортсменами і тренером навіть відпрацьовані методики («інструментарій») вивчення та впливу дають безліч варіантів, з яких психологу необхідно вибирати.

Щоправда, вираз «бачити головне» у цьому разі не відображає сутності справи, тому що часто психолог діє в певному напрямку не тому, що чітко «бачить» цей головний шлях із його кінцевим результатом, імовірно, він його відчуває.

Іноді він не може пояснити або обґрунтувати обраний варіант. Саме ця обставина робить його працю схожою на мистецтво з його глибинним, але далеко не завжди обґрунтованим проникненням у тонкощі діяльності та відносин. У вмінні бачити головне, безперечно, багато розсудливості та послідовності висновків. Але якщо цей раціоналізм не доповнити відчуттям ситуації, дрібницями скритих відносин, раптовими імпульсами та дією, особливо в ухваленні термінових рішень, головний шлях може бути обрано неправильно. Це як музикант, який без помилок зіграв п'єсу, але не вклав у ритм, обертони та інші атрибути техніки своєї душі – успіх у слухачів малоімовірний.

У роботі психолога, у зв'язку з цим, головне не тільки те, що він робить, скільки те, як саме він робить. Тому розмови про секрети в роботі того чи іншого психолога до кінця ніколи не можуть бути розкритими – повторити індивідуальний стиль людини, яка досягла в будь-якому мистецтві успіху, практично не можливо. Може бути тільки загальний напрям, так би мовити, «школа». Але ця школа тим потужніша, чим більш неповторний індивідуальний стиль діяльності кожного з її учнів.

Захопленість працею – найважливіший компонент успішності діяльності, що визначено любов'ю до психології й до спорту. Ліричний термін, що тут використано, ніщо інше як

глибинні, але потужні канати, що пов'язують щоденну роботу з відкладеним на роки позитивним результатом діяльності. У цьому разі любов до своєї справи як сильний інтерес, у якому емоційне забарвлення визначає весь енергетичний потенціал діяльності психолога. Визначає цей інтерес декілька чинників, іноді дуже несхожих, але взаємопов'язаних. Головне потрібно знати й любити вид спорту, у якому працює психолог, і отримувати задоволення від тих станів, які психолог здатен викликати у спортсменів. Без певної частки фанатизму успіху в спорті професіонал не досягне: ні тренер, ні спортсмен, ні психолог зокрема. Коли це є, психолог установлює контакт легко й вільно, працює природно й радісно, отримуючи задоволення від того, що допомагає спортсменам у виконанні їхніх важких завдань.

Робота йде, коли для психолога це не робота, а хобі, коли він просто живе в команді й командою. Ті психологи, які багато працювали в практиці спорту, у моменти відвертості зізнавалися, що ефект впливу різко знижується або стає нульовим, коли з якоїсь причини зникає інтерес: або втома, або сторонній інтерес, або змінення ціннісних орієнтацій, або просто зайнятість іншим. Залишається тільки схема.

У бесідах із спортсменами зникає чуттєве забарвлення логічної аргументації, не з'являються в необхідний момент приклади, що так ефектно діють, немає тієї енергії, яку необхідно передавати іншим, немає тих каналів, якими негативне «забираєш» у спортсменів. Коли є любов, тоді голос по телефону навіть за тисячі кілометрів викликає відчуття у відповідь. А коли її немає, то жодне спілкування не дає необхідних емоцій.

Зрозуміло, краще за все, якщо психолог сам займався цим видом спорту, пожив життям цього виду й досяг певних успіхів у ньому, коли він цей вид спорту не просто знає, а глибоко відчуває. Навіть до того, що його навіювання й бесіди містять у собі специфічні, іноді жаргонові для цього виду спорту вислови, назви, слова.

Використовуючи відомості із соціальної психології в галузі спорту, можна стверджувати, що найважливішим компонентом успішності практичної діяльності психолога є вміння бути

у злагоді з людьми. Спілкування є основною формою роботи психолога, під час якого він повинен так змінювати стани людей, з якими працює, щоб вигравав результат діяльності (не обов'язково позитивні стани). Якщо психолог у злагоді з тренерами, лікарем, масажистом, батьками тощо, він має поле для позитивного впливу. Саме тому, завершуючи дискусії про роль психолога у спорті, можна залишити весь складний понятійний апарат і просто стверджувати: є в психолога контакт із тренером і спортсменами – буде робота, немає контакту – у команді йому роботи немає. Бар'єром у роботі психолога може бути позиція тренера «я і сам психолог, не гірший за нього». Це заважає тренерам, які вже досягли успіху, використовуючи роботу психолога для наступного підйому. Можуть бути інші ускладнення в роботі психолога, пов'язані зі взаєминами між ним і лікарем або масажистом.

Одним із важливих комунікативних завдань психолога є встановлення розподілу команди на суперечні групування. Тут немає прямолінійних міркувань і стереотипних схем. Так, реалізуючи принцип загальної доброзичливості, можна нажити в команді відвертих противників. Безумовно, психолог не зможе працювати з тренерами, з якими в нього складаються конкурентні відносини на будь-якій підставі (поїздки, премії, слава тощо).

Уміння визначити та реалізувати на практиці оптимальну для спілкування з кожним соціальну дистанцію – не менш важлива перевага практичного психолога. З одним тренером психолог на «ти», з іншим, навіть після декількох років роботи і своїм однолітком, – на «Ви». Цьому не завжди можна знайти логічне пояснення, у цьому багато відчуттів та інтуїції. Важливою позитивною якістю практичного психолога є вміння дозувати спілкування зі спортсменами. Помилковою є думка, що чим більше він спілкується зі спортсменом, тим краще для справи.

Спортсмени повинні відчувати потребу у спілкуванні з психологом і задовольняти її за необхідності. Потрібно пам'ятати, що докучливість шкідлива, а в цьому разі особливо. Зазвичай психолог є у складній ситуації в команді, коли його особистість і спосіб життя повинні бути прикладом того, чого він навчає.

У новій команді йому необхідно завоювати авторитет, віру в себе, без чого його робота не можлива. Але коли він його досягнув, від нього очікують певного характеру дій, вчинків, ставлення. Наприклад, важливий розділ роботи психолога – навчання спортсменів і тренерів саморегуляції, повинен підтверджуватися всією поведінкою самого психолога. Які б приклади він не використовував у розмовах, вони залишаються пустим звуком, якщо у своєму житті психолог демонструє зворотне. До цього потрібно додати перелік деяких правил діяльності практичного психолога у спорті, що визначають її успішність:

1. Бере участь у процесі підготовки спортсменів – у тренуванні і змаганнях, – але не претендує на лаври в разі успіху.

2. Усе робить тільки після погодження з тренером.

3. Вивчає спортсменів не тільки за допомогою їхньої самооцінки і спеціального інструментарію, а насамперед, спостерігаючи їх у тренуваннях і змаганнях, у роботі й на відпочинку – усюди, де можна побачити психічні особливості без спеціального тестування.

4. Веде політику нейтралітету в конфліктних ситуаціях у тренерському середовищі, але бере участь у розв'язуванні суперечливих ситуацій.

5. Є буфером у напружених ситуаціях між тренером і спортсменом.

6. Виявляє граничну коректність, видаючи тренерові психологічну характеристику спортсмена. Висловлює свою думку, але не наполягає, кінцевий висновок про можливість спортсмена належить тренерові.

7. Ніколи не розповсюджує довірену йому інформацію. Спонукаючи до відвертості, ніколи не висловлює своєї думки про колег тренера.

8. Досвідчених тренерів не повчає й не освічує, а ненав'язливо інформує в питаннях психології спорту.

Ставлення спортсменів і тренерів до психологів

Залежно від ситуації психолог працює з командою загалом та індивідуально зі спортсменом. Уже за декілька днів виявляються спортсмени, які найбільш зацікавлені в роботі психолога, і скептики. Чисто людські та професійні контакти виникають на декількох рівнях:

- на першому рівні 2–3 спортсмени стають близькими психологові людьми. Між ними встановлюються доброзичливі, дружні відносини. Зберігаючи соціальну дистанцію, психолог є старшим товаришем, учителем;

- на другому рівні в орбіті спілкування перебувають, приблизно, сім осіб, іноді більше. Класичне число «7» і тут знаходить своє відображення. Ці спортсмени довіряють психологові, приходять на бесіди, вносять його сеанси у свій режим дня, але відносини ці більш ділові, ніж дружні. Це основна група в роботі психолога;

- до наступного рівня належать спортсмени, які періодично звертаються до психолога за порадою або підтримкою, іноді відвідують його сеанси;

- на останньому рівні спілкування психолог може впливати на спортсменів, навіть не знаючи їх (наприклад, коли читає лекцію чи проводить колективний сеанс нав'язаного відпочинку тощо).

Ще один рівень – найбільш складний для психологів – це рівень несприятливого ставлення до них. Відверто негативне ставлення спортсменів до психолога – явище рідкісне. Але байдужість теж можна вважати негативною. Здебільшого це ставлення не висловлюють відкрито, але внутрішня установка або «кулуарні» розмови «для чого він мені потрібний...» серйозно заважають роботі.

Проте ставлення спортсменів не визначає місце психолога в команді. Його запрошують тренер або керівництво команди й саме їхнє ставлення є визначальним. Можна визначити декілька типів тренерів за їхнім ставленням до психолога:

1. Тренер надає великого значення роботі психолога, залучає його до команди, мотивує, дає ділянку роботи, час і місце

для неї, у всьому допомагає, повністю довіряє психологові, дозволяє будь-яке спілкування зі спортсменами. Вважає, що ця форма співпраці підвищує його можливості як психопедагога спорту.

2. Тренер залучає психолога як консультанта, дає можливість обстежити спортсменів, отримує від психолога інформацію, а весь процес впливу залишає за собою. Такому тренерові потрібний психолог психодіагностичного профілю.

3. Тренер використовує психолога як ширму для створення атмосфери науковості та таємності. Він позначає інтерес до психолога, висловлює до нього позитивне ставлення всюди, але активно працювати не дає.

4. Тренер залучає психолога, дає йому окремі ділянки роботи з тим, щоб майбутній успіх не був зарахований як результат роботи психолога. Цей тип тренерів не хоче ділитися ні з ким успіхом і славою. Якщо постане вибір: користуватися послугами психолога й тоді ділитися з ним славою або працювати самому, такий тренер обирає останнє.

5. Тренер, який усвідомлює значення психологічного розділу роботи, але внутрішньо не приймає ніяких помічників. Зазвичай це розумні, грамотні тренери, які досягли успіху, мають високий рівень самооцінки своїх психопедагогічних можливостей. Дійсно, такому тренерові психолог потрібний не завжди.

6. Тренер, який приймає роботу психолога, але боїться його перебування в команді. Отже, успіх у спорті визначено комплексним підходом. Головною особою, яка здійснює просування спортсмена у спортивній кар'єрі, є тренер – першою, головною, основною, але не єдиною. Для психолога-педагога спорту центральним завданням є формування та вдосконалення властивостей особистості, що визначають успіх у спортивній діяльності, укріплення та вдосконалення механізмів нервово-психічної регуляції, доведення їх до рівня, необхідного для рекордних досягнень.

3. Мотивація спортсмена в тренувальному процесі

Питання мотивації завжди викликає надзвичайну цікавість тренерів. Що може зробити тренер, адміністратор, масажист чи будь-яка людина для підтримання активності, продуктивності та якості процесу підготовки? Як стимулювати спортсмена? Як зберегти зацікавлення спортом на довгі роки? Це лише окремі складові цієї проблеми. Нижче подано деякі засоби мотивації спортсмена.

Постановка відтермінованої мети. На якому етапі багаторічної підготовки не перебував би спортсмен, перед ним завжди необхідно ставити далекі (перспективні) цілі до найвищих. Яких би успіхів не досягав спортсмен, йому постійно втлумачують, що цей результат є далеким від його справжніх можливостей, одразу з'являється нова, вища мета. Вона, через серію проміжних цілей, визначає установку на постійне якісне тренування на будь-якому етапі спортивного вдосконалення. Послідовне досягнення проміжних цілей забезпечує впевнений стан спортсмена, формує «психологію переможця». Коли спортсмен підкоряється жорсткому режиму, відмовляється від багатьох радощів, він має усвідомлювати, заради чого це потрібно. Далека мета допомагає спортсменові спокійно нехтувати дрібними задоволеннями заради насолоди спортивного досягнення.

Формування та підтримання установки на досягнення успіху. Поетапне досягнення все вищої мети може поступово знижувати енергійність та активність спортсмена в тренувальному процесі. Задоволення від досягнення має перетворюватися на бажання досягнути нових успіхів. В іншому разі спортсмен може зупинитися на досягнутому. У стані пересиченості діяльністю, коли спортсмен не бажає нових досягнень (часто тому, що не вірить у них), тренування не дає більше задоволення. Один із принципів теорії Торндайка наголошує, що людина прагне повторити приємні відчуття й дії та уникнути неприємних. І тренер, і спортсмен мають чекати наступного тренування з радістю, а не відразою. Якщо ні, то спорт із «цікавої гри» перетворюється на «обтяжливу важку роботу», що знижує емоційність і руйнує енергетичний потенціал тренування. Досягнення

результату стає малоймовірним. Тому необхідно актуалізувати, особливо на вищому рівні майстерності, установку на досягнення успіху. Вона опирається насамперед на здорове шанобство спортсмена. Його розвитку сприяє оприлюднення, афішування успіхів спортсмена. Гарний тренер завжди створить у своєму залі таблицю рекордів учнів, стенд із газетними статтями, гаслами та вітаннями.

Розвиток традицій команди. Одне з найважливіших завдань тренера – формування команди, створення її клімату, специфічної атмосфери.

Розвиток традицій команди, організація спортивних свят, що присвячені успіхам команди, пошук заохочувальних ритуалів – це гарні стимули. Джеймс Каунсилмен в університеті штату Індіана використовував такі традиції та церемонії: 1. Спеціальна сорочка з емблемою клубу. 2. «День цукрових бобів». Один раз на сезон у визначений день кожний спортсмен пливе 1/2 милі чи 800 м своїм основним стилем. Тих, хто виконав норматив, нагороджують фунтом бобів у цукрі та обідом у ресторані. Результати оприлюднюють в університетській газеті. 3. «Обід для відмінників». Спортсменів, які після закінчення семестру мають середній бал більше ніж 4, нагороджують обідом у найкращому ресторані міста. Одного разу із 23 спортсменів 18 досягнули такого результату, що коштувало Джейму Каунсилмену 100 доларів. Тих спортсменів, які мають бал, менший за «4», карають штрафом в 1 долар. 4. Один раз на рік дружина Джейма Каунсилмена запрошує всю команду на вечерю. 5. Фільм «Наші витівки». Щороку команда своїми силами знімає короткометражний фільм про свої різноманітні трюки та забави. 6. Різдвяна подорож. Щороку команда їде тренуватися в іншу країну під час різдвяних канікул на гроші, зароблені різноманітними спортивними святами. 7. Приз «Шинка з горошком». Веселе нагородження кращого спортсмена року. 8. Передсвяткові ритуали. 9. Щорічний вечір, що проводить місцева влада на честь команди.

Ухвалення колективних рішень. З одного боку, ухвалення колективних рішень підвищує активність і свідомість спортсменів, з іншого – дозволяє тренерові аргументовано вима-

гати безумовного виконання цього рішення – воно ухвалено й потребує виконання. Отже, тренер збирає команду, щоб порадитися. У нього вже підготовлено рішення, можливо, воно буде скориговано після обговорення, але він закликає спортсменів взяти участь у його ухваленні. Він каже: «Мені необхідно порадитися. Перед нами є завдання... Я пропоную такий режим тренувань (...), такий режим відпочинку (...), відновлення тощо. Які питання? Чи ви згодні? Хто може щось додати?» Добре, якщо спортсмени щось додають чи навіть сперечаються з чимось. Наприкінці зборів: «Хлопці, ми ухвалили рішення. Ми під ним так би мовити підписалися. Погодилися? Ухвалено!» У критичну мить тренер може нагадати: «Ми це питання обговорювали? Ти погодився. Що сталося? Рішення було ухвалено, його потрібно виконувати». Опора на рішення, ухвалене спортсменами, – гарний інструмент мотивації.

Емоційність тренувальних занять. Монотонність, нудьга – одвічні вороги працездатності. Тисячі подібних рухів, повторень, завдань погіршують самоконтроль, увагу, а в умовах напруження дратують, призводять до відмови від тренувальних навантажень. Потрібні емоції! Необхідно в будь-який спосіб викликати цікавість, посмішку; у критичну мить переключити увагу спортсмена, урізноманітнити завдання, навіть без методичної мети, для боротьби з монотонією. Якщо тренер нудьгує на тренуванні, то спортсмен також буде нудьгувати. Тренер власною поведінкою може й запалити спортсмена, й загасити його. Існують спеціальні заходи для підвищення емоційності тренувань. Це спаринг-партнерство та різноманітні ігри. Спаринг-партнер створює ситуацію суперництва, спонукає «хоч трішки» обійти, коли сил уже немає, дозволяє відчути радість перемоги декілька разів за тренування. Кожне тренувальне заняття нагадує маленьке змагання, що, зрозуміло, підвищує емоційність. Ігри (різноманітні, можливо, нестандартні) допоможуть зменшити напругу від важкої монотонної тренувальної праці. Гра для багатьох спортсменів – форма активності та самореалізації, без задоволення якої вони відчувають певний дискомфорт. Тому незалежно від спеціалізації на спортивних базах варто створити

умови для ігор. Стіл для тенісу багато місця не забере, а користь від того буде. Велике значення для збільшення емоційності має також музичний супровід.

4. Психологічні чинники успішності тренувального процесу

Психологічними чинниками успішності тренувального процесу є такі:

- ставлення до спортивного життя та спорту загалом;
- ставлення до виконуваних навантажень і майбутнього навантаження;
- ставлення до можливостей відновлення;
- ставлення до можливих нервово-психічних перенапружень;
- ставлення до спортивного режиму;
- ставлення до побуту на зборах.

Ставлення до спортивного життя та спорту загалом.

Успішність і тривалість занять спортом пов'язана з бажанням тренуватися та виступати у змаганнях, прагненням досягнути успіху, глибиною цікавості до спорту. Спорт несе велику радість, а тим, хто досягнув успіху, й величезне задоволення, щастя. Це щастя боротьби та перемоги, виконаного обов'язку, високої самооцінки, слави, успіху в житті, суспільної оцінки та патріотичних почуттів. Для спортсмена важливо не втрачати задоволення, радощів від гри під назвою «спорт», насолоджуватися і процесом гри, і її результатом. В іншому разі все, що було привабливим, перетворюється на нудні зобов'язання. Пересичення діяльністю, зокрема спортивною, викликає негативні наслідки. Тренерові важливо враховувати динаміку ставлення до спортивної діяльності. На етапі початкової підготовки, коли тренувальний процес ще не пов'язаний із великими навантаженнями, він містить у собі багато нового, цікавого, спортсмен прогресує від заняття до заняття, й це дозволяє підтримувати природну зацікавленість до занять. У подальшому, із збільшенням навантажень, певної стабілізації чи навіть застою у результатах, багато

спортсменів неспроможні зберегти її. Спортсмен чи кидає спорт, чи переходить на якісно новий рівень адаптації до діяльності. Типовий приклад такої адаптації – перехід до професійного спорту. У період насичення діяльністю спортсмен інколи не розуміє, що з ним діється. У відвертих розмовах він лає свій спосіб життя, задрить одноліткам (не спортсменам), шкодує про «втрачене дитинство», забуває про ту насолоду, що йому дав спорт. Необхідно зсунути негативні акценти в настрої спортсмена. Насамперед тренер повинен намагатися забезпечити такі організацію і зміст тренувального процесу, що постійно б ставили перед спортсменом завдання відчутного вдосконалення (див. пит. «Постановка відтермінованої мети»). Принципово важливою є також спільна робота з тренером, залучення спортсмена до творчого процесу планування та реалізації тренувальних планів. Це дає не лише підвищення зацікавлення спортсмена заняттями, але й прискорення техніко-тактичного вдосконалення, зростання спортивних результатів.

Ставлення до навантажень, що виконуються, та майбутнього навантаження. Спортсмен може відчувати психологічний дискомфорт через психічну неготовність до навантаження. Це й небажання виконувати роботу певних обсягів та інтенсивності, і почуття страху перед навантаженням, що усвідомлює спортсмен (він відкрито про це відзначає), і страх, що не усвідомлює (спортсмен шукає будь-яку можливість уникнути навантаження). У цьому разі спортсмен перебільшує незначні хворобливі та болісні прояви. То ніби серце болить, то спина, шлунок, є привід пропустити тренування чи відмовитися від виконання певної справи. Тому одним із важливих завдань тренера є виховання у спортсмена почуття пишатися своєю здатністю тренуватися з повною віддачею, переборенням неприємних болісних відчуттів. Дж. Каунсилмен, якому належить концепція «неприємні відчуття – біль – гострий біль», «до болю, до страждань», «через біль і страждання – до агонії» визначав, що «...плавця, який здатний тренуватися самовіддано, з повною віддачею сил, я завжди відзначаю та створюю навколо нього атмосферу загальної пошани. Плавець ледащий зазвичай іде з нашої команди через

несприйняття іншими спортсменами. Якщо ж він залишається, то я попереджую його – потрібно зібрати сили та працювати, інакше краще піти. Таким чином, у команді залишаються ті, хто може сказати про себе: я стійкий, впертий, витривалий. Саме з цього, власне, і починається психічна підготовка».

Ставлення до можливостей відновлення. Спортсмен має бути впевненим у повноцінному відновленні, не фіксувати уваги на втомі, хворобливих проявах, не хвилюватися за своє здоров'я, бути впевненим, що його підготовленість дозволить відновитися й після більших навантажень. Тут допоможе бадьорий настрій, упевненість, що робота є необхідною, що методика абсолютно правильна, що результату буде досягнуто.

Ставлення до можливих нервово-психічних перенапружень. Спортсмен, у якого сформовані ставлення до навантажень і можливостей відновлення, може свідомо ставитися до можливих нервово-психічних напружень із розумінням того, що вони навіть необхідні, є наслідками напружених тренувань, що лише через напруження можна досягнути результату. Спортсмен повинен знати, що зміни його стану та поведінки (якщо вони є пов'язаними з перенапруженням) – явище тимчасове, що це природна закономірна реакція на систематичні навантаження.

Ставлення до спортивного режиму:

– систематичності тренувань. Спортсмен, який розуміє закономірності підготовки, розуміє, що кожне тренування це ланка ланцюжка, що веде до мети, не дозволить собі розірвати цей ланцюг. Тому будь-яке пропущене тренування – безглуздя. Систематичність тренувань має величезне значення не лише методичного, але й психологічного характеру. Спортсмен, який не пропустив жодного тренування, якісно виконав усі тренувальні завдання, виходить на змагання з відчуттям завершеності та якісної підготовленості;

– відпочинку. Хто добре працює, має й добре відпочивати, тому відпочинок є невід'ємною складовою системи підготовки спортсменів. Однак тренер часто думає, що спортсмен потурбується про відпочинок самостійно, хоч працювати тренер навчив, а відпочивати – ні. Ставлення до відпочинку вимагає спеціаль-

ного формування, а сам відпочинок – організації. Часто спортсмени під час «відпочинку» відверто нудьгують. Їх потрібно організувати чи на коротку подорож, чи лагідно примусити до участі в певному заході (КВК тощо), чи запропонувати гру-розвагу (дартс). Спортсмени можуть до цього поставитися без захоплення (спочатку). А потім з'ясується, що все гаразд і всі задоволені.

Ставлення до процедури відновлення (масаж, сауна тощо) також вимагає спеціального формування. Спортсмен має усвідомлювати, що надзвичайно високі тренувальні навантаження вимагають системи заходів відновлення. Необхідно пояснити спортсменові сутність і призначення кожного засобу відновлення, дати можливість спробувати його варіанти, отримати оцінку та побажання спортсмена. Кращий варіант – коли спортсмен може сам обирати із запропонованих (зрозуміло, рівнозначних) засобів відновлення.

Ставлення до сну виявляється не лише в розумінні важливості сну, але й у діях, що спрямовані на реалізацію цього розуміння. Не дивно, коли спортсмен іде раніше з гостин чи не дивиться цікавого фільму для того, щоб раніше (чи вчасно) лягти спати. У ставленні до сну важливим є і ставлення до його порушень:

1. Не варто перед сном у ліжку перебирати події дня, що минув, особливо неприємні, планувати майбутній день, особливо, якщо він може бути важким. Це потрібно зробити заздалегідь, а в ліжку – спати.

2. Не думати про сон, ніби не бажати його. Сон, ніби птах – чим швидше за ним бігти, тим далі він відлітає. Тому краще бажати відпочинку, ніж сну.

3. Якщо сон не йде, ставитися до цього максимально спокійно. Чим більше це дратує спортсмена, тим гірше буде засинання.

4. Про безсоння намагатися говорити якомога менше й лише з тими, хто дійсно може допомогти.

5. Якщо спортсмен все ж таки спав погано, треба запевнити його не боятися цього. Можна сказати щось на зразок:

«Так, це не дуже добре. Але, доведено, що поганий сон віді- б'ється на результаті лише на 11-й годині змагань». Звичайно, якщо тренер певний, що вони закінчатся раніше.

6. Спати потрібно лягати в один і той же самий час. Стурбованість майбутнім днем інколи змушує спортсмена лягати раніше. Зазвичай це має лише негативні наслідки.

Ставлення до харчування. Складність проблеми полягає в необхідності коригування природних потреб людини. Ускладнюється вона ще й тим, що одному спортсменові потріб- но рахувати кожен кусень (для утримання «бойової ваги»), а в іншого цього питання не постає.

Ставлення до побуту на зборах. Можна сформулювати декілька правил, що мають визначати ставлення до побуту:

1. Бути ввічливим і коректним незалежно від втоми, ста- ну здоров'я, напруженості.

2. Бути вдячним усім, хто тобі допомагає і вчить.

3. Не заважати іншим, якщо можеш допомогти – допо- можи.

4. Бути пунктуальним.

5. Уміти розподілити та зайняти час так, щоб не нудь- гувати.

6. Щось позичив – поверни вчасно.

7. Не стукати дверима, не здіймати галасу тощо.

Список рекомендованої літератури

1. Тітова Г. В. Навчальний посібник до дисципліни «Пе- дагогічна майстерність тренера-викладача» для здобувачів осві- ти першого освітнього рівня (бакалавр) вищої освіти спеціаль- ності 017 Фізична культура і спорт / Г. В. Тітова, В. В. Бобошко, О. В. Підгірний. – Одеса : Університет Ушинського, 2022. – 175 с.

2. Основи педагогічної майстерності : практикум. – Він- ниця : Твори, 2019. – 240 с.

3. Підгірний О. В. Методичні рекомендації для прове- дення практичних занять та організації самостійної роботи з ди- сципліни «Педагогічна майстерність тренера-викладача» для

здобувачів освіти першого освітнього рівня (бакалавр) вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт / О. В. Підгірний. – Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2022. – 41 с.

4. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навч. посіб. / В. М. Сергієнко. – Суми : Сумський державний університет, 2022. – 184 с.

5. Маленюк Т. В. Початкова та базова підготовка спортсменів: теоретико-методичні та організаційні аспекти : навч. посібник / Т. В. Маленюк, Н. Г. Собко. – Кропивницький : Видавця Лисенко В. Ф., 2018. – 210 с.

Питання для самостійної роботи

1. Характеристика тренера як практичного психолога.
2. Чинники, що визначають успішність діяльності психолога в команді.
3. Правила діяльності практичного психолога у спорті, що визначають її успішність.
4. Засоби мотивації спортсмена.
5. Охарактеризуйте психологічні чинники успішності тренувального процесу.

Лекція 7

ПЕДАГОГІЧНІ ФУНКЦІЇ, ТЕХНІКА ТРЕНЕРА

План

1. Педагогічні функції тренера.
2. Поняття педагогічної техніки.
3. Внутрішня та зовнішня техніки тренера. Елементи зовнішньої техніки: вербальні та невербальні засоби.
4. Самовиховання та самовдосконалення тренера.

1. Педагогічні функції тренера

Об'єктивно в кожній дитині є потреба усвідомлювати себе особистістю, тобто бути впевненою в повазі до себе, у власній значущості і звідси – у позитивному оцінюванні з боку інших людей. Спортсмен чекає від тренера передусім розуміння своїх проблем, прагнень, він вдячний понад усе за створені для самоутвердження умови. Отже, для дитини, підлітка, юнака тренер потрібний як організатор життєдіяльності, що забезпечує кардинальні потреби людини в самоактуалізації й визнанні.

Функції тренера зумовлено потребами суспільно-економічного розвитку нашого суспільства, а також особливостями розвитку загальнолюдських і національних морально-духовних цінностей.

Загалом варто акцентувати увагу на таких функціях тренера-викладача.

Виховна функція – передбачає необхідність здійснювати цілеспрямований вплив на особистість із метою створення оптимальних умов для її всебічного гармонійного розвитку; акумулювання в особі тренера загальнолюдських і національних морально-духовних цінностей і передавання їхнім нащадкам. Ця функція пов'язана з вихованням людини в широкому значенні. Вона посідає провідне місце у складному процесі формування особистості.

Навчальна функція – виявляється в організації спортсменів із метою опанування знань, умінь і навичок з основи спортивного тренування, забезпеченні умов для інтелектуально-

го розвитку спортсменів, озброєння їх методами самостійної пізнавальної діяльності. Тренер має бути не інформатором, а організатором навчально-тренувального процесу.

Організаторська функція – полягає в необхідності організації дитячих колективів, цілеспрямованого керівництва різними видами спортивної діяльності безпосередньо в навчально-тренувальних закладах і поза їхніми межами.

Оберігальна функція – тренер має бути хранителем загальнолюдських і національних морально-духовних цінностей, оберігати їх від руйнівних впливів деструктивних сил, розумно будувати гуманістичну систему виховання.

Інформувальна функція – передбачає поширення педагогічних знань серед батьків, працівників соціальної й виробничої сфер. Питаннями виховання мають займатися, по суті, усі дорослі громадяни. Та всі вони відчують певні труднощі в такій неспецифічній для них діяльності через брак спеціальних знань із психології та педагогіки.

Усі функції тренера-викладача тісно взаємопов'язані між собою і взаємообумовлені.

2. Поняття педагогічної техніки

Найголовнішим у діяльності тренера, як уже було зазначено, є спрямованість його діяльності і професіоналізм знань.

Педагогічна техніка – це вміння використовувати власний психофізичний апарат як інструмент виховного впливу. Це наявність комплексів прийомів, які дають учителеві можливість глибше, яскравіше, талановитіше виявити свою позицію й досягти успіхів у виховній роботі.

Поняття «педагогічна техніка» містить дві групи складників.

Перша група пов'язана з умінням тренера керувати своєю поведінкою: техніка керування своїм організмом (мімікою, пантомімікою); керування емоціями, настроєм для зняття зайвого психічного напруження, збудження творчого самопочуття; опанування вміння соціальної перцепції (техніка керування ува-

гою, уявою); техніка мовлення (керування диханням, дикцією, гучністю, темпом мовлення).

Друга група пов'язана з умінням вплинути на особистість і колектив: техніка організації контакту, управління педагогічним спілкуванням; техніка навіювання тощо.

Складники першої і другої груп педагогічної техніки спрямовані або на організацію внутрішнього самопочуття педагога, або на вміння це почуття адекватно виявити зовні.

Педагогічну техніку умовно поділяють на **зовнішню і внутрішню** відповідно до мети її використання.

3. Внутрішня та зовнішня техніки тренера. Елементи зовнішньої техніки: вербальні й невербальні засоби

Внутрішня техніка – створення внутрішнього переживання особистості, психологічне налаштування тренера на майбутню діяльність через вплив на розум, волю й почуття.

Зовнішня техніка – втілення внутрішнього переживання тренера в його тілесній природі: міміці, голосі, мовленні, рухах, пластиці.

Внутрішня техніка тренера. Самопочуття тренера не є особистою справою, бо настрої його відбивається й на спортсменах, і на колегах, і на батьках спортсмена. Кожне слово тренера не тільки дає інформацію, а й передає ставлення до неї.

Тренер повинен уміти зберігати працездатність, керувати ситуаціями для забезпечення успіху в діяльності і збереження свого здоров'я. Для цього важливо працювати над виробленням такого синтезу якостей і властивостей особистості, які дадуть змогу впевнено, без зайвого емоційного напруження здійснювати свою професійну діяльність:

- педагогічного оптимізму;
- упевненості у собі як у тренері, відсутності страху перед дітьми; самовладання; відсутності емоційного напруження; наявності вольових якостей (цілеспрямованості, самовладання, рішучості).

Усі ці якості характеризують психологічну стійкість у професійній діяльності. В основі її – позитивне емоційне став-

лення до себе, спортсменів, праці. Саме позитивні емоції активізують і надихають тренера, надають йому впевненості, наповнюють його почуттям радості, позитивно впливають на стосунки з дітьми, батьками, колегами. Негативні емоції гальмують активність, дезорганізують поведінку й діяльність, викликають тривогу, страх, підозру.

Зовнішня техніка тренера. Важлива передумова творчого процесу – гармонійна єдність внутрішнього змісту діяльності й зовнішнього його виявлення. Тренерові варто навчитися адекватно й емоційно виразно відображувати свій внутрішній стан, думки й почуття. Елементами зовнішньої техніки вчителя є вербальні (мовні) й невербальні засоби. Саме через них педагог виявляє свої наміри, саме їх «читають» і розуміють учні. Розглянемо докладно невербальні засоби.

Дослідження засвідчують, що невербальні засоби, зокрема жест, можуть мати більшу вагу у спілкуванні, ніж слово.

До зовнішньої техніки тренер мусить бути дуже уважним.

Розглянемо деякі з її елементів, зокрема зовнішні особливості і способи вираження свого «Я». Зовнішній вигляд тренера має бути естетично виразним.

Неприпустиме недбале ставлення до своєї зовнішності, але неприємною є й надмірна увага до неї. Головна вимога щодо одягу тренера – скромність та елегантність. Однак тренер-викладач має і стежити за модою, його вигляд повинен викликати позитивне ставлення спортсменів. Виразність виявляється і в привітності, доброзичливості обличчя, у зібраності, стриманості рухів, у скупому, виправданому жесті, у поставі й ході. Неприпустимі для тренера кривляння, метушливість, штучність жестів, млявість. У рухах, жестах, погляді діти мають відчувати стриману силу, цілковиту впевненість у собі й доброзичливе ставлення.

Пантоміміка – це виразальні рухи всього тіла або окремої його частини, пластика тіла. Вона допомагає виокремити в зовнішності головне, малює образ.

Жодна, навіть найідеальніша, фігура не може зробити людину красивою, якщо їй бракує вміння триматися, підтягнутості, зібраності.

Гарна, виразна постава тренера передає внутрішню гідність. Пряма хода, зібраність свідчать про впевненість тренера у своїх силах, водночас згорбленість, опущена голова, млявість рук – про внутрішню слабкість людини, її невпевненість у собі.

Люди рідко мають гарну поставу від природи, майже завжди вона – результат спеціальних вправ і сформованої звички.

Варто звернути увагу на ходу, адже вона також дає інформацію про стан людини, її здоров'я, настрій.

Розрізняють жести описові і психологічні. Описові жести (показ розміру, форми, швидкості) ілюструють хід думки. Вони менш потрібні, їх не варто застосовувати часто. Значно важливішими є психологічні жести, що виражають почуття. Основні вимоги до жестів: невимушеність, стриманість, доцільність.

Міміка – виражальні рухи м'язів обличчя. Як було зазначено вище, нерідко вираз обличчя й погляд впливають на спортсменів сильніше, ніж слова. Діти «читають» з обличчя тренера, угадуючи його ставлення, настрій, тому обличчя має не лише виражати, а й приховувати певні почуття. Варто демонструвати на обличчі і в жестах те, що стосується справи, сприяє виконанню навчально-виховних завдань.

Широкий діапазон почуттів виражає посмішка, що свідчить про духовне здоров'я й моральну силу особистості.

Як саме досягти зовнішньої виразності? Ми бачимо такі способи:

1) навчитися диференціювати й адекватно інтерпретувати невербальну поведінку інших людей, розвивати вміння «читати обличчя», розуміти мову тіла, часу, простору у спілкуванні;

2) прагнути розширити особистий діапазон різних засобів за допомогою тренувальних вправ (розвиток постави, ходи, міміки, візуального контакту, організація простору) і самоконтролю зовнішньої техніки;

3) домагатися того, щоб використання зовнішньої техніки відбувалося органічно з внутрішнім переживанням як логічне продовження педагогічного завдання, думки.

Досягнення виразності педагогічної техніки – лише одна зі сходинок до педагогічної майстерності тренера.

4. Самовиховання та самовдосконалення тренера

Самовиховання – це формування людиною своєї особистості відповідно до свідомо поставленої мети.

Для тренера-викладача робота над собою – необхідна передумова набуття і збереження професіоналізму. Це цілеспрямований процес, він є продовженням професійного виховання, коли майбутній тренер з об'єкта виховного впливу («Я – здобувач вищої освіти, хай мене вчать») перетворюється на суб'єкт організації власної життєдіяльності («Я – майбутній спеціаліст, готую себе до цього»): самостійно обирає мету самовдосконалення, постійно аналізує здобутки професійного зростання, займається самоосвітою.

Список рекомендованої літератури

1. Тітова Г. В. Навчальний посібник до дисципліни «Педагогічна майстерність тренера-викладача» для здобувачів освіти першого освітнього рівня (бакалавр) вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт / Г. В. Тітова, В. В. Бобошко, О. В. Підгірний. – Одеса : Університет Ушинського, 2022. – 175 с.

2. Основи педагогічної майстерності : практикум. – Вінниця : Твори, 2019. – 240 с.

3. Підгірний О. В. Методичні рекомендації для проведення практичних занять та організації самостійної роботи з дисципліни «Педагогічна майстерність тренера-викладача» для здобувачів освіти першого освітнього рівня (бакалавр) вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт / О. В. Підгірний. – Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2022. – 41 с.

4. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навч. посіб. / В. М. Сергієнко. – Суми : Сумський державний університет, 2022. – 184 с.

5. Маленюк Т. В. Початкова та базова підготовка спортсменів: теоретико-методичні та організаційні аспекти : навч. посібник / Т. В. Маленюк, Н. Г. Собко. – Кропивницький : Видавець Лисенко В. Ф., 2018. – 210 с.

Питання для самостійної роботи

1. Назвіть педагогічні функції тренера.
2. Охарактеризуйте поняття педагогічної техніки.
3. У чому полягає «внутрішня техніка тренера», «зовнішня техніка тренера»?
4. Як ви розумієте «невербальну комунікацію»?
5. Як ви розумієте терміни «пантоміміка», «міміка»?
6. Розкрийте зміст поняття «самовиховання та самовдосконалення тренера».

Лекція 8

МОВЛЕННЯ ТРЕНЕРА ЯК ЗАСІБ ПЕДАГОГІЧНОЇ І ТРЕНУВАЛЬНОЇ ПРАЦІ

План

1. Мовлення тренера як форма впливу на спортсменів.
2. Мовлення й комунікативна поведінка тренера. Функції мовлення тренера у взаємодії зі спортсменами.
3. Умови ефективності професійного мовлення.
4. Способи вдосконалення мовлення майбутнього тренера.

1. Мовлення тренера як форма впливу на спортсменів

Педагогічне спілкування як соціально-психологічний процес виконує такі функції:

- 1) організація діяльності й контроль;
- 2) обмін інформацією;
- 3) обмін емоціями;
- 4) регуляція поведінки та координація дій;
- 5) самоствердження.

Спілкування – це взаємодія, сприйняття людьми один одного, здійснювані за допомогою мовних і немовних засобів впливу, що мають на меті досягнення змін у пізнавальній, мотиваційній, емоційній і поведінковій сферах осіб, які беруть участь у спілкуванні.

Важливими характеристиками культури мовлення є змістовність, доречність, правильність, точність, ясність, логічність, чистота, образність та емоційна виразність, багатство та різноманітність. Усі вони, пов'язуючись між собою, доповнюють одна одну, та все ж таки основною ознакою якісного мовлення, зокрема мовлення тренера, є правильність. Наголошено, що правильність мовлення тісно пов'язана з точністю. Точне вираження думки відбувається, насамперед, через терміни. Тому опанування спортивної термінології є невід'ємною складовою досягнення взаєморозуміння між тренером і спортсменом. Доведено, що важливою ознакою якісного мовлення тренера є логічність, оскі-

льки саме ця якісна характеристика надає промові структурованого, продуманого характеру, що полегшує сприйняття й розуміння пояснень, зауважень, команд тренера. Вагоме значення для мовлення тренера відіграє чистота мовлення на рівні слововживання, що полягає у відсутності в мовленні ненормативних іншомовних слів, діалектних, лайливих і вульгарних, слів-паразитів, просторічних слів, суржику, жаргонізмів, канцеляризмів. Неприпустимим є й використання образливих слів. Істотну роль у дохідливості пояснень тренера відіграють виразність, що досягається активним використанням тону, динаміки звучання голосу, темпу, пауз, наголосів, інтонації, дикції, та образність мовлення, що передбачає вмiле застосування тренером прислів'їв, приказок, епітетів, метафор тощо. Вони роблять мову наставника емоційною, піднімають настрій спортсменів.

Мова – система, що активно функціонує, тісно пов'язана з усіма сферами діяльності суспільства, зокрема зі спортом. Вона є засобом вияву людини як особистості, основний комунікативний засіб та естетичний чинник. Для того, щоб усі мовні функції реалізувалися повністю, необхідно постійно дбати про етalonне мовлення – у якому реалізуються всі мовні ресурси для повного передання інформації.

2. Мовлення й комунікативна поведінка тренера. Функції мовлення тренера у взаємодії зі спортсменами

Індивідуальна мовна культура – це своєрідна візитна картка особи незалежно від її віку, фаху, посади. Як слушно зазначає Л. І. Мацько, «культура мовлення залежить від кожного мовця, від того, яку він створює навколо себе вербальну комунікативну ситуацію, мовну ауру, що формує мовний смак чи несмак». Навряд чи матиме належний авторитет і вплив той, хто не вмiє правильно висловити свою думку, хто не користується виражальними мовними засобами, неспроможний дiбрати лексичних виразів відповідно до конкретної ситуації.

Комунікативний складник – один з основних чинників імiджу тренера. Дослідниками вивчено низку якостей мовлення, що характеризують його не тільки з нормативного, але й з кому-

нікативного боку й забезпечують формування мовленнєвої компетенції особистості. До структурних одиниць культури мовлення належать такі: змістовність, правильність, доречність, точність, логічність, чистота, багатство (різноманітність), образність, виразність. Усі вони, пов'язуючись між собою, доповнюють одна одну, та все ж таки основною ознакою якісного мовлення, зокрема мовлення тренера, є правильність.

Чистота мовлення є також показником його виразності, чого можна досягти активним використанням тону, динаміки звучання голосу, темпу, пауз, наголосів, інтонації, дикції.

Інтонація й тональність впливають не тільки на свідомість, а й на почуття спортсменів, оскільки надають емоційного забарвлення словам і фразам. Тональність промови може бути святковою, урочистою, задушевною, радісною, гнівною, сумною тощо. Залежно від ситуації тренер повинен використовувати всі багатства тональності, а не вимовляти монологи безпристрасним, монотонним голосом. Тренер, який використовує під час подання команд інтонаційне багатство і тональність, може за допомогою слова регулювати ступінь фізичних зусиль (наприклад, команда, подана з виразом напруги, викличе й відповідну реакцію спортсменів).

Тон мови тренера повинен бути спокійним, упевненим, владним. Однак для цього необхідно, щоб сам наставник був спокійним, переконаним у правильності своїх вчинків, оцінок і дій. Украй небажаний повчальний, менторський тон: він зазвичай відштовхує спортсменів від тренера. Чим старший за віком спортсмен, тим більшою мірою в нього виражено прагнення до самоствердження, визнання.

Темп мовлення також визначає його виразність. За умови занадто швидкого темпу мовлення спортсменам важко зосередитися на тому, що говорить тренер, встигнути сприйняти всю інформацію; дуже повільна мова діє «заколисливо». Під час пояснення істотних деталей бажано застосовувати неквапливу мову.

Правильне вживання пауз дозволяє краще передати сенс сказаного слова і фрази. Наприклад, у разі злитого проголошення команди «Направо!» спортсмени можуть навіть не зрозуміти її; пауза ж – «Напра-во!» – сприяє зосередженню, створює стан го-

товності, унаслідок чого команду виконують чітко й одночасно. Паузи, що збільшуються разом із наростанням втоми, регулюють темп виконання вправ. За допомогою паузи можна збільшити інтригуючий зміст сказаного, повідомлення про якусь подію тощо.

Ще одним чинником, що визначає виразність мовлення тренера, є дикція, тобто ясна й чітка вимова звуків, слів, що полегшує розуміння мови. Недбалість у вимові закінчень слів, нечітка вимова звуків можуть знижувати увагу спортсменів до того, що говорить тренер.

Деякі тренери рідко використовують зміну (підвищення або пониження) тону, гучність мови в них невисока, паузи затягнуті, інтонація мови, як і її темп, змінюється дуже рідко. Вони практично не використовують логічний наголос. Усе це не надає виразності мовлення тренера.

Виразність містить у собі й образність мовлення. Ця його якість передбачає вмиле застосування тренером прислів'їв, приказок, епітетів, метафор тощо, що робить мову тренера емоційною, піднімає настрій спортсменів.

Звичайно, користуватися треба тільки тими мовними засобами, які доступні розумінню спортсменів певного віку. Образність мовлення відіграє істотну роль у дохідливості пояснень тренера.

Необхідно зважати на те, що культура мови тренера пов'язана з мовленнєво-руховою координацією, під якою йдеться про вміння одночасно показувати й пояснювати вправу, не порушуючи водночас ні якості виконання вправи, ні плавності та виразності мовлення.

Культура мовлення тренера є основною складовою його професійної компетенції. Саме вміння правильно, ясно й чітко висловлювати свої думки, невимушено оперувати словом, уникати вульгаризмів, слів-паразитів, зайвих іншомовних слів, інтонувати, чітко вимовляти слова, правильно використовувати логічні наголоси та психологічні паузи відповідно до змісту є складовими іміджу тренера, визначають його рейтинг і сприяють професійному та особистому становленню.

3. Умови ефективності професійного мовлення

Зважаючи на нагальність вирішення питання підвищення культури мовлення суб'єктів спортивної діяльності, у подальшій перспективі виникає необхідність дослідження мовного портрета сучасного тренера з чіткими рекомендаціями щодо покращання знання української літературної мови, адже наша мова – це своєрідна візитна картка, свідчення рівня освіченості людини, її культури.

Професійне педагогічне спілкування – багатоплановий процес установалення й розвитку контактів тренера зі спортсменами, батьками, колегами, спрямований на створення сприятливого психологічного клімату, оптимізацію діяльності й відносин.

Завдяки спілкуванню створюється загальний фонд інформації, що акумулює досвід учасників спільної діяльності, яким користується кожен, хто включає себе в групові процеси.

Формуються своєрідні й найбільш ошадливі способи обміну інформацією, прийоми і способи координації дій. Рівень їхньої регуляції стає більш високим. Водночас зростають і можливості творчого виконання завдань, у спорті зокрема, тактичні прийоми гри.

Спілкування обумовлено спільною діяльністю, а характер, його активність, розміри визначено відносинами. Отже, відносини – це результативна сторона спілкування.

Спілкування у спортивній діяльності нерозривно пов'язане з відносинами спортсменів, тренерів, спортивних педагогів.

Структура педагогічного спілкування спортивного тренера. З огляду на складність спілкування необхідно позначити його структуру, щоб потім можна було проаналізувати кожен елемент.

Структура спілкування містить у собі такі сторони:

- 1) перцептивну;
- 2) інтерактивну;
- 3) комунікативну.

Перцептивна сторона

Спілкування як сприйняття людьми один одного. Міжособистісне сприйняття, чи пізнання людьми один одного, є необхідною складовою спортивно-педагогічної взаємодії. Момент взаємного пізнання (сприйняття) і його продукт (образ іншої людини так чи інакше задіяні в будь-які відносини, що пов'язує людей між собою. Міжособистісне сприйняття – це універсальна функціональна основа міжособистісних відносин і взаємодій.

Виділяють такі форми міжособистісного сприйняття.

Конкретно-інструментальне (безпосередньо пов'язане з предметно-практичною діяльністю суб'єкта).

Спортивний педагог або спортсмен як об'єкт пізнання повинен бути охарактеризований як суб'єкт і об'єкт діяльності.

У системі детермінант міжособистісного сприйняття основним системотворчим чинником є чинник діяльності, що формує сприйняття спортсменів. Основними якостями, що визначають знання спортсменів один про одного і про тренера, є ті, котрі характеризують суб'єкта як учасника діяльності.

Оцінювання особистісних якостей формується за допомогою співвіднесення ступеня вираженості проявів окремих властивостей особистості з ефективністю участі членів групи в основних видах групової активності (навчально-тренувальної, змагальної).

Афективне ставлення людей один до одного. Зупинимося детальніше на феномені відносин, які відіграють найважливішу роль в ефективності педагогічного спілкування.

Спілкування в спортивній діяльності тісно пов'язане з відносинами спортсменів, здобувачів вищої освіти і спортивних педагогів. Часто доводиться чути про улюбленців педагога або тренера чи про ситуації упередженого ставлення. Так само під час оцінювання педагога вихованцями наявний емоційний чинник.

Ставлення – це психологічний феномен, суть якого – виникнення в людини психічного утворення, що акумулює результати пізнання конкретного об'єкта (людини або групи людей), інтеграція всіх емоційних відгуків на цей об'єкт, а також

поведінкових відповідей на нього. У процесі педагогічного спілкування не тільки виконуються завдання навчання й тренування, а й неминуче під час цього формуються певні відносини. Галузь досліджень, пов'язаних із виявленням механізмів утворення різного емоційного ставлення до людини, одержала назву атракції.

Атракція – це процес формування привабливості певної людини для того, хто її сприймає, і продукт цього процесу, тобто деяка якість відносин. На основі зроблених оцінок народжується багата гама почуттів: від неприйняття тієї або іншої людини (негативна атракція) до симпатії, навіть любові до неї.

Конкретно-почуттєве (уявлення людей один про одного). Людина, яка потрапила в поле зору іншої людини, для останньої являє собою повідомлення, у якому виділяється зовнішній бік – текст, і внутрішній бік – зміст. У процесі навчальної і тренувальної діяльності формується взаєморозуміння між учасниками цього процесу. Саме взаєморозуміння може бути витлумачене по-різному: як розуміння цілей, мотивів, установок партнера із взаємодії або не тільки як розуміння, а й прийняття та поділ їх. Як результат сприйняття формується узагальнене (поняття один про одного) ставлення до тренера, «образ» тренера.

Основні дослідження міжособистісного сприйняття в спортивних командах засновані на розходженнях цього процесу в успішних і неуспішних командах. Отримані дані дозволяють зазначити про те, що спортсмени в успішних командах виявляють більшу задоволеність собою, своїми спортивними досягненнями, рівнем спортивної майстерності, тренером, ніж у менш успішних.

3. Способи вдосконалення мовлення майбутнього тренера

Інтерактивна сторона. Спілкування як взаємодія. Інтерактивна сторона спілкування – це умовний термін, що означає характеристику тих компонентів спілкування, які пов'язані із взаємодією людей, безпосередньою організацією їхньої спільної діяльності: «обміном дій» і інформацією, плануванням зага-

льної діяльності виробленням форм, правил, стратегій і норм спільної діяльності. Доцільно для аналізу взаємодії виділити форму організації спільної діяльності й характер безпосередньої взаємодії в групі.

Форми спільної діяльності. Деякі вчені (Обозов, Щекін) запропонували класифікувати взаємодію учасників спільної діяльності за шістьма рівнями:

- 1) ізольованості (фізичної й соціальної);
- 2) передбачуваного взаємозв'язку (виникає за потреби в спілкуванні);
- 3) пасивного взаємозв'язку (мовчазна присутність інших людей);
- 4) взаємозв'язку за типом «вплив і взаємовплив» (визначає зміну сприйняття й поведінки членів групи залежно від думок, оцінок, висловлених іншими учасниками);
- 5) дійсного взаємозв'язку (коли дії одного члена групи не можливі без попередньої чи одночасної дії інших);
- 6) колективістського взаємозв'язку (дозволяє розрізнити групи за ступенем їхнього розвитку від дифузійного до колективу). Взаємозв'язок цього рівня може збільшуватися завдяки посиленню ціннісно-орієнтованої єдності групи і збігу особистісно значущих і суспільно значущих цілей групової діяльності. Цей рівень може містити в собі всі інші.

Що стосується спорту, то існує така класифікація спортивних команд за формами взаємодії між їхніми членами:

- 1) ситуація командної спільної невзаємопов'язаної діяльності (стрільба з лука, легка атлетика, гольф, слалом);
- 2) ситуація зі змішаною індивідуальною і взаємозалежною діяльністю (плавання й легка атлетика, естафета, фігурне катання – індивідуальні види та одиночне й парне);
- 3) взаємодійні команди із взаємозалежною діяльністю (хокей, футбол, волейбол, баскетбол).

Характер взаємодії. Припускає аналіз функціональних взаємозв'язків між учасниками діяльності, активність членів групи, рівень організації групи, тип взаємодії й низку інших ха-

рактистик. Вивчення психологічних особливостей взаємодії в системах «тренер – спортсмен», «спортсмен – спортсмен» доцільне на основі трикомпонентної структури, що припускає виділення трьох складових і взаємозалежних компонентів: афективного, гностичного й поведінкового.

Афективний компонент взаємодії – це задоволеність чи незадоволеність партнером по взаємодії, серія переживань, пов'язаних зі спілкуванням і досягненням результату діяльності.

Гностичний компонент взаємодії загалом можна визначити як усвідомлення суб'єкта суб'єктом. Психологічне усвідомлення характеризується активністю суб'єкта, який приймає й переробляє інформацію. Цей аспект є важливим у процесі педагогічного спілкування, коли інформація, що передається від педагога до вихованця чи спортсмена, розуміється й засвоюється та використовується на практиці.

Поведінковий компонент взаємодії містить у собі результати діяльності (зокрема успішність – неуспішність) і вчинки; міміку, жестикуляцію, пантоміму, локомоцію й мовлення, тобто все, що можуть спостерігати люди один в одного. Спостерігаючи поведінку тієї чи іншої людини, ми можемо інтерпретувати її особистісні особливості, зокрема мотиви, характер, темперамент.

Поведінковий компонент є найбільш інформативним під час дослідження й оцінювання взаємодії спортсменів із партнерами по команді і тренером, оскільки відіграє головну роль у регуляції спільної діяльності.

Вивчаючи взаємодію у сфері фізичної культури і спорту, одним із основних можна вважати підхід, пов'язаний із розподілом можливих видів взаємодій на два протилежних: кооперацію й конкуренцію.

Кооперація, чи кооперативна взаємодія, означає координацію одиничних сил учасників (упорядкування, комбінування, підсумовування цих сил), розподіл єдиного процесу діяльності між учасниками.

Конкуренція – це тип взаємодії, аналіз якої сконцентовано на найбільш яскравій її формі, конфлікті.

На сьогодні існує більш детальний підхід до характеру взаємодії, заснований на виділенні її стилів.

Комунікативна сторона

Спілкування як обмін інформацією. Пов'язана з виявленням специфіки інформаційного процесу між людьми як активними суб'єктами, тобто з урахуванням відносин між партнерами, їхніх установок, цілей, намірів, що часто сприяє не просто руху інформації, а й уточненню і збагаченню тих знань, відомостей і думок, якими обмінюються люди.

Вербальне спілкування у спортивній взаємодії. Коли йдеться про комунікацію у вузькому розумінні слова, то насамперед розуміють той факт, що в процесі спільної діяльності люди обмінюються різними уявленнями, ідеями, інтересами, настроями, почуттями, настановами тощо.

Основною одиницею спілкування є комунікативний акт.

Комунікативні акти розрізняються за змістом (виробничі, побутові, сімейні, науково-теоретичні), формою (прямі, опосередковані), ступенем взаємної відповідальності комунікантів, за результатами (від повного розуміння до повного нерозуміння). Важливо, щоб комуніканти знали єдину чи подібну знакову систему.

На підставі того, що основним засобом спілкування є мова, ця форма припускає постійну залежність від загального культурного рівня індивідів. Це обумовлює виникнення й розвиток відповідних форм мислення й певних мовних засобів і способів вираження думки. У спортивній діяльності використовують як загальноприйнятту, так і спеціальну термінологію. Якщо врахувати, що процес професійної диференціації суспільства неминуче породжує розвиток так званих професійних мов (мистецтва, техніки, спорту тощо), то неважко уявити, що стан «фізкультурної мови» і її розвиток, по-перше, визначено специфікою певної сфери людської діяльності й нормами літературної мови, а по-друге, впливає на мовлення загалом.

Застосування мовних засобів спілкування у спортивній діяльності досліджував Ю. Л. Ханін. Він розглядає залежність структури мовного спілкування від умов ігрової взаємодії і специфіки спільних групових дій у волейболі, баскетболі й гандболі.

Мовні засоби спілкування у спортивній взаємодії:

1. Проголошення імені партнера з метою: а) привернути його увагу; б) визначити комбінацію; в) повідомити про свою готовність діяти; г) спонукати партнера до визначеної дії.

2. Назва комбінації під час планування дій («хрест», «зрушення» тощо).

3. Повідомлення про наміри свої й партнера («я», «ти», «відразу» тощо).

4. Повідомлення про місце розташування своє й партнера («я тут», «іди в шостий» тощо)

5. Указівка на бажані дії партнера.

6. Оцінювання дій партнера.

7. Стимулювання до більш активних дій («різкіше», «швидше» тощо).

Учений зазначає також, що інтенсивність спілкування для успішної ігрової взаємодії повинна бути не нижчою за певну критичну величину.

Невербальне спілкування у спортивній взаємодії. Перебільшувати роль мови в спорті неправомірно. У процесі змагальної боротьби мовне спілкування часто або зовсім відсутнє або використовується навмисно обмежено (маскування задумів, дефіцит часу, динамічність ігрових ситуацій та інші чинники).

Тому наявні невербальні засоби спілкування, а саме:

– ситуація (як сукупність тимчасових просторових умов, що дозволяють однозначно сприймати ігрову ситуацію);

– дії, що належать до розряду комунікативних;

– жести, міміка, пантоміма, контакт очей разом із вербальним спілкуванням переважають.

В ігровій діяльності поряд зі словом і мімікою, жестами, інтонаціями й поведінкою нерідко, і навіть більшою мірою, засобом комунікації служать спільні дії гравців, під якими йдеться

про взаємодію двох чи більше осіб одночасно, спрямовану на виконання конкретного ігрового завдання, що виникає у визначеній ситуації в певний момент ігрової діяльності, розуміючи її кінцеву мету.

У цих умовах дії гравців виконують дві рівнозначні функції: ділову (конкретні прийоми ігрової діяльності) і комунікативну (засоби взаємної інформації між гравцями, що містить повідомлення про їхні найближчі наміри, про наміри суперника, загрозу атаки з його боку тощо). Як було зазначено вище, велику роль у спортивній діяльності відіграють немовні засоби спілкування: міміка, жести, їхнє поєднання.

Список рекомендованої літератури

1. Тітова Г. В. Навчальний посібник до дисципліни «Педагогічна майстерність тренера-викладача» для здобувачів освіти першого освітнього рівня (бакалавр) вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт / Г. В. Тітова, В. В. Бобошко, О. В. Підгірний. – Одеса : Університет Ушинського, 2022. – 175 с.

2. Основи педагогічної майстерності : практикум. – Вінниця : Твори, 2019. – 240 с.

3. Підгірний О. В. Методичні рекомендації для проведення практичних занять та організації самостійної роботи з дисципліни «Педагогічна майстерність тренера-викладача» для здобувачів освіти першого освітнього рівня (бакалавр) вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт / О. В. Підгірний. – Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2022. – 41 с.

4. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навч. посіб. / В. М. Сергієнко. – Суми : Сумський державний університет, 2022. – 184 с.

5. Маленюк Т. В. Початкова та базова підготовка спортсменів: теоретико-методичні та організаційні аспекти : навч. посібник / Т. В. Маленюк, Н. Г. Собко. – Кропивницький : Видавець Лисенко В. Ф., 2018. – 210 с.

Питання для самостійної роботи

1. Обґрунтуйте роль мовлення в роботі тренера.
2. Назвіть технічні показники виразного мовлення.
3. Дайте визначення техніки мовлення.
4. Як ви розумієте індивідуальну мовну культуру тренера?
5. Як ви розумієте термін «інтонація і тональність»?
6. Розкрийте зміст терміна «темп, дикція».
7. Чи можливо, на Ваш погляд, у певний спосіб вплинути на тембр, милозвучність і сугестивність голосу?

Лекція 9

СПОСОБИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

План

1. Етапи професійного становлення особистості.
2. Професійні деформації особистості.
3. Синдром емоційного вигорання.
4. Психологічний супровід професійного становлення.

1. Етапи професійного становлення особистості

Проблема професійного становлення особистості безпосередньо пов'язана з питаннями освоєння професійної діяльності, розвитку й реалізації особистісного потенціалу. У сучасній науковій літературі процес професійного становлення розглядають як цілісний феномен, що містить компоненти як об'єктивного (престижність професії, її соціальна конкурентоспроможність, рівень безробіття тощо), так і суб'єктивного характеру (ставлення особистості до професії, до себе як до професіонала, виразність професійних здібностей, професійні ідеали, переживання успіхів і невдач). Деякі вчені виділяють такі стадії розвитку людини як суб'єкта праці.

1. *Стадія оптації* (лат. *optatio* – бажання, вибір) (від 11–12 років до 14–18 років). Це стадія підготовки до життя, праці, свідомого й відповідального планування та вибору професійного шляху. Людину, яка перебуває в ситуації професійного самовизначення, називають оптантом. Парадоксальність цієї стадії полягає в тому, що в ситуації оптанта цілком може опинитися й доросла людина, наприклад, безробітний, «оптація – це не стільки вказівка на вік, скільки на ситуацію вибору професії».

2. *Стадія професійної освіти, або адента* – це професійна підготовка, яку проходить більшість випускників шкіл у вищих або середніх спеціальних навчальних закладах, а так само за умови післядипломної освіти.

3. *Стадія адаптанта* – це входження в професію після завершення професійного навчання, що триває від кількох місяців до 2–3 років.

4. *Стадія інтернала* – це входження в професію як повноцінного працівника, здатного стабільно працювати на належному рівні. Цю стадію вчені характеризують як таку, коли працівника колеги сприймають як «свого серед своїх», тобто він уже ввійшов у професійне співтовариство як повноцінний член («Інтер» означає «усередині професії»).

5. *Стадія майстра*, коли про працівника можна сказати: кращий серед подібних, серед кращих, тобто він помітно виділяється на загальному тлі.

6. *Стадія авторитету* означає, що працівник став «кращим серед майстрів», але не кожний працівник може цим похвалитися.

7. *Стадія наставника* – вищий рівень роботи будь-якого фахівця.

Ця стадія цікава тим, що працівник не просто чудовий фахівець у своїй галузі, а стає Вчителем, здатним передати свій досвід конкретним вихованцям і вкласти в них частину своєї душі. **Отже, вищий рівень розвитку будь-якого фахівця – це педагогічний рівень.** Зауважимо, що саме педагогіка й освіта є стрижнем людської культури, оскільки забезпечують збереження кращого досвіду людства, переданого у спадок.

Етапи професійного становлення на стадіях майстра, авторитету, наставника характеризуються таким рівнем розвитку професійної самосвідомості, за якого конкретна трудова діяльність – головний засіб створення відчуття власної гідності особистості.

2. Професійні деформації особистості

Обов'язковою умовою професійного розвитку особистості є освоєння нею прийомів *професійного самозбереження*, яке розглядають як спроможність протистояти негативно складній соціально-професійній ситуації, максимально актуалізувати професійно-психологічний потенціал, протистояти професійно обу-

мовленим кризам, деформаціям, а також готовність до професійної самозміни.

Останнім часом у науковій літературі феномену особистісної деформації приділяють більше уваги як в особистісному, так і професійному аспектах.

У науковій літературі деформацію особистості здебільшого розглядають у професійному контексті й визначають як зміну якостей особистості (стереотипів сприйняття, ціннісних орієнтацій, характеру, способів спілкування й поведінки), що відбувається під впливом професійної діяльності.

Результатом зазначеного є таке:

- професійно й особистісно обумовлені комплекси;
- деформації професійної спрямованості особистості (викривлення мотивів діяльності, перебудова ціннісних орієнтацій, песимізм, скептичне ставлення до нововведень);
- деформації, що розвиваються на основі певних здібностей: організаторських, комунікативних, інтелектуальних тощо (комплекс «вищості», гіпертрофований рівень домагань, нарцисизм);
- деформації, обумовлені рисами характеру (рольова експансія, владолюбство, «посадова інтервенція», домінантність, індіферентність).

Багаторічне ведення професійної діяльності призводить до утворення деформацій особистості, що знижують продуктивність здійснення трудових функцій, а іноді й ускладнюють цей процес. Унаслідок нерозривної єдності свідомості й діяльності формується професійний тип особистості. Помітний вплив чинить професія на особистісні якості представників тих спеціальностей, робота яких пов'язана з людьми. Індивідуально-професійна деформація може відзначатися своєю спрямованістю – мати позитивний або негативний характер; може мати епізодичний або стійкий, поверховий або глобальний характер; проявлятися в професійному жаргоні, у манері поведінки, навіть у фізичному вигляді.

3. Синдром емоційного вигорання

Синдром «вигорання» належить до маловивчених феноменів і особистісної деформації – це багатомірний конструкт, набір негативних психологічних переживань, пов'язаних із тривалими й інтенсивними міжособистісними взаємодіями з високою емоційною насиченістю або когнітивною складністю. Цей синдром найбільш характерний для представників комунікативних професій, тобто «людина – людина», який можна уявити як втрату контролюваної ролі «Я професійного» і впровадження «Я людського» у галузь професійної компетенції. На робочому місці фахівці «по-людськи» втомлюються і спрямовують роздратування на своїх учнів. Професійна деформація, навпаки, уявляється як поширення панування «Я професійного» у галузь діяльності «Я людського». Повернувшись додому, людина поводить себе як фахівець. Існують різні визначення «вигорання», однак загалом його розглядають як відповідну реакцію й на тривалі професійні стреси, пов'язані з необхідністю міжособистісних комунікацій. Автори розглядають цей синдром як «професійне вигорання», що уможливлює розгляд цього феномену в аспекті професійної діяльності. **Синдром «професійного вигорання» має три фази: «напруження», «резистенція», «виснаження».**

Фаза напруження характеризується такими симптомами, як «переживання психотравмувальних обставин», «незадоволеність собою», «загнаність у клітку», «тривога й депресія».

Фаза резистенції складається із таких симптомів: «неадекватне вибіркове емоційне реагування», «емоційно-моральна дезорієнтація», «економія емоцій» і «редукція (спрощення) професійних обов'язків».

Фаза виснаження також має чотири симптоми: «емоційний дефіцит», «емоційна відстороненість», «особистісна відстороненість», «психосоматичні й психовегетативні порушення».

Дослідження проявів цього феномену у вчителів середніх шкіл дало такі результати:

– у 48 % виявлено ознаки напруження, що проявляється у відчутті тривожності, зниженні настрою, підвищеному ступені емоційної вразливості;

– У 75 % педагогів домінантною є фаза резистенції, що проявляється в прагненні уникати впливу емоційних чинників за допомогою повного або часткового обмеження емоційного реагування, а також наявне прагнення спростити, скоротити професійні обов'язки, які вимагають емоційних витрат;

– у 25 % учителів відмічено зниження загального енергетичного потенціалу. Дослідження, проведені низкою вчених за методикою визначення емоційного вигорання В. В. Бойка, виявили особливості прояву цього синдрому у спортивних педагогів (тренерів, викладачів ВЗО).

Результати дослідження довели, що:

– **фаза напруження** не сформована у спортивних педагогів і їм не властиві негативні психічні стани, характерні для цієї фази; більшість симптомів *фази резистенції* або вже склалися, або перебувають у стадії формування, що не може не відбитися на якості педагогічної взаємодії, і підтверджує дослідження Ю. А. Тукачева, що найбільше піддається деструкції комунікативний компонент педагогічної діяльності внаслідок порушень у професійно-педагогічному спілкуванні. Симптомом, що сформувався, є «неадекватне вибіркове емоційне реагування» у всіх досліджуваних групах. Найбільше він проявляється у тренерів із виду спорту й викладачів фізичного виховання ВЗО III–IV рівнів акредитації. Показники «емоційно-моральна дезорієнтація» і «редукція (спрощення) професійних обов'язків» перебувають у стадії формування. Симптом «економія емоцій» не сформований, що свідчить про емоційну задіяність педагогів у навчально-тренувальний процес і щире вболівання за його результати;

– **фаза виснаження** у спортивних педагогів має певні особливості: «емоційний дефіцит» у викладачів фізичного виховання ВЗО III–IV рівнів акредитації є у стадії формування, але не сформований у тренерів і викладачів фізичного виховання ВЗО I–II рівнів акредитації. «Емоційна відстороненість» є у стадії формування у викладачів фізичного виховання ВЗО III–IV рівнів акредитації і тренерів і не проявляється у викладачів фізичного виховання ВЗО I–II рівнів акредитації. У всіх групах респондентів було виявлено низькі показники симптомів «особистісна

відстороненість» і «психосоматичні та психовегетативні порушення» (рис. 9.1).

Проблема професійного вигорання педагогів сьогодні повинна стати не просто значущою, а особливо актуальною, адже наявність негативних емоцій впливає на якість навчання.

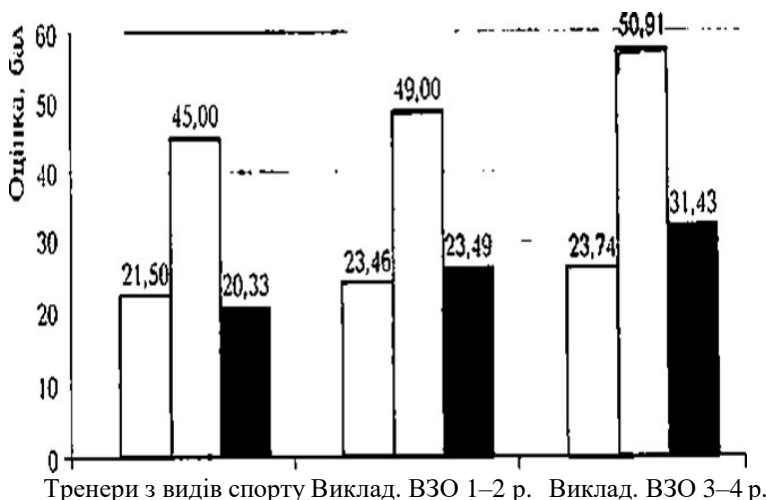


Рисунок 9.1 – Показники емоційного вигорання особистості спортивних педагогів: □ – напруження; □ – резистенція; ■ – виснаження

Саме тому організація систематичного психолого-педагогічного супроводу професійного розвитку педагогів (з урахуванням розкриття чинників синдрому професійного вигорання) має особливий зміст.

Існують способи професійного самозбереження, що дозволяють певною мірою знизити негативні наслідки професійних деструкцій.

Цими способами є такі:

– підвищення соціально-психологічної компетентності й аутокомпетентності;

- діагностика професійних деформацій і розроблення індивідуальних стратегій їхнього подолання;
- проходження тренінгів особистісного і професійного зростання. Водночас серйозні і глибокі тренінги деяким працівникам бажано проходити не в реальних трудових колективах, а в інших місцях;
- рефлексія професійної біографії й розроблення альтернативних сценаріїв подальшого особистісного й професійного зростання;
- профілактика професійної дезадаптації фахівця-початківця;
- опанування прийомів, способів саморегуляції емоційно-вольової сфери й самокорекції професійних деформацій;
- підвищення кваліфікації й перехід на нову кваліфікаційну категорію або посаду (підвищення чуття відповідальності й новизни роботи).

4. Психологічний супровід професійного становлення

Психологічний супровід професійного становлення – це рух разом з особистістю, яка змінюється, своєчасне зазначення можливих напрямів розвитку й удосконалення з урахуванням своєрідності і психологічних особливостей кожної стадії професійного становлення, а також права особистості відповідати за своє професійне життя. Отже, це цілісний процес вивчення, формування, розвитку й корекції професійного становлення особистості. Він припускає зміцнення професійного «Я», підтримання адекватної самооцінки, освоєння технологій професійного самозбереження. Одне з головних завдань психологічного супроводу професійного становлення – не тільки надавати своєчасну допомогу й підтримку особистості, а й навчити її самостійно долати труднощі цього процесу, відповідально ставитися до свого становлення, допомогти особистості стати повноцінним суб'єктом свого професійного життя. Оскільки це видання розраховано передусім на осіб, які освоюють професію або перебувають на етапі професійної адаптації, розглянемо зміст психологічного

супроводу, характерного для цих етапів професійного становлення (навчання).

Нині у професійній освіті затверджується нова парадигма – особистісно орієнтована, яка має свою мету – розвиток спрямованості, компетентності, професійно важливих якостей і психофізіологічних властивостей. У процесі професійного навчання й виховання деякі вчені виділяють такі етапи: *адаптація, інтенсифікація, ідентифікація*. Виконання завдань психологічного супроводу співвідноситься з цими етапами.

На етапі адаптації першокурсники пристосовуються до умов і змісту професійно-освітнього процесу, освоюють нову соціальну роль, налагоджують взаємини один з одним і з педагогами. Провідна діяльність – навчально-пізнавальна.

Психологічний супровід полягає в наданні першокурсникам допомоги в адаптації до нових умов життєдіяльності. До його технологій належать:

- діагностика готовності до навчально-пізнавальної діяльності, мотивів навчання, ціннісних орієнтацій, соціально-психологічних настанов;
- допомога в розвитку навчальних умінь і регуляції особистого життя;
- психологічна підтримка в подоланні труднощів самостійного життя й установах комфортних взаємин з однокурсниками та педагогами;
- консультування першокурсників, які розчарувалися в обраній спеціальності;
- корекція професійного самовизначення під час компромісного вибору професії.

Психологічними критеріями успішного проходження цього етапу є адаптація до навчально-пізнавального середовища, особистісне самовизначення й вироблення нового стилю життя.

На етапі інтенсифікації відбувається розвиток загальних і спеціальних здібностей, інтелекту, емоційно-вольової регуляції, відповідальності за своє становлення, самостійності. Провідна діяльність – науково-пізнавальна.

Психологічний супровід зводиться до діагностики особистісного й інтелектуального розвитку, надання допомоги, підтримання в розв'язанні проблем взаємин з однолітками й педагогами, а також сексуальних стосунків.

До його технологій належать:

- розвивальна діагностика;
- психологічне консультування;
- корекція особистісного й інтелектуального профілю.

Психологічними критеріями продуктивності цього етапу є інтенсивний особистісний та інтелектуальний розвиток, соціальна ідентичність, самоосвіта, оптимістична соціальна позиція.

На завершальному етапі професійної освіти – ідентифікації – важливого значення набуває формування професійної ідентичності, готовності до майбутньої практичної діяльності з одержуваної спеціальності, значуще місце в якій посідає педагогічна практика в школі. З'являються нові цінності, пов'язані з матеріальним і родинним станом, працевлаштуванням, що стають більш актуальними. Психологічний супровід полягає у фінішній діагностиці професійних здібностей, яка може здійснюватися на тренерській практиці й за профілем майбутньої спеціальності, допомоги в знаходженні професійного поля для реалізації своїх здібностей, підтриманні в знаходженні змісту майбутнього життя, консультуванні з питань інтимних і сімейних стосунків. Головне – допомоги випускникам професійно самовизначитися й підібрати місце роботи.

Психологічні критерії успішного проходження цього етапу – ототожнення себе з майбутньою професією, формування готовності до неї, розвинена здатність до професійної самопрезентації. Отже, продуктивний психологічний супровід професійної освіти можливий за умов створення психологічної служби в професійному навчальному закладі, здійснення моніторингу професійного розвитку.

Стадія «адаптанта» – це входження в професію після завершення професійного навчання, що триває від кількох місяців до 2–3 років.

Під професійною адаптацією йдеться про взаємне пристосування фахівця й колективу школи, команди, підприємства, унаслідок чого працівник освоюється на підприємстві, а саме: вчиться жити у відносно нових для нього соціально-професійних і організаційно-економічних умовах; знаходить своє місце у структурі підприємства як фахівець, здатний виконувати завдання певного класу; освоює професійну культуру; входить у систему міжособистісних зв'язків і відносин, які склалися до його приходу. Існують такі види адаптації:

– первинна – пристосування молодих фахівців, які не мають досвіду професійної діяльності (наприклад, випускників ЗВО);

– вторинна – пристосування фахівців, які мають досвід професійної діяльності (наприклад, у ситуації змушеної зміни роботи).

Адаптація – багатогранний процес, тому розрізняють основні її види: психофізіологічна, соціально-психологічна й професійна.

Психофізіологічна адаптація – це звикання до нових для організму фізичних і психофізіологічних навантажень, режиму, темпу й ритму праці, санітарно-гігієнічних чинників виробничого середовища, особливостей організації режиму харчування й відпочинку. Адаптаційні реакції на несприятливі психофізіологічні стани працівника викликають психічне напруження, яке набуває характеру стресу.

Психологічний супровід полягає в діагностиці професійно значущих психофізіологічних властивостей, тому що цей вид адаптаційного синдрому часто детермінований прихованою професійною непридатністю. Для зняття тривожності й мобілізації професійної активності фахівця доцільно використовувати психологічне консультування, а в окремих випадках і тренінг саморегуляції емоційних станів. Отже, психологічна підтримка й допомога полягають у знятті стану тривоги, формуванні позитивної настанови на подолання труднощів, розвитку відчуття задоволеності й соціальної захищеності, актуалізації резервних можливостей фахівця.

Критеріями успішного подолання психофізіологічного адаптаційного синдрому є комфортний емоційний стан фахівця, звикання до робочого ритму й режиму праці, установалення оптимальної працездатності.

Соціально-психологічна адаптація – пристосування до нового соціального середовища, включення в систему професійних міжособистісних зв'язків і відносин, освоєння нових соціальних ролей, норм поведінки, групових норм і цінностей, ідентифікація себе із професійною групою.

Найбільшу складність викликає засвоєння групових норм і включення в систему міжособистісних зв'язків, що склалися. Групові норми навіть у строго регламентованих ділових відносинах є їхньою основою, що виконують регулятивні, оцінні, стабілізувальні функції. Рівні групових норм залежать від ступеня обов'язковості їхнього дотримання. Найбільшу важливість для нового співробітника становить інформація про групові норми, дотримання яких є обов'язковим, а порушення неприпустимим.

Психологічний супровід полягає в тому, що новому працівнику допомагають освоїти норми професійної поведінки, попередивши про можливі наслідки їхнього порушення. У деяких випадках можуть виникнути конфліктні ситуації, обумовлені недотриманням групових норм поведінки. Тоді необхідна оперативна допомога психолога у вирішенні конфлікту.

Професійна адаптація – це пристосування вже наявного професійного досвіду і стилю професійної діяльності до вимог нового робочого місця, освоєння співробітником нових для нього професійних функцій і обов'язків, доробка необхідних навичок і вмінь, включення в професійне співробітництво й партнерство, поступовий розвиток конкурентоспроможності.

Головне – освоєння нової професійної діяльності. Критерієм успішності в цьому виді адаптації є відповідність реальної й необхідної компетентності. Превалювання реальної компетентності над необхідною призводить до зниження мотивації, розчарування, тому що для фахівця важливо, щоб був затребуваний увесь його професійний досвід.

Успішна професійна адаптація сприяє формуванню привабливості в роботі, підвищує шанс на отримання вищої оплати праці й професійне зростання, створює передумови для самоактуалізації. *Психологічний супровід зводиться до оцінювання реальної компетентності фахівця, надання допомоги в підвищенні кваліфікації, подоланні відчуття професійної неповноцінності, що може з'явитися, у формуванні адекватної професійної самооцінки.*

Він припускає корекцію самооцінки: навчання вміння порівнювати себе лише із самим собою, допомога у виробленні надійних критеріїв самооцінки, спільний аналіз змісту й завдань діяльності та зіставлення її вимог з можливостями фахівця.

В окремих випадках може бути поставлене питання про кадрове переміщення на іншу роботу. Такі ситуації викликають у фахівця тяжкий емоційний стан – **фрустрацію**. Підтримка полягає переважно у виробленні фахівцем разом із психологом нових цілей професійного життя.

До особистісно орієнтованих технологій психологічного супроводу належать:

- розвивальна діагностика;
- тренінги особистісного зростання, професійного самозбереження, саморегуляції емоційно-вольової сфери;
- підвищення соціально-професійної діяльності, психолого-педагогічної компетентності;
- проєктування альтернативних сценаріїв професійного життя;
- моніторинг соціально-професійного розвитку.

Список рекомендованої літератури

1. Тітова Г. В. Навчальний посібник до дисципліни «Педагогічна майстерність тренера-викладача» для здобувачів освіти першого освітнього рівня (бакалавр) вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт / Г. В. Тітова, В. В. Бобошко, О. В. Підгірний. – Одеса : Університет Ушинського, 2022. – 175 с.

2. Основи педагогічної майстерності : практикум. – Вінниця : Твори, 2019. – 240 с.
3. Підгірний О. В. Методичні рекомендації для проведення практичних занять та організації самостійної роботи з дисципліни «Педагогічна майстерність тренера-викладача» для здобувачів освіти першого освітнього рівня (бакалавр) вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт / О. В. Підгірний. – Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2022. – 41 с.
4. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навч. посіб. / В. М. Сергієнко. – Суми : Сумський державний університет, 2022. – 184 с.
5. Маленюк Т. В. Початкова та базова підготовка спортсменів: теоретико-методичні та організаційні аспекти : навч. посібник / Т. В. Маленюк, Н. Г. Собко. – Кропивницький : Видавець Лисенко В. Ф., 2018. – 210 с.

Питання для самостійної роботи

1. Визначте етапи розвитку людини як суб'єкта праці.
2. Визначте професійні деструкції, характерні для педагога, і типові приклади їхнього прояву в педагога, викладача, тренера.
3. Визначте причини виникнення професійних деструкцій.
4. Визначте сутність феномену «вигорання» у спортивних педагогів і представників комунікативних професій.
5. Визначте функції і зміст психологічного супроводу професійного становлення особистості.
6. Охарактеризуйте способи професійного самозбереження.
7. Дайте визначення поняття «психофізіологічна адаптація».
8. Дайте визначення поняття «соціально-психологічна адаптація».
9. Дайте визначення поняття «професійна адаптація».

Лекція 10

ТВОРЧИСТЬ У ПЕДАГОГІЧНОМУ ПРОЦЕСІ. ІННОВАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ПЕДАГОГА

План

1. Зміст педагогічної творчості.
2. Педагогічне передбачення.
3. Поняття «інновації» в освіті, їхній зміст.
4. Інноваційний потенціал педагога.
5. Передовий педагогічний досвід і критерії педагогічних інновацій.

Основні поняття: майстерність, педагогічна майстерність, гуманістична спрямованість, професійна компетентність, комунікативність, емоційна стабільність, креативність, сугестивні здібності, дидактичні здібності, педагогічна техніка.

1. Зміст педагогічної творчості

Творчість виявляється в самоактуалізації, що є вершиною людських потреб. Творча людина, яка змогла реалізувати свої здібності, відчуває себе щасливою. Творчість виявляється у свободі думки й дії. Це одне зі складних і таємничих явищ людського життя. Йому властиві одночасно і знання відомого, і фантазія, й опора на закономірність і випадковість.

Творчість – це діяльність, що породжує щось якісно нове, неповторне й оригінальне.

Якщо очевидно, що створення раніше нікому невідомої, принципово нової системи навчання або тренування, що дозволяє просунути вперед практику, – творчість, то чи можна вважати творчістю методичний прийом, відкритий для себе вчителем, удале виконання педагогічного завдання? Безсумнівно. Тому поділ педагогічної діяльності на творчу й нетворчу виявляється дуже умовним. Новаторство пов'язано з нестандартними підходами, нешаблонними розв'язаннями педагогічних проблем.

На сьогодні виділяють такі *особливості творчої особистості спортивного педагога*:

- перцептивні: зосередженість уваги, уразливість, сприйняття;
- інтелектуальні: інтуїція, фантазія, вигадка, дар передбачення, широта знань;
- характерологічні: відхилення від шаблону, оригінальність, ініціативність, висока самоорганізація, відсутність побоювання нового, небажання чекати вказівок.

Творча особистість знаходить задоволення не стільки в досягненні мети, скільки в самому його процесі. Однією з особливостей творчої особистості є готовність до ризику. Вона впливає з того, що людина, яка має ідею, повинна мати сміливість реалізувати її.

Виділяють такі *психологічні складові педагогічної творчості*:

1. *Потреба особистості в самоактуалізації*. Виявляється в прагненні до більш повного розвитку своїх творчих можливостей, умінь, розкриття особистісних можливостей у педагогічній і спортивній діяльності.

2. *Уява, що відтворює, припускає створення образів*, котрі відповідають опису. Має значення в процесі створення планів, програм виховання і тренувальних занять.

3. *Творча уява* припускає самостійне створення образів, реалізованих в оригінальних нових системах навчання, виховання, тренування. Подібна до фантазії.

4. *Фантазія* дозволяє переробляти, комбінувати враження від зовнішніх впливів, елементи знань і на їхній основі створювати нові уявлення, образи чи поняття. Цей свідомий пошук нових ідей, що можуть виявитися корисними для виконання завдань, є необхідною складовою творчості. Вона допомагає педагогу передбачати свою діяльність, створювати плани на майбутнє.

5. *Інтуїція* – це передбачення, угадування невідомого без усвідомлення напрямів, що призводять до такого результату.

Ознакою правильного інтуїтивного рішення є те, що за умови подальшого аналізу педагог може його аргументувати.

6. *Пам'ять* – це запам'ятовування, збереження й відтворення того, що було в минулому досвіді.

Педагогу, тренеру необхідно запам'ятати численну інформацію про індивідуально-психологічні особливості учнів, про стратегію й тактику організації навчальних і тренувальних занять. Кращому запам'ятовуванню сприяє встановлення асоціацій, тобто об'єктивних зв'язків між предметом і явищем, причиною й наслідком. Пам'ять може бути м'язовою, образною, словесно-логічною, емоційною.

7. *М'язова пам'ять* пов'язана із запам'ятовуванням, збереженням рухів, рухових зусиль і навичок.

8. *Образна пам'ять* – це запам'ятовування, збереження й відтворення чуттєвих образів, предметів і явищ.

9. *Словесно-логічна пам'ять* – це запам'ятовування, збереження й відтворення того, що прочитано чи почуто.

Словесно-логічній пам'яті належить провідна роль у засвоєнні знань. Її розвиток створює передумову для запам'ятовування й наступного використання даних у процесі виконання конкретних завдань.

У процесі творчої діяльності тренер використовує одночасно кілька видів пам'яті і, насамперед, образну і словесно-логічну, ступенем розвитку яких визначено запам'ятовування й подальше використання даних.

Творчість проявляється в діставанні з пам'яті й комбінуванні певних елементів. Водночас застосовується творче мислення, яке характеризується створенням суб'єктивно нового продукту, що в педагогічній діяльності може виявлятися в постановці нових цілей, удосконаленні системи навчання й оцінювання, створенні нових стимулів.

Педагогам із творчим складом мислення властиві:

– систематичний пошук ефективного виконання педагогічних завдань;

– виявлення нових способів розв'язання проблем, що виникають;

- безупинне вдосконалювання індивідуального стилю діяльності;
- здатність відмовитися від сформованого стереотипу;
- здатність до швидкого переходу від відображально-пізнавальної діяльності (з'ясування завдання, оцінювання обставин) до конструктивно-творчої (створення задуму, розроблення його плану);
- здатність до педагогічного передбачення.

Саме творчий підхід допоміг В. В. Петровському розробити науково обґрунтовану методику підготовки спринтерів, що описує дворазовий олімпійський чемпіон В. Борзов у книзі «10 секунд – ціле життя»: «У Петровського усе робиться тільки «по науці»... Передбачуваний Петровським результат підтверджувався майже постійно – і це для спринтера святе. Він наочно переконується, що можна планувати не тільки обсяг навантаження, а й сам результат».

2. Педагогічне передбачення

За всіх розходжень, за всіх своєрідностей почерків видатних педагогів минулого й сьогодення багато чого їх поєднує. Одна з таких загальних рис – прогнозування. Якщо згадати про помилки в педагогічній діяльності, то серед чинників, що їх визначають, не можна не побачити невміння ставити мету, передбачати розвиток подій, результати власних зусиль.

Передбачення – випереджальне відображення дійсності й майбутнього.

Передбачення здійснюється й реалізується в прогнозуванні, цілепокладанні, плануванні. У педагогічній діяльності воно необхідне для отримання достовірних прогнозів про майбутній стан об'єкта (класу, здобувача освіти, спортсмена).

Методами передбачення є такі: *моделювання, висування гіпотез, уявний експеримент, екстраполяція, метод експертних оцінок.*

Моделювання – створення уявних аналогів, що дозволяють одержувати нову інформацію про можливі варіанти здійс-

нення програм. Проявляється в тому, що більш складні об'єкти вивчають за допомогою оперування з менш складними. У практиці спортивного тренування вперше метод моделювання було науково обґрунтовано та застосовано на практиці тренером-науковцем професором В. В. Петровським під час підготовки спринтера В. Борзова до участі у XX і XXI Олімпійських іграх. Застосувавши методи, що ґрунтувалися на кібернетичних дослідженнях, він склав модельні характеристики змагальної діяльності та функціональну модель впливів на спортсмена тренувальних занять і зміг підвести спортсмена до стану найвищої готовності для виступу на Олімпійських іграх.

У процесі моделювання фахівець створює інформаційну модель. Доповнена способами діяльності педагога й вихованця, вона перетворюється в операційну модель діяльності (конспект уроку, план тренування). Прогнозування в навчальному процесі пов'язане з побудовою інформаційної моделі досліджуваного матеріалу. Це логічні схеми, що демонструють, від яких понять і визначень і до яких потрібно рухатися, а також символіка, що відображає основні моменти змісту (опорні сигнали).

До методів передбачення також входять і такі елементи, як гіпотеза, тобто наукове припущення; уявний експеримент – свідомий добір кількох варіантів виконання завдання для уявного порівняння й виявлення оптимального; метод екстраполяції – поширення певних закономірностей чи тенденцій, наявних у минулому (чи в іншому тимчасовому інтервалі), на сьогодні. Минулий досвід дає можливість віднаходити аналог ситуації і продумувати аналогічні результати з деякими виправленнями.

Метод експертних оцінок (компетентних суддів) полягає у збиранні припущень, оцінок знавців і досвідчених людей.

У навчальному й виховному процесах немає тотожних, чітко однакових умов, але є близькі, подібні причини, з яких випливають наслідки, що багато в чому збігаються.

Існують такі **види педагогічного передбачення**:

- 1) змістовно-цільове чи стратегічне;
- 2) організаційно-методичне чи тактичне;
- 3) ситуативне, оперативне.

Детермінанти, що визначають передбачення, можна визначити за такою формулою:

$$\text{Передбачення} = \text{Знання (інформація)} + \text{Аналіз} + \\ + \text{Спостережливість} + \text{Інтуїція.}$$

Змістовно-цільове, чи стратегічне передбачення, пов'язане з умінням людини правильно вибрати і прогнозувати далекі плани та їхні наслідки. Стратегічне передбачення виходить на перший план у складних ситуаціях вибору професії, супутника життя тощо. Воно реалізується в цілепокладанні та плануванні й вимагає від людини знання певних методів здійснення прогнозу: висування гіпотез, побудови інформаційної моделі тощо. У процесі міжособистісного конфлікту цей вид передбачення дуже важливий під час вибору загальної стратегії поведінки, що, передусім, ґрунтується на включенні таких детермінант передбачення, як знання та інформація про опонентів у конфлікті. Це дозволяє створити об'єктивне уявлення про ситуацію та оцінити наявні ресурси.

Організаційно-методичне, чи тактичне передбачення пов'язане з вибором оптимальних методів досягнення мети і способів організації діяльності. В основі цього виду передбачення лежить аналіз ситуації, можливостей, а також інші операції: синтез, порівняння, узагальнення, умовивід. За інших однакових умов виграє той, хто зумів вибрати нестандартне, нешаблонне розв'язання проблеми. У виборі нестандартних рішень людині допомагає здатність до фантазії як свідомого пошуку випадків, що можуть виявитися корисними для виконання завдання.

Ситуативне, оперативне передбачення вимагає негайного ухвалення рішення, швидкого реагування в конфліктній чи проблемній педагогічній ситуаціях, що склалися. В основі оперативного передбачення лежить швидкий вибір рішення із задале-

гідь продуманих варіантів, що є результатом інтуїції, імпровізації, експромту, спостережливості. Оперативне передбачення є основою правильного вибору тактики і стилю поведінки.

Види й детермінанти передбачення мають таку залежність.

Передбачення. У процесі професійної діяльності педагога види передбачення відіграють певну роль, виконуючи визначені функції.

Змістовно-цільове, чи стратегічне, передбачення змінюється з ростом професійної майстерності.

У вчителя-початківця первісна мета – донести до учнів матеріал саме так, як його викладено в підручниках чи методичних посібниках (за такою самою схемою).

Головне – не збитися, усе розповісти і вчасно закінчити урок.

Потім, коли вчитель навчився вільно подавати матеріал, не боячись, що щось забуде, він починає думати про те, як краще побудувати урок. Основна мета водночас полягає в тому, щоб усі учні краще зрозуміли й засвоїли матеріал.

Наступний етап цього передбачення виявляється:

- а) у поглибленні попередньої мети, здійсненні диференційованого підходу до різних груп учнів;
- б) формуванні мотивації й інтересу до предмета;
- в) акцентуванні уваги на розвитку учнів, застосуванні ускладнень системи творчих завдань.

Якщо вчитель змінює, поглиблює мету навчання, базову модель уроку, тренування, то він здійснює змістовно-цільове передбачення.

Організаційно-методичне, чи тактичне передбачення.

Під час його здійснення головними чинниками, на які орієнтується вчитель, є можливості конкретних груп учнів і у зв'язку з цим вибір оптимальних методів навчання.

Якщо клас сильний, то на початку уроку доцільно ввести проблемну ситуацію, потім подати нову інформацію, для закріплення – диференційовані завдання. Якщо клас слабкий, то на розв'язання проблемної ситуації буде потрібно більше часу, тому на початку уроку доцільно подати нову інформацію. Для закріп-

лення використовують колективні завдання. Якщо клас не дуже організований, то особливу увагу потрібно приділити чіткості завдань і поетапному контролю.

Для здійснення організаційно-методичного передбачення можна використовувати систему запитань, які допоможуть більш раціонально провести заняття:

1. Чи можна організувати навчання методом самостійної роботи?
2. Чи можливе вивчення теми пошуковим методом?
3. Чи можна поєднати на уроці словесні, наочні, практичні методи?
4. Які методи стимулювання школярів будуть використані (пізнавальні ігри, дискусії)?
5. Які методи контролю й самоконтролю будуть застосовані з метою перевірки засвоєння нового матеріалу?

Можливий і інший підхід до вибору методів і прийомів навчання. Він припускає звернення не до окремих методів навчання, а до теоретичної концепції певного концептуального розуміння цілей, сутності, законів і закономірностей навчання й розвитку особистості.

Якщо, наприклад, навчання розглядати як передання певної інформації і способів її застосування, то цій позиції відповідають репродуктивні методи. Якщо навчання трактувати як спосіб розвитку творчих здібностей, то цьому підходу більше відповідають проблемні методи: евристична бесіда, виконання нестандартних завдань, дискусія, аналіз ситуацій, імітаційні ігри тощо.

Оперативне, ситуативне передбачення. Чи може вчитель передбачати все, що відбудеться, навіть за найретельнішої підготовки?

Непередбачені ситуації трапляються, і викладачеві необхідно миттєво оцінити ситуацію та оптимально виходити з неї, перебудовуючи свою роботу.

В основі оперативного передбачення – швидкий вибір рішень із заздалегідь продуманих варіантів, які є результатом імпровізації, експромту, інтуїції, потенціал педагога.

3. Поняття «інновації» в освіті, їхній зміст

Тренерська професія вимагає особливої чутливості до постійно оновлюваних тенденцій суспільного буття, здатності до адекватного сприйняття, потреб суспільства й відповідного коригування своєї роботи. Відповідно, інноваційність має характеризувати професійну діяльність кожного вчителя. Нововведення (інновації) не виникають самі собою, а є результатом наукових пошуків, аналізу, узагальнення педагогічного досвіду.

Інновації (італ. *innovations* – новина, нововведення) – *нові форми організації праці та управління, нові види технологій, які охоплюють не тільки окремі установи та організації, а й різні сфери*. Вони є суттєвим діяльним елементом розвитку освіти взагалі, реалізації конкретних завдань у навчально-виховному процесі. Виражаються в тенденціях накопичення й видозміни ініціатив і нововведень в освітньому просторі; спричиняють певні зміни у сфері освіти.

Інноваційну діяльність в Україні передбачено проектом Концепції державної інноваційної політики (1997) і проектом Положення «Про порядок здійснення інноваційної діяльності у системі освіти» (1999). Інновація освіти – цілеспрямований процес часткових змін, що сприяють модифікації мети, змісту, методів, форм навчання й виховання, адаптації процесу навчання до нових вимог. Стрижнем інноваційних процесів в освіті є впровадження досягнень психолого-педагогічної науки в практику, вивчення, узагальнення та поширення передового педагогічного досвіду.

Інноваційну спрямованість педагогічної діяльності зумовлюють соціально-економічні перетворення, які вимагають відповідного оновлення освітньої політики, прагнення вчителів до освоєння та застосування педагогічних новинок, конкуренція загальноосвітніх закладів, яка стимулює пошук нових форм, методів організації навчально-виховного процесу, диктує відповідні критерії щодо добору вчителів.

Головною рушійною силою інноваційної діяльності є вчитель, оскільки суб'єктивний чинник є вирішальним і під час

упровадження та поширення нововведень. Педагог-новатор є носієм конкретних нововведень, їхнім творцем, модифікатором.

4. Інноваційний потенціал педагога

Інноваційний потенціал педагога – сукупність соціокультурних і творчих характеристик особистості педагога, яка виявляє готовність удосконалювати педагогічну діяльність, наявність внутрішніх засобів і методів, здатних забезпечити цю готовність.

Наявність інноваційного потенціалу визначають:

1. Творча здатність генерувати нові уявлення та ідеї.

Обумовлено професійною установкою на досягнення пріоритетних завдань освіти; уміннями проєктувати й моделювати свої ідеї на практиці. Реалізація інноваційного потенціалу вчителя передбачає значну свободу дій і незалежність його у використанні конкретних методик, нове розуміння цінностей освіти, прагнення до змін, моделювання експериментальних систем.

2. Високий культурно-естетичний рівень, освіченість, інтелектуальна глибина й різнобічність інтересів педагога. На першому плані – неповторна своєрідність кожної особистості, самооцінка соціокультурного та інтелектуального рівня розвитку; вибір різних форм культурної та наукової, творчої активності.

3. Відкритість особистості педагога до нового розуміння і сприйняття різних ідей, думок, напрямів, течій. Ґрунтується на толерантності особистості, гнучкості та широті мислення, передових педагогічних досвідчених інноваціях.

Школа за роки свого існування нагромадила багатий педагогічний досвід – джерело розвитку педагогічної науки, підґрунтя для зростання професіоналізму, майстерності вчителів-практиків. Його постійне вивчення, осмислення, оновлення зумовлено змінами парадигм освіти, концепцій навчання й виховання, форм і методів практичної діяльності педагогів. Але часто в практиці роботи загальноосвітніх шкіл його ігнорують, оскільки не у всіх учителів і керівників освітніх закладів сформовано потребу та навички щодо його вивчення, застосування, що зумовлює необхідність з'ясування сутності цього феномену.

5. Передовий педагогічний досвід і критерії педагогічних інновацій

Педагогічний досвід – сукупність знань, умінь і навичок, набутих у процесі безпосередньої педагогічної діяльності; форма засвоєння педагогом раціональних здобутків своїх колег.

Педагогічний досвід передусім знаходить своє втілення в технології навчально-виховного процесу. За поширеністю, охопленістю педагогічного середовища його поділяють на *передовий і масовий*. Передовий педагогічний досвід постає як ідеалізація реального педагогічного процесу завдяки абстрагуванню від випадкових, неістотних елементів і конкретних умов педагогічної діяльності й виділення в ньому провідної педагогічної ідеї чи методичної системи, які зумовлюють високу ефективність навчально-виховної діяльності. Він збагачує практику навчання й виховання, сприяючи розвитку педагогічної думки, будучи найнадійнішим критерієм істинності вироблених педагогікою теоретичних положень, принципів, правил, методів, форм навчання й виховання.

Різновидами *передового педагогічного досвіду* є **новаторський і дослідницький**. **Новаторському** педагогічному досвіду властиві *оригінальність, новизна, емпіричний характер практичної діяльності*. В основі його – **педагогічне новаторство** – діяльність учителів і вихователів, спрямована на поліпшення, раціоналізацію процесу навчання й виховання. Діяльність новаторів стосується завдань, методів і прийомів навчання, форм організації навчально-виховного процесу. Здебільшого організаційною формою реалізації педагогічного новаторства є діяльність експериментальних, авторських шкіл, навчально-виховних комплексів.

Інноваційна поведінка і креативність (творчість) учителя формуються під впливом середовища. Воно повинно мати високий ступінь невизначеності й потенційну багатоваріантність (багатство можливостей). Невизначеність стимулює пошук власних орієнтирів; багатоваріантність забезпечує можливість їхнього знаходження. Крім того, середовище повинно містити в собі зразки креативної поведінки та її результати.

Виділяють критерії готовності до інноваційної діяльності:

- усвідомлення необхідності інноваційної діяльності;
- готовність до творчої діяльності щодо нововведень у школі;
- впевненість у тому, що зусилля, спрямовані на нововведення в школі, принесуть результат;
- узгодженість особистих цілей з інноваційною діяльністю;
- готовність до подолання творчих невдач;
- органічність інноваційної діяльності, фахової та особистісної культури;
- рівень технологічної готовності до інноваційної діяльності;
- позитивне сприйняття свого минулого досвіду і вплив інноваційної діяльності на фахову самостійність;
- здатність до фахової рефлексії.

Суттєво впливає на цей процес впровадження педагогічного досвіду, творчий пошук, морально-психологічний клімат, матеріально-технічні, санітарно-гігієнічні та естетичні умови праці.

Список рекомендованої літератури

1. Тітова Г. В. Навчальний посібник до дисципліни «Педагогічна майстерність тренера-викладача» для здобувачів освіти першого освітнього рівня (бакалавр) вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт / Г. В. Тітова, В. В. Бобошко, О. В. Підгірний. – Одеса : Університет Ушинського, 2022. – 175 с.
2. Основи педагогічної майстерності : практикум. – Вінниця : Твори, 2019. – 240 с.
3. Підгірний О. В. Методичні рекомендації для проведення практичних занять та організації самостійної роботи з дисципліни «Педагогічна майстерність тренера-викладача» для здобувачів освіти першого освітнього рівня (бакалавр) вищої освіти

спеціальності 017 Фізична культура і спорт / О. В. Підгірний. – Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2022. – 41 с.

4. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навч. посіб. / В. М. Сергієнко. – Суми : Сумський державний університет, 2022. – 184 с.

5. Маленюк Т. В. Початкова та базова підготовка спортсменів: теоретико-методичні та організаційні аспекти : навч. посібник / Т. В. Маленюк, Н. Г. Собко. – Кропивницький : Видавця Лисенко В. Ф., 2018. – 210 с.

Питання для самостійної роботи

1. Визначте характеристики творчої особистості.
2. Перелічіть психологічні складові творчого процесу.
3. Охарактеризуйте особливості творчого мислення педагога.
4. Визначте, у чому полягає роль передбачення в педагогічному процесі.
5. Визначте, у яких видах діяльності реалізується передбачення.
6. Дайте характеристику видів передбачення.
7. Охарактеризуйте роль інформації, спостережливості в умінні передбачати.
8. Визначте, у чому полягають особливості змістовно-цільового передбачення в педагогічній і спортивній діяльності.
9. Визначте, у чому полягають особливості організаційно-методичного передбачення в педагогічній і спортивній діяльності.
10. Розкрийте зміст оперативного, ситуативного передбачення в педагогічній і спортивній діяльності.
11. Дайте визначення поняття «інновації» в освіті, проаналізуйте їхній зміст.
12. Визначте, у чому полягає інноваційний потенціал педагога.
13. Дайте визначення поняття «передовий педагогічний досвід».
14. Дайте визначення поняття «критерії педагогічних інновацій».

Лекція 11

КОНФЛІКТИ

У СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНІЙ ВЗАЄМОДІЇ

План

1. Конфліктність і спортивна діяльність.
2. Причини конфліктів у спортивно-педагогічній взаємодії.
3. Взаємодія в конфлікті.

1. Конфліктність і спортивна діяльність

Спортивна діяльність, як і будь-яка інша, не позбавлена конфліктів як із тренером, так і всередині команди.

Конфлікт – *зіткнення протилежних цінностей, інтересів, поглядів, потреб опонентів чи суб'єктів взаємодії*. Це несумісність дій або цілей у сприйнятті суб'єкта. Суб'єктом конфлікту може бути будь-яка фізична чи юридична особа: організація, фірма, держава.

Існують різні **види конфліктів**. Оскільки конфлікт завжди припускає участь сторін, найбільш фундаментальною є класифікація за кількістю сторін, що беруть у ньому участь.

1. **МІЖГРУПОВІ КОНФЛІКТИ**. Сторонами, що конфліктують, можуть бути соціальні групи, котрі мають на меті несумісні цілі.

2. **ІНДИВІДУАЛЬНО-ГРУПОВІ**. Виникають за невідповідності поведінки особи вимогам групи, за невідповідності цілей, норм, очікувань, інтересів.

3. **МІЖОСОБИСТІСНІ**. Виникають, коли дві особистості мають на меті несумісні цілі або прагнуть до досягнення одного об'єкта конфлікту.

4. **ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНІ**. Виявляються в зіткненні приблизно однакових за силою, але протилежно спрямованих інтересів, потягів однієї людини.

Типи конфліктів. Типологія конфліктів відображає погляди різних авторів на умови виникнення, перебігу, причини та інші чинники, що дають уявлення про особливості того чи іншо-

го конфлікту. Типи конфліктів розглядають на підставі **таких критеріїв**:

1. *За сферою діяльності людини:*

- управлінські;
- сімейні;
- педагогічні;
- економічні;
- творчі.

2. *За причинами виникнення:*

- конфлікти ролей, різні цілі діяльності, рівень компетентності, невиправдані очікування;
- цінності, норми поведінки;
- потреби: статус, самооцінка;
- проблема спілкування.

3. *За характером взаємодії в системі керування:*

- на горизонтальному рівні;
- вертикальному рівні.

4. *За тривалістю й гостротою:*

- короткочасні, тривалі (затяжні);
- гострі, в'ялі.

5. *За сприйняттям ситуації:*

- справжній конфлікт – зіткнення інтересів існує об'єктивно й усвідомлюється;
- зміщений – справжня причина не актуалізується (приховується), а заміщається ілюзорною;
- прямий – протиборство не приховується;
- прихований – учасники не афішують протидій і приховано домагаються своїх цілей і вигод (обмовлення, обструкція);
- незрозумілий – один із учасників не усвідомив і не сприймає ситуацію як загрозливу чи конфліктну.

Узагальнюючи всі можливі причини конфліктів, можна виділити **основні** типи.

ПОЗИЦІЙНИЙ – претензії одного чи кількох суб'єктів на місце, посаду, статус.

РЕСУРСНИЙ – пов'язаний із розподілом благ, пільг, привілеїв.

КОНФЛІКТ КОНТРОЛЮ – пов'язаний зі спробами однієї людини обмежувати та контролювати іншу.

КОНФЛІКТ ПЛАГІАТУ – пов'язаний зі спробами однієї людини використовувати інтелектуальні, емоційні, фізичні, креативні та інші можливості іншої.

За наявності зазначених причин для виникнення конфлікту потрібні ще **певні умови**, серед яких можна виділити **зовнішні і внутрішні** (особистісні).

Зовнішні: перешкоди до задоволення життєво важливих потреб і цілей. Вони можуть спричинити конфлікт за умов, коли особа сприймає їх як загрозу статусу, свободі, ідентичності, досягненням і готова до їхнього захисту й обстоювання. У разі, коли людина зовсім або тимчасово не сприймає, скажімо, ситуацію контролю чи плагіату як загрозову для себе, конфлікту не виникає.

Внутрішні: конфліктність як властивість особистості; акцентуації характеру; негативні стереотипи поведінки; емоційні стани.

Спортивна діяльність відзначена тим, що змагання є однією з умов цієї діяльності, а конфліктність – однією з її характеристик.

Розглядати будь-яку діяльність, зокрема спортивну, можна на підставі різних її аспектів. За методологічну основу нами було взято суб'єктно-діяльнісний підхід А. Н. Леонтьєва, що дозволяє конкретні види діяльності розрізняти між собою за формою, способами здійснення, емоційною напруженістю, їхніми часовими і просторовими характеристиками.

Такий підхід дає підставу розглядати спортивну діяльність із позиції її конфліктності й варіативності, а суб'єкт цієї діяльності – з погляду його поведінки і взаємодії. Це дозволило конкретизувати конфлікт і конфліктну ситуацію щодо спорту.

Конфлікт у спорті можна розглядати з позиції різної низки перешкод, що виникають у процесі досягнення й задоволення потреб особистості.

Конфліктна ситуація виникає в разі усвідомлення перешкоди і сприймається як стан дискомфорту. Такий стан переживає спортсмен перед змаганням, де перешкодою до досягнення мети може бути суперник, а також внутрішня перешкода (відчуття невпевненості, неготовності). У цьому разі конфлікт має внутрішньоособистісний характер.

Конфліктна ситуація переростає в конфлікт, що розглядається як дія, котра торкається інтересу іншого суб'єкта, а саме – змагання, де перемагає тільки один. У такий спосіб усі категорії теорії конфлікту можна застосувати до характеристики спортивної діяльності.

Спортсмен постійно перебуває у варіативних і конфліктних ситуаціях, тому що повинен враховувати не тільки об'єктивні, тобто відомі йому обставини конфлікту (змагання), а й можливі рішення, які ухвалює суперник і які йому самому, імовірно, невідомі. Отже, характеристика спортивної діяльності як конфліктної дозволяє припустити, що вона вимагає від спортсмена наявності специфічних якостей, обумовлених як індивідуальна конфліктність.

Індивідуальна конфліктність спортсменів є одним із показників стану психологічної готовності до діяльності у варіативних і конфліктних ситуаціях, якою є спортивна діяльність, а також однією з її умов успішності. Рівень індивідуальної конфліктності як інтегральний показник може слугувати одним із критеріїв добору спортсменів. Для вивчення конфліктності використовували методика прогнозування міжособистісних конфліктів.

Високий коефіцієнт конфліктності у групі важкоатлетів, вочевидь, можна пояснити на підставі аналізу їхніх психічних станів, притаманних тренувальній і змагальній діяльності.

Дещо нижчий, але ще високий коефіцієнт конфліктності в групі футболістів. Командний характер гри, а отже, підвищен-

ний рівень вимог до емоційного стану гравця пояснює високий рівень конфліктності групи.

Лижний спорт і легка атлетика – циклічні види спорту. Коефіцієнт потенційної конфліктності невисокий і практично однаковий. Це можна пояснити тим, що вагомим чинником, котрий визначає успіх спортивної діяльності, є вміння правильно оцінювати свій стан. Адекватне оцінювання ситуації знижує рівень конфліктності в цих групах.

Найнижчий коефіцієнт конфліктності у групі гімнастів. Ефективність діяльності в цьому виді спорту залежить від уміння яскраво й детально уявити елементи, вправи, що виконують. Здатність аналізувати, уявляти, прогнозувати відбивається й на особливостях особистісних якостей. Активність спортсмена більшою мірою спрямовано на вправи, ніж на іншу людину.

Отже, можна зробити висновок, що рівень конфліктності осіб, які займаються різними видами спорту, відрізняється й залежить від психологічних характеристик самої діяльності. Можна також зазначити, що на початкових етапах відбувається природний відбір осіб, які за своїми психічними властивостями та якостями відповідають вимогам певного виду спорту.

Під час порівняння особистісної конфліктності у спортсменів із різною кваліфікацією було виявлено розходження її рівнів.

В усіх досліджуваних видах спорту наявна визначена взаємозалежність між рівнем індивідуальної конфліктності і спортивним розрядом. Чим вища спортивна кваліфікація, тим вищий коефіцієнт індивідуальної конфліктності.

Дослідження також довели розходження в показниках індивідуальної конфліктності представників різного ігрового амплуа у футболі: нападаючі – 2,0; півзахисники – 2,4; захисники – 3,6.

Це дає підставу вважати за доцільне під час відбору спортсменів урахувати не тільки фізичні, морфологічні дані, а й рівень конфліктності як показник психічної здатності до змагань, а також чинники, що визначають цю здатність.

2. Причини конфліктів у спортивно-педагогічній взаємодії

Для виникнення конфлікту потрібні певні умови і складові, які можна подати такою формулою:

$$\begin{aligned} & \text{Причина (об'єкт) + конфліктна ситуація + сторони} \\ & (\text{суб'єкти, учасники, опоненти, суперники}) + \text{інцидент} = \\ & = \text{конфлікт.} \end{aligned}$$

Конфлікт як явище міжособистісних відносин можна розглядати як стан деструкції міжособистісних відносин на емоційному, поведінковому, когнітивному рівнях, що виникає в разі перешкодження в досягненні особистісно значущих цілей, потреб.

Причиною конфлікту є будь-яка сфера діяльності людини, наприклад соціальна потреба в досягненнях.

Об'єкт конфлікту – конкретна сфера, предмет, якого домагаються учасники конфлікту і яка є метою їхніх домагань. Він може бути матеріальний або соціальний: посада, лідерство (ділове, емоційне), першість, положення значущого члена групи, самооцінка тощо.

Конфліктна ситуація виникає в разі усвідомлення перешкоди і сприймається як стан дискомфорту на тлі страху, стресу, фрустрації, погроз, ворожості, агресивності, переживання таких почуттів, як образа, втрата справедливості та бажання її відновити, загроза втрати статусу, позиції. *Конфліктні ситуації поділяються на такі: діяльності, поведінки, відносин.*

Конфлікт виникає в разі: усвідомлення ситуації; дій, спрямованих на усунення перешкод.

Сторони конфлікту – суб'єкти конфліктної взаємодії, що можуть бути репрезентовані однією особою чи групою осіб, соціальною структурою, державою. Вони конкретизуються в таких поняттях:

- учасник – суб'єкт, що має вплив на всі фази конфлікту;
- суперник – суб'єкт, що дотримується вкрай протилежного погляду і здатний до активних дій;

— опонент – суб’єкт, що має власний погляд, думку і здатний її викласти.

Опонента й суперника оцінюють за їхніми можливостями: сильний – слабкий.

Інші учасники: потенційний учасник, той, що співчуває, той, що засуджує, посередник, арбітр.

Інцидент – подія, слово, вчинок, непорозуміння, що стають поштовхом для початку конфлікту, провокують його початок, тобто є переходом від його латентної фази (конфліктної ситуації) до відкритої дії. Він може бути не пов’язаний із причиною й об’єктом.

Управління конфліктом починається з усвідомлення його об’єкта і причин.

З метою виявлення причин конфліктів у спортивно-педагогічній взаємодії було проведено дослідження, у якому взяли участь здобувачі вищої освіти Національного університету фізичного виховання і спорту України (150 осіб) і тренери – слухачі курсів підвищення кваліфікації (27 осіб).

Опитування здобувачів довело, що 56,6 % опитаних були учасниками конфліктів у системах «тренер – спортсмен» і «здобувач – викладач»; 23,3 % здобувачів були учасниками конфлікту з тренерами; 10 % здобувачів вважають, що в них був конфлікт із викладачем. Результати опитування дають уявлення про масштаб поширеності проблеми конфліктів у спортивно-педагогічній взаємодії, де 89,9 % опитаних брали участь у конфлікті й тільки 10,1 % здобувачів не були втягнуті в конфліктні ситуації.

Міжособистісна компетентність виявляється в умінні педагога точно визначати об’єкт і причину конфліктної ситуації.

Поділ конфліктів, що виникають у спортивно-педагогічній взаємодії, на конфлікти діяльності, поведінки й відносин дозволив диференційовано підійти до вивчення причин їхнього виникнення та виявити деякі особливості, що, можливо, є основною проблемою взаємодії тренера і спортсмена – це не однакове сприймання тих причин розбіжностей, що виникають.

У сприйнятті тренерів 86 % конфліктів зі спортсменами відбуваються через тренувальну і змагальну діяльність. І тільки

2 % конфліктів тренери пов'язують зі сферою відносин. Як довело опитування спортсменів різної кваліфікації і спеціалізації, 42 % розбіжностей із тренером вони сприймають як конфлікт, що виникає на тлі відносин, і 42 % конфліктів відносять до сфери діяльності. Така розбіжність думок про причини конфліктів в опонентів свідчить про неможливість конструктивного вирішення конфліктної ситуації і сприяє нагнітання протікання конфлікту. Це також дає підставу свідчити про поширеність суб'єкт-об'єктного характеру відносин у спортивно-педагогічному спілкуванні.

Місце за значущістю об'єктів конфліктності в системі «спортсмен – спортсмен» (на прикладі волейбольної команди):

- 1) виконання технічних дій;
- 2) специфіка ігрового мислення;
- 3) особливості фізичної підготовки;
- 4) психофізіологічні характеристики;
- 5) виконання тактичних дій;
- 6) характерологічні особливості.

Місце за значущістю об'єктів конфліктності в групі здобувачів вищої освіти:

- 1) рівень здібностей до керівництва групою, лідерство;
- 2) ставлення до навчальних і тренувальних занять;
- 3) рівень моральності;
- 4) рівень професійної підготовленості, професійних знань і компетентності в галузі фізичного виховання і спорту;
- 5) рівень розвитку інноваційних якостей, уміння творчо мислити.

3. Взаємодія в конфлікті

Конфлікт можна розглядати як процес раптової чи поступової зміни відносин між сторонами. У динаміці конфлікту, тобто в його перебігу, виділяють чотири основні стадії чи фази.

1. Виникнення конфліктної ситуації.
2. Усвідомлення об'єктивної конфліктної ситуації.
3. Перехід до конфліктної поведінки.
4. Вирішення конфлікту.

Розглянемо стадії розвитку конфлікту.

Виникнення конфліктної ситуації. Ця стадія розвитку конфлікту є початковою й породжується об'єктивними суперечностями чи об'єктивними перешкодами для задоволення потреб, цілей. Хоча суперечності можуть бути й суб'єктивного характеру, можна виділити такі види перешкод:

- об'єктивні – незалежні чи малозалежні від особистості;
- об'єктивні соціальні – зміна в соціальній структурі;
- об'єктивні міжособистісні – перешкода в особі інших;
- суб'єктивні чи особистісні – це, насамперед, передумови виникнення внутрішньоособистісного конфлікту: емоційна нестабільність, високий рівень домагань тощо.

Певний час цієї ситуації чи ці перешкоди людина не усвідомлює, і вони протікають латентно, коли учасник (суб'єкт) відчуває дискомфорт, зниження емоційного фону, ще не усвідомлюючи, з чим він пов'язаний. Інтуїція і проникливість – це ті якості, що допомагають швидше усвідомити ситуацію.

Усвідомлення об'єктивної конфліктної ситуації. Саме з усвідомленням суперечності конфлікт стає реальністю, тому що тільки усвідомлення ситуації як конфліктної й породжує відповідну поведінку. Суперечність може бути не тільки об'єктивною, тобто реальною, а й удаваною. Цей етап дуже важливий для подальшого розвитку подій. Він характеризується:

1) емоціями й почуттями: наявністю загрози (безпеки, статусу), страху, пригніченості, ворожості, агресивності. Емоції допомагають мобілізуватися для вибору загальної стратегії поведінки;

2) вибором загальної стратегії поведінки.

Для вибору стратегії необхідні такі якості, як передбачення і проникливість.

Перехід до конфліктної поведінки. Для більш ефективного розв'язання конфліктної проблеми необхідно обрати певний стиль поведінки, зважаючи водночас на стиль інших залучених у конфлікт людей, а також природу самого конфлікту й обрану власну стратегію виходу з нього. Розглянемо стилі поведінки, які застосовують для вирішення конфлікту. Існує п'ять основних

стилів поведінки в конфлікті, три з яких (приспособлення, співпраця, компроміс) здійснюються в процесі переговорів. Розглянемо поведінку в процесі переговорів.

Стратегію переговорів буде обрано, якщо:

- ресурси оцінюють як рівні;
- ворожі й агресивні почуття не перевищують тієї межі, до якої вони виконують тільки мобілізаційну функцію;
- один із учасників взаємодії відмовився від своєї позиції і здатен йти на поступки у визначених межах.

Приспособлення – стратегія поведінки, орієнтована на часткову відмову від домагань на користь іншого учасника переговорного процесу. Стиль приспособлення означає, що, діючи разом з іншою людиною, учасник не намагається обстоювати власні інтереси. Ви можете використовувати цей підхід, коли результат справи надзвичайно важливий для іншої людини й не дуже істотний для вас. Цей стиль корисний також у тих ситуаціях, у яких ви не можете взяти гору, оскільки інша людина має більшу владу, отже, ідете на поступки й погоджуєтесь із тим, чого прагне опонент. Оскільки, використовуючи цей підхід, ви усуваєтеся від інтересів, то краще поводитись у такий спосіб тоді, коли ваш внесок у цьому разі не занадто великий або коли ви робите не занадто велику ставку на позитивний для вас варіант розв'язання проблеми.

Якщо ви вважаєте, що поступаєтеся в чомусь важливному для вас і відчуваєте у зв'язку із цим незадоволеність, то стиль приспособлення в цьому разі, імовірно, неприйнятний. Він може виявитися неприйнятним і в тій ситуації, коли ви відчуваєте, що опонент не збирається поступитися в чомусь або що ця людина не оцінить зробленого вами. Цей стиль потрібно використовувати тоді, коли ви відчуваєте, що, дещо поступаючись, втрачаєте мало. Стиль приспособлення може певною мірою нагадувати стиль ухиляння, оскільки ви можете використовувати його для відстрочення розв'язання проблеми. Основна відмінність полягає в тому, що ви дієте разом з іншою людиною, берете участь у ситуації й погоджуєтесь робити те, чого прагне інший. Коли ви застосовуєте стиль ухиляння, то не робите нічого для задово-

лення інтересів іншої людини. Ви просто відштовхуєте від себе розв'язання проблеми.

Існують найбільш характерні ситуації, у яких рекомендують стиль пристосування:

- вас не дуже хвилює те, що трапилося;
- ви прагнете зберегти мир і добрі стосунки з іншими людьми;
- ви відчуваєте, що важливіше зберегти з кимось добрі взаємини, чим обстоювати свої інтереси;
- ви розумієте, що підсумок набагато важливіший для іншої людини, ніж для вас;
- ви розумієте, що правда не на вашому боці;
- у вас мало влади або мало шансів перемогти;
- ви думаєте, що інша людина може отримати з цієї ситуації корисний урок, якщо ви поступитеся його бажанням, навіть не погоджуючись із тим, що він робить, або вважаючи, що він робить помилку.

Поступаючись, погоджуючись або йдучи на жертви на користь іншої людини, ви можете пом'якшити конфліктну ситуацію й відновити гармонію стосунків, або й надалі задовольнятися результатом, якщо вважаєте його прийнятним для себе, також можете використовувати цей період затишшя з певною метою, аби виграти час, щоб потім досягти бажаного для вас результату.

Співпраця – найбільш ефективна, кооперативна стратегія поведінки, що полягає в орієнтації на координацію зусиль у розв'язанні проблеми й пошуку варіанта, що задовольняє інтереси всіх учасників переговорів.

Дотримуючись цього стилю, ви берете активну участь у вирішенні конфлікту й обстоюєте свої інтереси, але намагаєтесь водночас співпрацювати з іншою людиною. Цей стиль вимагає більш тривалої роботи порівняно з більшістю інших підходів до конфлікту, оскільки ви спочатку визначаєте потреби, турботи й інтереси обох сторін, а потім обговорюєте їх. Однак, якщо у вас є час і розв'язання проблеми має дуже важливе для вас значен-

ня, то це гарний спосіб пошуку взаємовигідного результату й задоволення обох сторін. Для успішного використання стилю співробітництва необхідно затратити певний час на пошук прихованих інтересів і потреб для розроблення способу задоволення справжніх бажань обох сторін. Якщо обидві сторони розуміють, у чому полягає причина конфлікту, то вони мають можливість спільно шукати нові альтернативи або виробити прийнятні рішення.

Такий підхід рекомендують використовувати в описаних нижче ситуаціях:

- розв’язання проблеми дуже важливе для обох сторін і жодна не прагне повністю від нього усунутися;

- у вас тісні, тривалі й взаємозалежні відносини з іншою стороною;

- у вас є час попрацювати над проблемою, що виникла (це гарний підхід до вирішення конфлікту на ґрунті довгострокових проєктів);

- обидві сторони інформовані про проблему і їхні бажання відомі;

- обидві сторони прагнуть поставити на обговорення деякі ідеї і спільно попрацювати над їхнім вирішенням;

- обидві сторони здатні викласти суть своїх інтересів і вислухати один одного;

- обидві залучені в конфлікт сторони мають однакову владу або прагнуть ігнорувати різницю в положенні для того, щоб спільно шукати розв’язання проблеми.

Співпраця – це дружній, мудрий підхід до виконання завдання, визначення й задоволення інтересів обох сторін. Однак це вимагає певних зусиль. Обидві сторони повинні виділити для цього певний час і вміти пояснити свої бажання, висловити свої потреби, вислухати один одного й потім виробити альтернативні варіанти розв’язання проблеми. Відсутність одного з елементів робить такий підхід неефективним. Співпраця – найважчий серед стилів, однак дозволяє виробити рішення, які найбільш за-

довольнятимуть обидві сторони у складних і важливих конфліктних ситуаціях.

Компроміс – стратегія поведінки, орієнтована на певні однакові поступки з боку учасників переговорів.

Використовуючи стиль компромісу, ви небагато поступаєтеся у своїх інтересах, інша сторона робить те ж саме. Інакше кажучи, ви сходитеся на частковому задоволенні свого бажання й бажання іншої людини. Ви робите це, обмінюючись поступками й домовленостями для розроблення компромісного рішення. Такі дії можуть деякою мірою нагадувати співпрацю, однак компромісу можна досягти на поверхневому рівні: ви поступаєтеся в чомусь, інша людина також у чомусь поступається й унаслідок цього можна дійти загального рішення. Ви не шукаєте прихованих потреб та інтересів, як у разі застосування стилю співпраці, а розглядаєте тільки висловлені один одному побажання.

Використовуючи стиль співпраці, ви зосереджуєте увагу на задоволенні прихованих потреб і бажань, а застосовуючи стиль компромісу, розглядаєте конфліктну ситуацію, як дану й шукаєте спосіб вплинути на неї або змінити її, поступаючись і обмінюючись поступками. Метою співпраці є вироблення довгострокового взаємовигідного рішення, а в разі компромісу це може бути терміновий варіант.

У ситуаціях, коли жоден з опонентів не має ні часу, ні сил, необхідних для довгострокових переговорів, або інтереси виключають один одного, тоді може допомогти тільки компроміс.

Типові випадки, коли стиль компромісу найбільш ефективний:

- обидві сторони мають однаковий статус і спільні інтереси;
- ви прагнете одержати рішення швидко, тому що не маєте часу або тому що це більш економічний і ефективний шлях;
- вас може влаштувати тимчасове рішення;
- ви можете скористатися короткочасною вигодою;

– інші підходи до розв'язання проблеми виявилися неефективними;

– задоволення вашого бажання має для вас невелике значення й ви можете трохи змінити початкову мету;

– компроміс дозволить вам зберегти взаємини, ви бажаєте одержати хоч щось, ніж усе втратити.

Компроміс часто є вдалим відступом або навіть останньою можливістю ухвалити певне рішення. Ви можете обрати цей підхід із самого початку, якщо не маєте достатньої влади для того, щоб досягти бажаного, або співпраця неможлива, і жодна із сторін не прагне односторонніх поступок.

Ухиляння – стратегія поведінки, орієнтована на відмову від домагань. Не належить до перемовних стратегій виходу з конфлікту, його розглядають як індивідуальну дію. Цей підхід до конфліктної ситуації реалізується тоді, коли ви не обстоюєте свої права, не співпрацюєте для того, щоб розв'язати проблему, або просто ухиляєтеся від залагодження конфлікту. Ви можете використовувати цей стиль, коли проблема не настільки важлива для вас, не прагнете витратити сили на її розв'язання або відчуваєте, що перебуваєте в безнадійному становищі. Цей стиль рекомендують також у тих випадках, коли ви відчуваєте себе неправим на противагу іншій людині або ця людина має більшу владу. Це серйозні підстави для того, щоб не обстоювати власну позицію. Ви можете спробувати змінити тему, вийти з кімнати або вчинити що-небудь із метою усунення або відстрочення конфлікту, ухиляєтеся від проблеми, ігноруючи її або перекладаючи відповідальність за її розв'язання на іншого, домагаючись відстрочення або використовуючи інші прийоми. Наведемо найтипівіші ситуації, коли рекомендують застосовувати стиль ухиляння:

– напруження занадто велике, і ви відчуваєте необхідність його ослаблення;

– результат не дуже важливий для вас і ви вважаєте, що вирішення настільки тривіальне, що не варто витратити на нього сили;

– у вас «важкий» день, а розв’язання проблеми може принести додаткові неприємності;

– ви знаєте, що не можете або навіть не прагнете залагодити конфлікт на свою користь;

– ви прагнете виграти час, можливо, для того, щоб одержати додаткову інформацію або щоб заручитися чиеюсь підтримкою;

– ситуація дуже складна і ви відчуваєте, що залагодження конфлікту потребує від вас дуже багато сил;

– у вас мало влади для розв’язання проблеми бажаним способом;

– ви відчуваєте, що дехто має більше шансів розв’язати цю проблему;

– ви намагаєтеся розв’язати проблему негайно, але це небезпечно, оскільки розкриття й відкрите обговорення конфлікту може тільки погіршити ситуацію.

Незважаючи на те що багато хто може вважати стиль ухиляння «втечею» від проблем і від відповідальності, а не ефективним підходом до залагодження конфліктів, насправді поступка або відстрочення можуть бути цілком правильною й конструктивною реакцією на конфліктну ситуацію. Цілком імовірно, що, якщо ви намагатиметеся ігнорувати її, не показувати до неї свого ставлення, ухилитися від вирішення, змінити тему або перенести увагу на що-небудь інше, то конфлікт залагодиться сам собою. Якщо ні, то ви зможете зайнятися цим пізніше, коли будете більше готові.

Конкуренція (суперництво) – стратегія поведінки, спрямована на задоволення власних інтересів і цілей на шкоду іншим учасникам конфліктної ситуації. Не належить до перемовних стратегій виходу з конфлікту, її розглядають як індивідуальну активну дію. Людина, яка використовує стиль конкуренції, досить активна й бажає йти до вирішення конфлікту своїм власним шляхом. Вона не дуже зацікавлена у співпраці з іншими людьми, але здатна на вольові дії. Істотним є те, що й дії, котрі приймають опоненти, також повинні ними усвідомлюватися як конфліктні, інакше їхню поведінку не можна визначити як кон-

фліктну. Згідно з описом динаміки процесу ви намагаєтеся передусім задовольнити власні інтереси на шкоду інтересам інших, змушуючи їх приймати ваш варіант розв'язання проблеми. Для досягнення мети ви використовуєте свої вольові якості, і якщо ваша воля досить сильна, то вам це вдасться.

Це може бути ефективним у тому разі, коли ви маєте певну владу. Ви знаєте, що ваше рішення або підхід у цій ситуації правильні й маєте можливість наполягати на них, однак це, імовірно, не той стиль, який ви використовували б в особистих стосунках: ви прагнете бути в злагоді з людьми, але стиль конкуренції може викликати в них почуття відчуження. Якщо ви застосуєте такий стиль у ситуації, коли не маєте достатньої влади, наприклад, коли з якогось питання ваша думка розходиться з думкою начальника, ви можете «обпектись».

Наводимо приклади випадків, коли потрібно використовувати цей стиль:

- результат дуже важливий для вас і ви робите більшу ставку на свій варіант розв'язання проблеми, що виникла;
- ви маєте достатній авторитет для ухвалення рішення;
- рішення потрібно ухвалити швидко й у вас вистачає влади для цього;
- ви відчуваєте, що немає іншого вибору і вам немає чого втрачати;
- ви перебуваєте в критичній ситуації, яка вимагає миттєвого реагування;
- ви повинні ухвалити непопулярне рішення, вам необхідно терміново діяти й у вас достатньо повноважень для вибору цього кроку;
- ворожість досягла такого рівня, що визначається як небезпечний стан, і надалі буде підтримуватися обставинами, які ускладнюються;
- жодна зі сторін не вважає конфліктну поведінку неприйнятною або неприпустимою;
- одна із сторін втратила надію досягти своєї мети якими-небудь іншими засобами, крім боротьби, після того, як було обдумано або випробувано інші стилі поведінки;

— суб'єктивна оцінка можливої перемоги досить висока.

Коли ви використаєте цей підхід, можете бути не дуже популярним, але завоюєте прихильників, якщо він дасть позитивний результат. Якщо вашою основною метою є популярність і добрі стосунки з усіма, то цей стиль використовувати не варто, його рекомендують у тих випадках, коли запропоноване вами розв'язання проблеми має для вас велике значення, коли відчуваєте, що для його реалізації вам необхідно діяти швидко й коли вірите в перемогу, тому що маєте для цього достатньо волі і влади. Конфліктна поведінка може набувати форми тактик, які розглядаються як дії, спрямовані на блокування досягнення протилежною стороною її прагнень, цілей, намірів.

Існує низка тактик конфліктної поведінки.

Демонстрація посилення власних ресурсів. Ця тактика полягає в тому, що одна із сторін інформує іншу про те, що в неї є реальна можливість збільшити власні ресурси настільки, що вони будуть значною мірою перевищувати ресурси іншої сторони. Наслідки: інша сторона може піти на додаткову мобілізацію власних ресурсів або на певні вчинки, якщо оцінить свою позицію як слабшу.

Очікування, утримання попереднього стану. Цю тактику часто застосовують із метою отримання додаткової інформації про іншу сторону. Очікування, відсутність дій створюють своєрідну ситуацію невизначеності. Напруження та невизначеність, відсутність дій змушують одну зі сторін конфлікту зробити певні дії, можливо, помилкові. Інша сторона, користуючись цим, отримує переваги.

Ризик. Тактика розрахована на несподіваний ефект – серії максимально ефективних дій швидко настають одна за одною.

Примус. Здебільшого застосовує більш сильна сторона. Може поставити слабку сторону в умови дефіциту часу для ухвалення рішення.

Маніпуляції, дезінформація, блеф. Ці тактики дуже поширені. Кожний з учасників прагне приховати свої слабкі сторони. У суперника зумисне формуються неправильні уявлення про себе, приховуються слабкі сторони й демонструються пере-

ваги, яких немає, сторона розраховує на те, що суперник почне формувати свою поведінку на основі отриманої дезінформації.

Вирішення конфлікту. На сьогодні існують такі види вирішення конфлікту:

1. Повне вирішення на об'єктивному рівні.
2. Часткове вирішення на об'єктивному рівні за допомогою перетворення конфліктної ситуації і створення незацікавленості в конфліктних діях.
3. Повне вирішення на суб'єктивному рівні за допомогою зміни образів конфліктної ситуації.
4. Часткове вирішення на суб'єктивному рівні.

Список рекомендованої літератури

1. Тітова Г. В. Навчальний посібник до дисципліни «Педагогічна майстерність тренера-викладача» для здобувачів освіти першого освітнього рівня (бакалавр) вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт / Г. В. Тітова, В. В. Бобошко, О. В. Підгірний. – Одеса : Університет Ушинського, 2022. – 175 с.

2. Основи педагогічної майстерності : практикум. – Вінниця : Твори, 2019. – 240 с.

3. Підгірний О. В. Методичні рекомендації для проведення практичних занять та організації самостійної роботи з дисципліни «Педагогічна майстерність тренера-викладача» для здобувачів освіти першого освітнього рівня (бакалавр) вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт / О. В. Підгірний. – Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2022. – 41 с.

4. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навч. посіб. / В. М. Сергієнко. – Суми : Сумський державний університет, 2022. – 184 с.

5. Маленюк Т. В. Початкова та базова підготовка спортсменів: теоретико-методичні та організаційні аспекти : навч. посібник / Т. В. Маленюк, Н. Г. Собко. – Кропивницький : Видавець Лисенко В. Ф., 2018. – 210 с.

Питання для самостійної роботи

1. Дайте визначення поняття «конфлікт».
2. Охарактеризуйте види конфліктів.
3. Визначте типи конфліктів.
4. Визначте, у чому полягає роль конфліктності як однієї з характеристик спортивної діяльності.
5. Визначте, у чому полягає роль індивідуальної конфліктності для успішної змагальної діяльності.
6. Проаналізуйте причини конфліктів у спортивно-педагогічній взаємодії.
7. Визначте умови виникнення конфлікту.
8. Визначте фази розвитку конфлікту.
9. Опишіть послідовність розвитку взаємодії в конфліктній ситуації.
10. Визначте, у чому полягає роль емоцій для вибору стратегії поведінки в конфлікті.
11. Проаналізуйте стилі поведінки в конфлікті.
12. Визначте чинники, що визначають вибір стилю поведінки в конфлікті.
13. Охарактеризуйте тактики, застосовувані в конфліктній взаємодії.

Лекція 12

ПРОФЕСІЙНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНЕРА

План

1. Методи професійного самовдосконалення.
2. Культура психічної діяльності у філософії та релігії.
3. Елементи акторського мистецтва в педагогічній практиці.
4. Зміст професійного самовдосконалення.

1. Методи професійного самовдосконалення

Самовиховання – свідома й цілеспрямована діяльність людини з удосконалення своєї особистості.

До практичних питань самовиховання вчені зверталися неодноразово. Поштовхом до початку самовдосконалення буде усвідомлення того, що особистий успіх залежить тільки від власної компетентності, власної поведінки, особистісних якостей. Процес професійного вдосконалення буде більш ефективним за умов сформованості потреби в ньому, як перехід із позиції здобувача (Я – здобувач вищої освіти, нехай мене вчать і виховують) у позицію фахівця (Я – майбутній фахівець. Я готую себе до цієї діяльності. Від моєї компетентності і професійності залежить мій успіх).

Професійне вдосконалення у процесі розвитку обумовлено умовами самовдосконалення та системою мобілізації на своє вдосконалення.

Умови самовдосконалення:

1. Знання соціальних вимог і очікувань суспільства до особистості й професійних якостей педагога.
2. Оцінювання своїх особистісних і професійних якостей, порівняння з еталонними.
3. Установка на розвиток і набуття відсутніх якостей, властивостей, умінь, знань тощо.
4. Вироблення способів подолання вади. Корисно виробити установку: знаю, що потрібно робити і як потрібно діяти.

Система мобілізації на своє вдосконалювання:

1. Вироблення навичок самостереження й самопізнання.
2. Вироблення вмінь проєктувати зміни у своїй особистості.
3. Уміння свідомо застосовувати до себе виховні впливи: управління своєю поведінкою, розвиток у собі потрібних якостей).
4. Опанування прийомів аутогенного тренування, уміння управляти своїм фізичним і психічним станом.

Особливу роль у професійному самовихованні здобувачів відіграє педагогічна практика, де відбувається всебічне випробування своїх здібностей, реальної підготовленості до самостійної педагогічної роботи.

Допомогою в самооцінці здобувача вищої освіти на практиці є колективний аналіз проведених ним уроків.

Засобами самовиховання є все те, чим можна й потрібно користуватися, щоб впливати на свою особистість. Доцільно розділяти всі можливі засоби самовиховання на головні й додаткові.

Головним засобом професійного самовдосконалення є реальна педагогічна діяльність. До додаткових засобів відносять знайомство з різними видами культури. Ці засоби, не створюючи безпосередньо продукту, сприяють формуванню правильних соціально-етичних орієнтирів, дають спонукальний заряд до самовдосконалення, використовуються як еталони і критерії для самооцінювання.

Методи самовдосконалення доцільно розглядати в послідовності, що відповідає логіці їхнього перебігу й застосування, починаючи від виникнення потреби в самовдосконаленні й закінчуючи досягненням тих або інших результатів.

Етап самопізнання й самооцінювання. Для того, щоб стати творцем своєї особистості, необхідно навчитися критично дивитися на себе збоку, з погляду суспільних вимог, вимог майбутньої професії.

Самопізнання відбувається в умовах взаємодії з іншими людьми – у процесі спілкування, спільної діяльності. Завершується воно певним оцінним ставленням до якостей своєї особистості. Корисно згадати слова Гете: «Як можна пізнати себе? Тільки шляхом дій, але ніколи – шляхом споглядання. Спробуй викона-

ти свій обов'язок і ти довідаєшся, що в тобі є». У професійному самопізнанні можна виділити кілька методів.

Самоспостереження – фіксація й аналіз вчинків за певний проміжок часу. Уже в дитинстві багато хто набуває звички осмислювати свою поведінку та вчинки. Так, наприклад, здобувач освіти початкових класів може щовечора подумки аналізувати події минулого дня, що було правильно й гарно, а що неправильно й неприємно. Таку корисну звичку повинні прищеплювати дитині батьки. Пізніше вона може допомагати людині аналізувати й більш тривалі в часі епізоди життя.

Самоспостереження – це уміння фіксувати факти, події, що надалі допоможе дещо в них скоригувати, виправити. Деякі педагоги не схильні, наприклад, помічати у своїй поведінці брутальності, дратівливості, неухважності до інших, відсутності почуття гумору й інших особливостей, що негативно впливають не лише на оточення, а й на власний престиж та імідж.

Самоаналіз – процес оцінювання, критичного аналізу фактів, подій. Аналізують причину й наслідок, окремі вчинки, усвідомлюють, унаслідок яких якостей самої особистості трапляються ті або інші факти.

Самовипробування – випробування професійних знань, умінь, здібностей, культури в процесі діяльності (практики, тренерської роботи). Самовипробуванню можна піддати й особливості своїх інтелектуальних, емоційних, вольових якостей.

Етап самопрограмування. Заснований на побудові плану самовиховання з урахуванням тих висновків, що були зроблені на етапі самопізнання. На підставі тих якостей, які людина хотіла б мати або яких хотіла б позбутися, складається певна програма. Сам факт усвідомлення якого-небудь недоліку є потужним чинником його корекції. За приклад можна взяти К. Д. Ушинського, який у юні роки склав самозобов'язання:

1. Абсолютний спокій, принаймні, зовнішній.
2. Прямота в словах і вчинках.
3. Обдуманість дій.
4. Рішучість.
5. Не говорити про себе без необхідності жодного слова.

6. Не проводити часу несвідомо.

7. Щовечора сумлінно звітувати про свої вчинки.

Етап реалізації програми самовдосконалення. Одного знання своїх вад чи переваг ще не досить. Для запуску програми самовдосконалення потрібна сильна мотивація. Зазвичай таким мотивом є бажання бути успішним, а також прагнення до задоволення соціальних потреб у повазі, високій оцінці оточення, у високому соціальному статусі. Крім того, допомагає самокритичність, відсутність якої спричиняє самовдоволення. Етап реалізації програми містить у собі кілька методів самовпливу.

Самоінструкція – *свідоме регулювання своєї педагогічної поведінки, заздалегідь передбачаючи свої дії в тій або іншій педагогічній ситуації.* Самоінструкція виявляється чимось схожим на репетицію, що передує справі, способом управління своєю поведінкою. Вона особливо ефективна, якщо педагог-початківець занадто хвилюється перед проведенням уроку чи відповідальним виступом перед малознайомою аудиторією. У період педагогічної практики для кращої самоорганізації можна користуватися самоінструкцією:

а) на оптимальну поведінку в ситуації порушення здобувачами освіти дисципліни;

б) висування до здобувачів освіти оптимальних педагогічних вимог;

в) прояв витримки у складних ситуаціях.

Самопереконавання – *це дискусія із самим собою.* Зважаючи всі «за» і «проти», людина встановлює для себе істину або приймає ту ідею, якою керується надалі. Це свідома установка на самовдосконалення. Завдяки самопереконаванню можна змінити самосвідомість, ставлення до різних явищ життя і власної поведінки.

До різновидів самопереконавання відносять: самовиправдання, самозвинувачення (самобичування), самозаспокоєння як спосіб саморегуляції у важкі хвилини. Різні філософські течії пропонують багато способів саморегуляції. Особливо яскраво це виражено у східній філософії.

Ніхто не застрахований від невдач і зривів, а невміння знайти яку-небудь зачіпку для самозаспокоєння може призвести до кризи особистості. У людини повинна бути світоглядна філософія, за допомогою якої вона могла б переживати невдачі. У народних прислів'ях і приказках показано способи подолання невдач і способи виходу із важких життєвих ситуацій: «Що не робиться – усе на краще», «Лихо не без добра». Приклади використання гумору та іронії у складних ситуаціях: «Як бідному женитися, то й ніч мала».

Самопримус – вольовий вплив на самого себе. Може відбуватися, коли минув етап самоаналізу, коли рішення увалено, а сумніви й послаблення собі заважають активній діяльності («...почну з понеділка»). Настає момент, коли необхідно змусити себе взятися до виконання планів. До самопримусу дуже близьке поняття самоподолання – застосування людиною зусиль волі для змушування себе до діяльності, яку виконувати немає бажання: або ж змушування себе відмовитися від здійснення дії чи вчинку, до якого притягує. До цих понять близькі перемога над собою, моральна свідомість, почуття обов'язку й відповідальності.

Моральна свідомість, за А. М. Толстим, – це постійний рух людини до ідеального образу. Діалектика «плоті й духу», тобто постійна суперечність між тим, що хочеться робити, і тим, що необхідно виконувати дії, які є корисними для інших.

Тому самопримус – це не тільки спосіб поведінки, а і властивість особистості. Сюди можна віднести й такі якості: самовладнання, самообмеження.

Самонавіювання – це спосіб саморегуляції психічних станів за допомогою словесних впливів. Якщо в самопереконанні на першому місці є логіка, то в самонавіюванні – емоції.

За образним висловом В. М. Бехтерева, навіювання тим відрізняється від переконання, що входить у свідомість людини не з парадного входу, а ніби з чорного.

Сенека стверджував: «Бережися підсилювати свій біль і погіршувати своє положення скаргами. Біль легко перенести, якщо не збільшувати його думкою про нього; якщо навпаки, хвалити себе, говорячи: це незабаром пройде – то біль стає лег-

ким, оскільки людина себе в цьому запевнила». Реальна практика професійного самовиховання педагогів доводить, що вони часто користуються прийомами самонавіювання, навіть не завжди це усвідомлюючи.

Досвідчені педагоги вміють у різних педагогічних ситуаціях «грати ролі» то дуже суворого, то доброго, залежно від того, що є більш доцільним у цій ситуації.

Етап контролю. Будь-який процес не може бути завершеним, якщо в ньому відсутній контроль. Унаслідок контролю усвідомлюються ті зміни, які відбулися в системі професійної підготовки, поведінці, особистісних якостях. Існують такі **методи контролю**.

Самооцінка – оцінювання особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей. Самооцінку в психології відносять до ядра особистості, вона є важливим регулятором поведінки, від неї залежать взаємини з оточенням, критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач. Незадоволення собою веде до бажання змінитися, а задоволення собою і своїми якостями викликає бажання їх закріпити.

Самоконтроль проявляється в оцінюванні педагогом своїх дій, емоцій, поведінки та аналізі їхніх наслідків. Так, наприклад, невміння контролювати свій емоційний стан, запальність, некоректність висловлювань можуть призвести до негативних педагогічних наслідків.

Саморегуляція – управління власним психічним станом і поведінкою для того, щоб оптимально діяти у складних педагогічних ситуаціях. Необхідність саморегуляції виникає в таких умовах:

1. Педагог стикається з новою й незвичайною для нього проблемою, яку складно розв'язати.
2. Проблема не має однозначного розв'язання.
3. Педагог перебуває в стані підвищеного емоційного й фізичного напруження, що спонукає його до імпульсивних дій.
4. Рішення про те, як діяти, педагогові доводиться ухвалювати не роздумуючи, в умовах дефіциту часу.

Види педагогічної саморегуляції:

- саморегуляція сприйняття припускає чітку постановку завдання: що спостерігати, навіщо спостерігати;
- саморегуляція уваги ґрунтується на управлінні довільною й мимовільною увагою;
- саморегуляція пам'яті полягає в управлінні запам'ятовуванням, відтворенням, збереженням інформації;
- саморегуляція мислення зводиться до аналізу умов виконуваного завдання, пошуку й пророблення альтернативних варіантів виконання;
- емоційна саморегуляція ґрунтується на вмінні управляти станом м'язової системи, на активному вольовому включенні розумових процесів в аналіз емоційних педагогічних ситуацій.

Для педагога опанування способів і методів саморегуляції є найважливішою умовою успіху в майбутній професійній діяльності. Усі методи і способи самовдосконалення лежать в основі опанування педагогічної техніки й вимагають від людини певної психічної культури. Доцільно вчитися цій культурі, використовуючи віковий досвід філософії народів Сходу.

2. Культура психічної діяльності у філософії та релігії

Особливу систему навчання й самовдосконалення сконцентровано у філософії та релігії давніх Індії та Китаю. У центрі цієї системи є особистість Учителя, що відображено в буддизмі.

Батьківщиною буддизму вважають давню Індію. Релігійне вчення проникло в Китай у I ст. н. е., унаслідок чого на межі V–VI ст. виникла школа чань-буддизму.

Сенс буддизму – це просвітління, досягнення вищої істини.

На відміну від інших релігій, де зміст пізнається через текст, святе писання, у чань-буддизмі проголошується принцип: неможливо виразити вищу істину словами і знаками. Існувала думка, що тексти не здатні відкрити найзаповітніші таємниці буття й передати вищу істину речей і явищ. Звідси випливає принципова установка на передання невербальної (несловесної) інформації в процесі безпосереднього спілкування Учителя з учнем, а також використання психічного тренування мови пара-

доксів та алегорій, що налаштовує учня на сприймання того, що приховано за словами.

Засновник школи, індійський місіонер Бадхидхарма, виклав у гранично лаконічній формі основні принципи теорії і практики чань-буддизму: «Особлива передача поза навчанням», «Не спиратися на слова й писання». Тому Будда – наймовчазніший бог. Пізнати вищий сенс буття можна за допомогою ідентифікації себе з істинною реальністю.

Одним з основних методів буддійської практики психічної саморегуляції є медитація – своєрідна саморегуляція, психотренінг.

Медитація – свідомо концентрація уваги, коли той, хто медитує, зосереджує її в одній точці і «вдивляється» своїм внутрішнім поглядом у «порожнечу», прагне спустошити свою свідомість до повної відсутності будь-яких думок. Такий стан називають «свідомістю, позбавленою думок». Просвітління в практиці буддизму розглянуто як вершина всієї практики морального і психічного самовдосконалення.

Легендарний Бадхидхарма, який запровадив учення в Китаї, протягом дев'яти років займався медитацією, мовчки споглядаючи кам'яну стіну своєї печери, де жив на самоті.

Унаслідок медитації людина прагне звільнити свою психіку від контролю своєї свідомості і свого «Я». Наявне прагнення апелювати, насамперед, до природного начала в людині, звільнитися від гніту зовнішніх умовностей.

Виникненню буддизму в Китаї передувало етичне вчення філософа Конфуція (551–479 рр. до н. е.), який створив систему виховання, покликану сформувати певний тип особистості з бажаними психічними й соціальними параметрами. До цієї системи входили: вплив на психіку людини (за допомогою психічної саморегуляції та аутотренінгу), словесні методи впливу. Головна мета психічного тренування в конфуціанстві – самоаналіз і самоконтроль, а мета виховання – практичне знання норм моральної й культурної поведінки, зафіксованих у правилах «Лі». Аналіз свого морального і психічного стану розглядали як шабель морального і психічного самовдосконалення. «Я щодня тричі

піддаю себе самоаналізу, запитуючи самого себе: «Чи був я до кінця відданим у служінні людям?», «Чи був я до кінця вірним у взаєминах із друзями?», «Чи все виконав з того, що було мені подано вчителями?» – питав один з учнів Конфуція. Такий аналіз повинен був подібно променю сонця освітити глибинні куточки психіки, аж до її підсвідомих рівнів.

Піддаючи себе такому аналізу, варто не тільки констатувати наявність поганих помислів, а й докласти зусиль для їхнього виправлення. Сам Конфуцій закликав ретельно екзамінувати себе, свій морально-психічний стан і в тому разі, коли такі вади виявляються в іншої людини: «Коли бачиш мудреця, думай про те, щоб уподібнитися йому; коли бачиш погану людину, вдайся до внутрішнього аналізу».

Моральне самовдосконалення ставало справою важкою, тому що людина повинна бути дуже вимогливою до себе.

3. Елементи акторського мистецтва в педагогічній практиці

В акторській і педагогічній практиці багато спільного: велика частка творчого прояву, значна роль соціально-духовних і моральних якостей самої особистості. Обидві професії характеризуються тим, що в них застосовують переважно внутрішні засоби: знаряддями їхньої реалізації є фізичні, психічні, соціально-духовні якості самого виконавця. У них велика частка творчого начала й порівняно мало дій, що виконують механічно.

Діяльність актора і вчителя вимагає високого рівня фізичної, психічної й соціальної культури, а отже – безперервного тренінгу, вправ, самовиховання. Без цього неможливо зберігати діяльну творчу педагогічну форму. Це підтверджує доцільність використання досвіду театральної педагогіки й педагогіки інших творчих професій у процесі підготовки викладачів. Багатий досвід театральної педагогіки доводить, що завдяки тренінгу можна багато чого навчитися.

По-перше, культурою рухів можна заспокоювати або активізувати нервову систему, що сприяє мобілізації педагогічного сприйняття, мислення й уяви.

По-друге, навчитися контролювати плин думки, чергування чуттєвих образів, довільне переключення уваги.

По-третє, навчитися тактики і стратегії педагогічного мислення.

Відомий театральний педагог К. С. Станіславський зазначав: «Усі актори перед початком спектаклю гримують обличчя, щоб наблизити свою зовнішність до зображуваного образу, але вони забувають головне: приготувати, так би мовити, «загримувати» свою душу для створення «життя людського духу», ролі, яку вони покликані, насамперед, переживати в кожному спектаклі. Чому ж актори приділяють таку виняткову увагу тільки тілу? Хіба воно є головним творцем на сцені? Чому не «гримується» і не «костюмується» душа артиста? Скульптор розминає глину, перед тим як ліпити, співак – розспівується, перед тим як співати. Ми ж розігруємося, щоб, так би мовити, налаштувати наші сердечні струни, щоб перевірити внутрішні «клавіші», «педалі», «кнопки», за допомогою яких приводиться в дію наш творчий апарат.

Подібне внутрішнє творче самопочуття властиве вчителів-творцю. Перед будь-яким уроком, заняттям потрібно уявити собі, попередньо програти в уяві зміст своїх майбутніх дій:

а) логічний хід міркувань:

б) необхідні образи й поняття;

в) засоби й способи їхнього подання;

г) емоційний стан і необхідні внутрішні умови ефективного педагогічного процесу.

Процес опанування мистецтва входить у творчий стан, як можна припустити, складається з трьох етапів.

1. Уміння входить у творчий стан може відбуватися випадково, може й зовсім не виникати. Такий рівень наявний у педагогів-початківців.

2. Викликається свідомо, навмисно. Цей метод опанували досвідчені педагоги.

3. Імпровізація як несвідома, легко здійснювана дія, що властива майстрам як у мистецтві, так і в педагогічній діяльності.

У процесі формування творчих якостей використовують психофізичні вправи для розвитку уваги, спостережливості, уяви, фантазії, навичок спілкування.

Ще К. С. Станіславський звертав увагу на ту особливість, що всі живі істоти під час зустрічі один з одним спілкуються в одній і тій же самій логічній послідовності й у тому ж самому порядку.

1. Увійшовши в кімнату, людина оглядає осіб, які перебувають у ній, намагається зрозуміти їхній настрій.

2. Обирає об'єкт для спілкування.

3. Спілкується з обраним об'єктом.

Те, що в природних умовах відбувається саме собою, у діяльності артиста (і педагога) потребує допомоги. К. С. Станіславський цю допомогу називає психотехнікою, завдяки якій забезпечується підхід до підсвідомого через свідоме, коли останнє доводиться до автоматизму, коли процес спілкування свідомо складається з окремих моментів у логічному й послідовному порядку. В іншому разі природного спілкування не відбувається. К. С. Станіславський виділив п'ять стадій, яких потрібно дотримуватися у процесі сценічного й педагогічного спілкування.

ПЕРША стадія – орієнтування в навколишніх умовах і вибір об'єкта для спілкування. Усвідомлення ситуації спілкування дуже важливе як для актора, так і для педагога, їм обом у лічені секунди необхідно визначити склад аудиторії, її настрої, очікування, рівень і стан для швидкої корекції своїх дій. Дії педагога на початку уроку повинні ґрунтуватися на знанні того, який урок був попереднім, прийшли здобувачі освіти втомленими після контрольної роботи або збудженими після прогулянки.

ДРУГА стадія – привертання до себе уваги за допомогою несподіваних дій, незвичних інтонацій або пауз. Згадаємо «Театр» С. Моема. Досвідчена акторка, застосовуючи яскравий шарф, несподіване місце для діалогу на сцені, витриману паузу, привертає до себе увагу глядачів і «переграє» молоду суперницю.

ТРЕТЯ стадія – моменти зондування душі об'єкта «щупальцями» очей, підготовка цієї душі для більш легкого й вільного сприйняття думок, почуттів суб'єкта.

ЧЕТВЕРТА стадія – передання своїх бачень об'єкту за допомогою випромінювання (погляду), голосу, інтонації. Бажання й спроби змусити об'єкт не тільки почути, зрозуміти, а й побачити внутрішнім зором, що і як бачить передану інформацію сам суб'єкт, який спілкується.

П'ЯТА стадія – відгук об'єкта й обопільний обмін душевних поштовхів і емоційних струменів.

Наприклад, «актори-ремісники не входять у кімнату, улаштовану на сцені, а «виступають» на театральних підмостках і з висоти демонструють себе тисячній юрбі, у такий спосіб спотворюючи свою людську природу грубою підробкою, намагаючись замінити на сцені те, що у звичайному житті відбувається саме собою». Так само неприродно виглядає вчитель, який, спілкуючись із дітьми, нещирий, виконує свій обов'язок, як актор-ремісник свою роль і не викликає відгуку в душі вихованців.

На четвертій стадії спілкування – передання своїх знань об'єкту – ґрунтується ідея навіювання й самонавіювання: свідоме донесення до іншої людини своїх почуттів і бачень та активне сприйняття того, що передається іншим.

Дія впливу слова на психіку ґрунтується на тому, що слово завдяки життєвому досвіду дорослої людини пов'язане з усіма зовнішніми і внутрішніми подразниками, що потрапляють у великі півкулі мозку, усіх їх символізує, усіх їх заміняє й тому може викликати дії й реакції організму, які обумовлюють зовнішні подразники. Уміння зосередитися на уявному образі – це стан, що одержав назву «імаго» (термін застосовують у психоаналізі і практичній психології, його також використовують для встановлення відмінностей об'єктивної реальності того чи іншого суб'єкта або предмета від суб'єктивного його сприйняття). Наприклад, коли Г. Флобер описував сцену загибелі мадам Боварі, він сам випробував ознаки найсильнішого отруєння. Для того, щоб мова впливала на емоційну сферу, педагог повинен сам вірити й емоційно переживати те, про що говорить. Щоб у свідомості співрозмовника виникали передавані образи, необхідно:

- намагатися знаходити найбільш виразні слова;
- говорити особливо переконливо;

- шукати образи, емоційно їх зафарбовувати;
- висвітлювати предмет з усіх боків.

4. Зміст професійного самовдосконалення

Процес формування педагогічної майстерності необхідно розглядати з погляду змісту того, що має вдосконалюватися. Аналіз професійної кар'єри людей, які домоглися значних успіхів у бізнесі, науці, доводить, що всі вони цілеспрямовано і свідомо працювали над самовдосконаленням.

Змістом і завданнями професійного самовиховання є професіонально значущі вміння та якості. Педагогічну майстерність можна визначити як мистецтво навчання й виховання, що постійно вдосконалюється. Воно припускає наявність педагогічних здібностей, загальну культуру, компетентність, психологічну освіченість. Усі ці компоненти проявляються не окремо, а інтегрально – у діях і вчинках – в умінні виконувати педагогічні завдання і здатності організувати педагогічний процес.

Завдяки професійно-педагогічним умінням учитель реалізує свої професійні функції: передає молодому поколінню соціальний досвід, формує необхідні соціальні й особистісні якості. Розглянемо способи й засоби вдосконалювання педагогічних умінь.

Пізнавальні вміння:

1. Накопичення педагогічного досвіду.
2. Навчання логічного оброблення текстів, складання схем, планів.
3. Навчання розпізнавати душевний стан іншого.

Конструктивні вміння:

1. Тренування в оперуванні педагогічними термінами.
2. Тренування у складанні планів.
3. Дотримання у всьому точності.

Комунікативні й перцептивні вміння:

1. Тренування у спілкуванні.
2. Тренування в уважності до людей.
3. Підвищення моральних і естетичних якостей.

Дидактичні вміння:

1. Тренування в усних виступах.
2. Навчання управляти мімікою.
3. Тренування у варіюванні інтонації.

Організаторські вміння:

1. Тренування в організації виконання роботи.
2. Уміння здійснювати контроль і самоконтроль.
3. Навчання викликати інтерес до справи.
4. Навчання об'єктивно оцінювати результати роботи.

Список рекомендованої літератури

1. Тітова Г. В. Навчальний посібник до дисципліни «Педагогічна майстерність тренера-викладача» для здобувачів освіти першого освітнього рівня (бакалавр) вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт / Г. В. Тітова, В. В. Бобошко, О. В. Підгірний. – Одеса : Університет Ушинського, 2022. – 175 с.

2. Основи педагогічної майстерності : практикум. – Вінниця : Твори, 2019. – 240 с.

3. Підгірний О. В. Методичні рекомендації для проведення практичних занять та організації самостійної роботи з дисципліни «Педагогічна майстерність тренера-викладача» для здобувачів освіти першого освітнього рівня (бакалавр) вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт / О. В. Підгірний. – Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2022. – 41 с.

4. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навч. посіб. / В. М. Сергієнко. – Суми : Сумський державний університет, 2022. – 184 с.

5. Маленюк Т. В. Початкова та базова підготовка спортсменів: теоретико-методичні та організаційні аспекти : навч. посібник / Т. В. Маленюк, Н. Г. Собко. – Кропивницький : Видавець Лисенко В. Ф., 2018. – 210 с.

Питання для самостійної роботи

1. Визначте умови самовдосконалення.
2. Визначте етапи самовдосконалення.

3. Охарактеризуйте основні методи самовдосконалення.
4. Назвіть традиційні методи самовдосконалення у філософії й релігії давніх Індії та Китаю.
5. Проаналізуйте, які існують спільні риси й розходження в діяльності актора й педагога.
6. Дайте визначення, які методи психотренінгу, застосовувані в театральній педагогіці, можна використати в підготовці педагогів.
7. Визначте, у чому полягає суть удосконалювання педагогічних умінь.
8. Визначте стадії сценічного й педагогічного спілкування за К. С. Станіславським.
9. Охарактеризуйте способи й засоби вдосконалювання педагогічних умінь.

Лекція 13

ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ. ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОЇ СПОРТИВНОЇ ШКОЛИ

План

1. Основні форми організації фізкультурно-спортивної діяльності.
2. Характеристика діяльності тренера в дитячо-юнацькій спортивній школі.
3. Особливості роботи дитячо-юнацької спортивної школи.

1. Основні форми організації фізкультурно-спортивної діяльності

Останнім часом сфера застосування професії тренера з видів спорту значно розширилася, це насамперед пов'язано з тим, що в тренді здоровий спосіб життя, також у тренері зацікавлені не лише ДЮСШ або спортивні секції, а й приватні фітнес-клуби, спортзали, санаторії та оздоровчі центри або дитячі табори.

Поряд із здобуттям фахової підготовки здобувачі вищої освіти повинні отримати знання для роботи не тільки тренера з виду спорту, але й керівника спортивної секції, а також інструктора фізичної культури і спорту. Підготовка таких фахівців буде найбільш успішною за умови цілеспрямованого вивчення організації фізкультурно-спортивної діяльності.

Заняття у групах здоров'я. До занять у групах здоров'я відносять три види груп гімнастики: ранкова гігієнічна, реабілітаційна, лікувальна. Групи ранкової гігієнічної гімнастики (РГГ) доцільно створювати на базі різних гуртожитків, будинків відпочинку, санаторіїв, в оздоровчих таборах, спеціалізованих місцях проживання фахівців і їхніх родин, оскільки тут люди добре знають один одного, мають загальні інтереси в певній діяльності. Кількість тих, хто займається у групі, за вправної організації

може бути необмеженою та містити осіб різної статі, віку, фізичної підготовки, представників усіх медичних груп.

Основні принципи для вибору місця повинні бути такими: свіже повітря та відсутність автотранспорту, за дизайном місце має бути охайним для піднесення емоційного настрою тих, хто займається. Тривалість таких занять становить 30 хв.

Керівник групи РГГ зобов'язаний розробити комплекси фізичних вправ, контролювати й забезпечувати оптимальну інтенсивність, здійснювати контроль за діяльністю систем організму тих, хто займається, під час і після навантаження.

Групи реабілітаційної (відновлювальної) гімнастики. До таких груп можуть бути залучені особи після перенесених захворювань або травм. Групи комплектуються чітко за станом здоров'я, віком, захворюваннями й рівнем рухової активності. Склад групи – не більше ніж 12–15 осіб. Заняття мають відновлювальний і навчально-тренувальний характер для самостійного виконання фізичних вправ. Ці заняття проводять не менше ніж тричі на тиждень тривалістю 45–90 хв. Місце для занять повинно бути обладнаним із мінімумом інвентарю: гімнастичні лави, палиці, гімнастичні стінки, обруч, гумові амортизатори, гантелі з різною вагою. Бажано, щоб місце було підібране так, щоб можна було використовувати для додаткової реабілітації басейн, сауни, гідропродури та інші засоби реабілітації.

Групи лікувальної гімнастики. Комплектують тільки з осіб однієї статі, що мають однорідні захворювання. Рекомендовано розподілити тих, хто займається, за захворюваннями на три групи. До 1-ї групи – із захворюваннями серцево-судинної системи, органів дихання, з порушеннями функції ендокринної й нервової систем, з короткозорістю. До 2-ї групи – із захворюваннями шлунково-кишкового тракту, порушеннями обміну речовин. До 3-ї групи – з порушенням опорно-рухового апарату. Кількісний склад групи – 8–12 осіб. Заняття проводять двічі-тричі на тиждень, тривалість – 45–60 хв. До проведення занять у групах лікувальної гімнастики допускають: лікар ЛФК або особа, яка має фізкультурну освіту, а також пройшла підготовку з ЛФК і має документ про право викладати в таких групах. Заняття проводять під

чітким медичним контролем лікаря. Навантаження й комплекси підбирають для кожного окремо.

Характеристика організації занять у групах загальної фізичної підготовки (ЗФП) і спеціальної фізичної підготовки (СФП). Для занять із групою загальної фізичної підготовки (ЗФП) вибір місця повинен бути таким, як і для занять ранковою гігієнічною гімнастикою. Проте його можна обладнати по-різному. Варіативність нестандартного обладнання оптимально урізноманітнює заняття, якщо використовувати старі автомобільні покриття та інші матеріали. Групи формуються за однієї статтю, віком і рівнем фізичної підготовки. До однієї групи може бути зараховано від 12 до 20 осіб. Заняття мають право проводити викладачі-тренери, у яких є середня або вища фізкультурна освіта. Заняття рекомендовано проводити тричі на тиждень по 45–90 хв.

На заняттях використовують такі засоби: вправи з різних видів спорту – легкої атлетики, гімнастики, плавання, спортивних і рухливих ігор тощо. Під час розвитку рухових здібностей необхідно використовувати інтервальний повторюваний метод із хвилеподібним навантаженням. Для підвищення емоційності занять використовують змагальний та ігровий методи.

Для занять груп спеціальної фізичної підготовки (СФП) використовують обладнані базові місця з видів спорту, де цілеспрямовано можна розвивати рухові здібності з цього виду. Групи СФП може бути організовано практично з усіх видів спорту. Особи, які займаються у групі СФП, повинні брати участь у відповідних кваліфікаційних змаганнях на здобуття розрядів. Кількісний склад груп – 12–15 осіб. Заняття має право проводити кваліфікований фахівець із вищою або середньою фізкультурною освітою та мати розряд із цього виду спорту. Заняття потрібно проводити не менше ніж тричі на тиждень тривалістю не менше ніж 90 хв. Оскільки ті, хто займається, проходять підготовку цілий рік, то для них складається річний план тренувального процесу, де необхідно вказати періоди підготовки (підготовчий, змагальний, перехідний), мікроцикли, обсяг тренувальних навантажень, а також проводити медичний контроль, зокрема

диспансерний облік. Керівники груп СФП повинні проводити, крім тренувальних занять, заняття теоретичного плану, щоб надати знання з харчування, гігієни сну, режиму самостійних занять, планування відпочинку, реабілітаційних засобів тощо.

2. Особливості діяльності тренера в дитячо-юнацькій спортивній школі

Головна особливість тренерів ДЮСШ полягає в педагогічному характері.

Тренер повинен не тільки вчити й розвивати юних спортсменів для досягнення ними спортивних результатів, але й виховувати їх, формувати гармонійну особистість. Однак, як свідчать дослідження, більшість тренерів виконують тільки завдання підвищення спортивних досягнень. Правда, це стосується, імовірно, тренерів-чоловіків, які краще здійснюють освітню і змагальну (підготовку до змагань) роботу. Тренери-жінки мають певну перевагу перед тренерами-чоловіками у виховній і оздоровчій роботі.

Тренери дитячо-юнацької спортивної школи повинні починати з *авторитарного* керівництва, оскільки на перших порах вони мають справу з дифузними групами, не здатними до самостійного виконання завдань, що стоять перед ними. Коли ж учні засвоять і приймуть цю модель керівництва, опанують певний набір умінь, будуть багато знати, учителю і тренеру можна перейти до більш *демократичного* керівництва. Він може переносити на спортсменів відповідальність за ухвалення деяких рішень (спочатку спортсмен буде вирішувати, коли почати тренування, якщо воно індивідуальне, скільки часу йому варто тренуватися, на якому приладі (снаряді); потім можна запропонувати спортсмену скласти індивідуальний план занять тощо). Це сприяє формуванню навичок самопізнання.

Під час роботи з дітьми й підлітками тренеру важливо враховувати вікові особливості мотиваційної сфери своїх вихованців:

1) дифузність інтересів до *спорту* (діти й підлітки часто міняють вид *спортивних* занять або прагнуть займатися декількома видами одразу);

2) ставлення до характеру вправ (хлопчикам більше за все подобається виконувати вправи на силу й витривалість, потім на швидкість, на останньому місці стоять вправи на координацію; дівчаткам, навпаки, більше подобаються вправи на координацію, спритність, потім на швидкість і менше за все – вправи на силу).

Для хлопчаків характерні високий рівень домагань (притягнення) і домінування орієнтації на успіх. У дівчаток більш виражені пізнавальні та емоційні (отримання задоволення) мотиви й орієнтація на здобування знань і *вмінь*.

Мотивація спортивних занять дітей відрізняється безпосередністю.

Працюючи з *молодими спортсменами* (до речі, як заново отриманими дорослими командами), тренер часто бере на себе символічну роль батька, що дає позитивний ефект (наприклад, тренер збірної Франції з футболу Мішель Ідальго проявляв батьківське ставлення до гравців).

Часто тренер бере на себе роль батька за ініціативи самих спортсменів. Вони готові слухатися його майже до повного підкорення, але у відповідь вимагають батьківської турботи. На перший план висувається симпатія й любов до тренера, авторитет його як спеціаліста не відіграє великої ролі.

Роль батька вигідна для тренера й команди, коли команда ще не визріла.

Роль тренера-батька може бути виправдана як перехідна форма відносин, від якої з часом у процесі визрівання спортсменів тренер має поступово відходити, а потім і зовсім відмовитися.

Складність роботи з дитячими та юнацькими спортивними колективами полягає в тому, що *діти й підлітки* не вміють ще добре розбиратися в людях, не можуть дати повну оцінку особистості як вчителя або тренера, так і товариша.

У них немає узагальнювальних оцінок людини. Тренер повинен вчити дітей бачити в людині не тільки позитивне або негативне.

Стосунки тренера зі спортсменами, учителя з вихованцями будуються не тільки на діловій, а й на *емоційній основі*. Ставлення тренера до учнів значно обумовлено критерієм успішності виступу на змаганнях. На цій основі у взаєминах тренера з дітьми можуть виникати конфліктні (явні і приховані) ситуації, пов'язані з розподілом вихованців на «улюбленців» і «неулюбленців».

Украй негативне вираження цих відносин пов'язано з тим, що тренер віддає явну перевагу і приділяє особливу увагу тим спортсменам, які вже досягають найбільших спортивних успіхів або найбільш перспективні в майбутньому.

Ю. А. Коломейцев порівнював особистісні особливості тренерів і двох груп спортсменів: 1) з ким тренерам було приємно працювати; 2) з ким тренери відчували труднощі й не відчували емоційного задоволення. Виявилося, що спортсмени першої групи відрізнялися від другої насамперед здібністю підкорятися («відомістю»), меншою упертістю. Спортсмени другої групи мали різко виражені риси незалежності, упертості, агресивності, недовіри. Характерно, що ці ж самі риси були і в багатьох тренерів, що призводило до виражених антипатій. Отже, подібність негативних рис характеру тренера і його учнів призводило до їхньої несумісності.

Однак тренерам важко було працювати зі спортсменами другої групи і в тому разі, якщо спортсмени мали подібність із тренером і за позитивними характеристиками характеру.

За даними Ю. А. Коломейцева, подібність спортсменів і тренерів за рухливістю, інертністю нервових процесів обумовлює симпатію тренерів до спортсменів, а різниця – до антипатії.

Однак дослідження, проведені Т. М. Симаєвою із співавторами, не підтвердили дані Коломейцева щодо подібності за рухливістю / інертністю / нервових процесів.

Зростання спортивних результатів учнів здебільшого не пов'язані зі ставленням до них тренера. Але ставлення спортсменів до тренера пов'язано з їхніми результатами.

Отже, опосередковано ставлення тренерів до учнів може впливати на спортивні досягнення (через ставлення спортсменів до тренувань), на психологічний клімат у колективі тощо. Тому важливо, щоб тренер виказував за можливості однакове ставлення до своїх учнів, незалежно від того, що до одних він відчуває більшу симпатію, а до інших – меншу. У спортивній школі тренер може, не помічаючи того, частіше підходити до кращого або перспективного спортсмена й рідше – до останніх. Діти це швидко помічають і роблять висновок про необ'єктивність тренера.

Не всі тренери можуть працювати з дітьми. Можливо, що тренер, не маючи здібностей до цього, буде успішно працювати з дорослими спортсменами.

4. Особливості роботи дитячо-юнацької спортивної школи

Дитячо-юнацька спортивна школа (далі – спортивна школа) – позашкільний навчальний заклад спортивного профілю, який забезпечує розвиток здібностей вихованців в обраному виді спорту, що в установленому порядку визнаний в Україні, створює необхідні умови для гармонійного виховання, фізичного розвитку, повноцінного оздоровлення, змістовного відпочинку й дозвілля дітей і молоді, самореалізації, набуття навичок здорового способу життя, підготовки спортивного резерву для збірних команд України.

Спортивна школа у своїй діяльності керується Конституцією та законами України, актами Президента України й Кабінету Міністрів України, наказами Мінсім'ямолодьспорту, МОН, інших центральних органів виконавчої влади, рішеннями місцевих органів виконавчої влади та органів місцевого самоврядування, цим Положенням і власним статутом.

Дія цього Положення поширюється на такі типи спортивних шкіл, як комплексні дитячо-юнацькі спортивні школи, дитячо-юнацькі спортивні школи з видів спорту, дитячо-юнацькі спортивні школи для інвалідів, спеціалізовані дитячо-юнацькі школи олімпійського резерву, спеціалізовані дитячо-юнацькі спортивні

школи для інвалідів паралімпійського та дефлімпійського резерву незалежно від їхнього підпорядкування та форми власності.

Організаційно-правові засади діяльності спортивних шкіл

Мінсім'ямолодьспорт, МОН в установленому порядку здійснюють управління діяльністю спортивних шкіл незалежно від підпорядкування, типу й форми власності.

Спортивні школи можуть бути державної, комунальної або приватної форми власності.

Засновником спортивних шкіл можуть бути:

- центральні та місцеві органи виконавчої влади й органи місцевого самоврядування;
- фізкультурно-спортивні товариства, інші громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості;
- підприємства, установи, організації та їхні об'єднання, крім державних і комунальних;
- громадяни України.

Спортивна школа є юридичною особою й діє на підставі статуту, що розробляє на основі цього Положення та затверджує засновник (власник).

Спортивна школа у своїй структурі має відділення з певних видів спорту, інші підрозділи, що передбачені її статутом і відповідають меті діяльності спортивної школи.

Спортивна школа в місті повинна мати у штатному розписі не менше ніж вісім посад тренера-викладача, у сільській місцевості – чотири (спортивна школа для інвалідів – відповідно, чотири і три), а також власну або орендовану матеріально-технічну базу, науково-методичне й медичне забезпечення, необхідні кошти, зокрема фонди оплати праці. У комплексних дитячо-юнацьких спортивних школах діють відділення не менш як із двох видів спорту.

Відділення з певного виду спорту спортивної школи містить у собі:

- групи початкової підготовки, у яких здійснюється відбирання обдарованих вихованців для подальшої спеціалізації в

обраному виді спорту, забезпечується підвищення в них інтересу до регулярної рухової активності, розвиток здібностей, формування морально-етичної та вольової поведінки, опанування вихованцями основ техніки й тактики обраного виду спорту;

- групи попередньої базової підготовки, у яких здійснюється підготовка вихованців до тренувальних і змагальних навантажень, необхідних для досягнення високих спортивних результатів, забезпечується підвищення рівня фізичної підготовки та поліпшення спортивних результатів вихованців;

- групи спеціалізованої базової підготовки, до яких залучається оптимальна кількість перспективних вихованців із метою спеціалізованої спортивної підготовки для досягнення ними високих спортивних результатів;

- групи підготовки до вищих досягнень для забезпечення досягнення вихованцями високих спортивних результатів на всеукраїнських і міжнародних змаганнях, підготовки резерву до національних збірних команд України.

Спортивна школа підлягає державній атестації, яку проводять не рідше ніж один раз на 10 років у порядку, установленому МОН. Результати державної атестації спортивних шкіл оприлюднюють у засобах масової інформації.

Спортивним школам у порядку, установленому Мінсім'ямолодьспортом, надають:

- вищу категорію – Мінсім'ямолодьспорт за поданням Республіканського комітету з фізичної культури та спорту Автономної Республіки Крим, структурних підрозділів із фізичної культури та спорту обласних, Київської та Севастопольської міських держадміністрацій;

- першу категорію – Республіканський комітет з фізичної культури та спорту Автономної Республіки Крим, структурні підрозділи з фізичної культури та спорту обласних, Київської та Севастопольської міських держадміністрацій за поданням структурних підрозділів із фізичної культури та спорту районних держадміністрацій або органів місцевого самоврядування для міст обласного значення;

– другу категорію – структурні підрозділи з фізичної культури та спорту районних держадміністрацій або органів місцевого самоврядування для міст обласного значення за поданням засновника (власника) спортивної школи.

Категорія надається спортивній школі на підставі заяви засновника (власника) та з урахуванням вимог, визначених у додатку, строком на чотири роки. Після закінчення строку категорія підтверджується або змінюється. Спортивна школа, яка не одержала вищу, першу або другу категорію, є такою, що не має категорії.

Надання відповідної категорії спортивній школі підтверджує свідоцтво, форму якого затверджує Мінсім'ямолодьспорт.

Спеціалізованою дитячо-юнацькою школою олімпійського резерву може бути лише спортивна школа, яка має вищу категорію з олімпійських видів спорту.

Спеціалізованою дитячо-юнацькою спортивною школою для інвалідів паралімпійського та дефлімпійського резерву може бути за погодженням із Національним комітетом спорту інвалідів України лише спортивна школа, яка має вищу категорію.

Утворення, реорганізація та ліквідація спортивної школи здійснюється в установленому порядку.

Організація діяльності спортивної школи

Навчально-тренувальну та спортивну роботу спортивної школи проводять за навчальними програмами з видів спорту, що затверджує Мінсім'ямолодьспорт.

Основними формами навчально-тренувальної роботи є групові навчально-тренувальні заняття, тренування за індивідуальними планами, виховні заходи, медико-відновні заходи, навчально-тренувальні збори, практика суддівства спортивних змагань.

Основною формою спортивної роботи є участь вихованців у спортивних змаганнях різного рівня.

Навчальний рік у спортивній школі починається з 1 вересня.

Річний навчальний план для кожного відділення розраховано на 52 тижні. Для груп початкової підготовки та попередньої базової підготовки передбачено проведення протягом шести тижнів навчально-тренувальних занять в умовах спортивно-оздоровчого табору.

Тривалість навчальної години в спортивній школі становить 45 хвилин.

Тривалість одного заняття в спортивній школі не може перевищувати:

- двох навчальних годин у групах початкової підготовки;
- трьох навчальних годин у групах попередньої базової підготовки;
- чотирьох навчальних годин у групах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень.

Режим щоденної роботи спортивної школи визначено розкладом занять, що затверджує на навчальний рік директор спортивної школи, згідно з правилами внутрішнього трудового розпорядку та колективного договору між адміністрацією спортивної школи та профспілковим комітетом, а за відсутності профспілкового комітету – представниками трудового колективу, що обрані та уповноважені ним.

У період канікул у загальноосвітніх навчальних закладах спортивна школа працює за окремим планом, затвердженим її директором.

Адміністрація спортивної школи створює для вихованців, тренерів-викладачів та інших працівників безпечні умови для навчально-тренувальної, спортивної та іншої роботи.

Норми наповнюваності груп відділень із видів спорту й тижневий режим навчально-тренувальної та спортивної роботи спортивних шкіл устанавлюють відповідно до навчальних програм із видів спорту.

Проект плану комплектування відділень із видів спорту на наступний навчальний рік подає директор спортивної школи засновникові (власнику) до 1 серпня поточного року для затвердження.

Списки вихованців груп відділень із видів спорту затверджує директор спортивної школи за погодженням з її засновником (власником) до 1 вересня, а для груп початкової підготовки – до 1 жовтня поточного року. Протягом навчального року в зазначені списки за потреби можуть вноситися в установленому порядку зміни.

Списки вихованців груп спеціалізованої базової підготовки і груп підготовки до вищих досягнень погоджують також із Республіканським комітетом із фізичної культури та спорту Автономної Республіки Крим і структурними підрозділами з фізичної культури та спорту обласних, Київської та Севастопольської міських держадміністрацій відповідно.

До спортивної школи приймають усіх осіб, що бажають займатися фізичною культурою і спортом, які виконали нормативи з фізичної підготовки, установлені навчальними програмами з видів спорту, та не мають медичних протипоказань.

Зарахування до спортивної школи здійснюється на підставі заяви батьків або осіб, що їх замінюють, медичного висновку лікаря поліклініки за місцем проживання або лікаря загальноосвітнього навчального закладу про відсутність медичних протипоказань для занять.

Мінімальний вік дитини, що підлягає зарахуванню до спортивної школи, залежить від специфіки виду спорту та визначається Мінсім'ямолодьспортом за погодженням із МОЗ.

Переведення вихованців спортивної школи відповідно з групи початкової підготовки до групи попередньої базової підготовки, групи спеціалізованої базової підготовки та групи підготовки до вищих досягнень здійснюється після виконання ними встановлених вимог, зазначених у навчальних програмах із видів спорту.

Вихованці, які досягли 18 років, залишаються у спортивній школі у групах попередньої базової підготовки четвертого і п'ятого року навчання, групах спеціалізованої базової підготовки та групах підготовки до вищих досягнень за наявності позитивної динаміки показників підготовленості та високих спортивних результатів за погодженням із Республіканським комітетом

із фізичної культури та спорту Автономної Республіки Крим, структурними підрозділами з фізичної культури та спорту обласних, Київської та Севастопольської міських держадміністрацій. Вихованці можуть перебувати у спортивній школі до 23 років включно за умови навчання їх у вищих навчальних закладах I–IV рівня акредитації.

Вихованців спортивної школи, які направлені для підвищення рівня спортивної майстерності до спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, шкіл вищої спортивної майстерності, центрів олімпійської підготовки й команд з ігрових видів спорту, які беруть участь у чемпіонатах України серед команд вищих ліг, не включають до кількісного складу груп спортивної школи, але вони можуть брати участь у спортивних змаганнях у складі команд спортивної школи протягом двох років із часу їхнього направлення. За тренером-викладачем спортивної школи зберігаються протягом двох років із часу направлення зазначених вихованців раніше встановлені надбавки (доплати) за їхню підготовку.

За потреби в загальноосвітніх навчальних закладах (для вихованців-інвалідів у спеціальних школах-інтернатах) можуть відкриватися спеціалізовані класи з видів спорту з продовженим днем навчання для проведення додаткової навчально-тренувальної та спортивної роботи за умови забезпечення вихованців харчуванням і дотримання норм санітарно-гігієнічного законодавства на підставі відповідної угоди, укладеної між спортивною школою та навчальним закладом.

Спеціалізовані класи відкриваються в установленому порядку до початку навчального року.

В угоді зазначено обов'язки сторін щодо фінансового забезпечення, комплектації класу, раціонального поєднання навчання із заняттями відповідним видом спорту, організацією медичного контролю, проведення медико-відновних заходів, харчування вихованців тощо.

Директор спортивної школи за погодженням із педагогічною радою загальноосвітнього навчального закладу (спеціальної школи-інтернату) та батьками учнів або особами, що їх замі-

нують, може вносити пропозиції щодо зміни в установленому порядку строку закінчення навчального року, початку та закінчення півріччя, складення іспитів з урахуванням результатів виконання вихованцями спеціалізованого класу навчальної програми з виду спорту.

Для забезпечення безперервності навчально-тренувального процесу та активного відпочинку вихованців організують спортивно-оздоровчі табори на власній або орендованій базі в канікулярний період. Під керівництвом одного тренера-викладача може тренуватися 15–20 вихованців у денних спортивно-оздоровчих таборах і 10 вихованців – у цілодобових.

Спортивна школа має право проводити навчально-тренувальні збори для підготовки команд, спортсменів до місцевих, обласних, всеукраїнських, міжнародних змагань та організувати спортивно-оздоровчі табори із забезпеченням вихованців харчуванням, фармакологічними медико-відновлювальними засобами, вітамінами та білково-глюкозними препаратами, спортивною екіпіровкою та інвентарем відповідно до норм, затверджених Мінсім'ямолодьспортом, та інших нормативних актів.

Тривалість навчально-тренувальних зборів становить у групах попередньої базової підготовки не більше як 100 днів, у групах спеціалізованої базової підготовки – не більше як 150 днів на рік.

Для вихованців, які входять до складу національних збірних команд України, затвердженого наказом Мінсім'ямолодьспорту, та груп підготовки до вищих досягнень, можуть проводитися постійні навчально-тренувальні збори строком до 24 днів на місяць, але не більше як 250 днів на рік.

Спортивна школа відповідно до затвердженого календарного плану може проводити внутрішньошкільні й відкриті першості, матчеві зустрічі, турніри та інші змагання.

Організація медичного супроводження підготовки вихованців спортивної школи здійснюється відповідно до спільних нормативних документів Мінсім'ямолодьспорту й МОЗ.

Лікар або середній медичний працівник спортивної школи здійснює безпосередній медичний контроль за проведенням

навчально-тренувальної та спортивної роботи, а також за потреби надає першу медичну допомогу вихованцям.

З метою запобігання погіршенню здоров'я вихованців спортивної школи лікар або середній медичний працівник здійснює:

- контроль за диспансерним обстеженням вихованців (не менше ніж двічі на рік);
- додатковий медичний огляд перед участю у змаганнях, після захворювання або травми;
- контроль за використанням вихованцями медико-відновлювальних і заборонених до вживання засобів;
- усунення вихованців від занять за станом здоров'я;
- контроль за додержанням строків поновлення занять після захворювання або травми;
- контроль за додержанням санітарно-гігієнічних норм у місцях проведення навчально-тренувальних занять і змагань, а також під час їхнього проведення;
- облік та аналіз нещасних випадків і травм учнів під час занять.

Роботу медичних працівників спортивної школи потрібно організувати відповідно до вимог законодавства.

Учасники навчально-тренувальної та спортивної роботи

Учасниками навчально-тренувальної та спортивної роботи в спортивній школі є такі:

- вихованці;
- тренери-викладачі, медичні працівники та інші фахівці;
- батьки або особи, що їх замінюють;
- директор і його заступники.

Вихованці спортивної школи мають право:

- на здобуття позашкільної освіти спортивного профілю, одержання свідоцтва про закінчення спортивної школи та копії особистої картки спортсмена, форми яких затверджують Мінсім'ямолодьспорт і МОН;
- добровільний вибір виду спорту;

- проходження підготовки відповідно до навчальних програм із видів спорту під керівництвом тренера-викладача;
- безпечні та нешкідливі умови для навчання;
- користування матеріально-технічною, спортивною базою та за наявності оздоровчою базою спортивної школи;
- одержання в установленому порядку спортивного інвентарю індивідуального користування;
- забезпечення в установленому порядку спортивним одягом і спортивним взуттям, а також харчуванням, проживанням під час навчально-тренувальних зборів і спортивних змагань, проїздом до місця проведення змагань, навчально-тренувальних зборів і нарад; медичне та фармакологічне обслуговування; одержання нагород, цінних подарунків, призів, премій, грамот, дипломів та інших видів заохочення за досягнуті спортивні успіхи; представлення в органах громадського самоврядування спортивної школи; захист від будь-яких форм експлуатації, психічного й фізичного насильства, від дій працівників школи, які порушують їхні права, принижують честь і гідність.

Вихованці спортивної школи зобов'язані:

- поєднувати заняття в спортивній школі з навчанням у загальноосвітньому навчальному закладі;
- виконувати навчальні програми з метою досягнення запланованих спортивних результатів;
- підвищувати свою спортивну майстерність і загальний культурний рівень;
- додержуватися здорового способу життя, норм морально-етичної поведінки, установленого спортивного режиму та правил особистої гігієни;
- брати участь у змаганнях і навчально-тренувальних зборах;
- передбачених індивідуальними й календарними планами;
- додержуватися вимог медичного контролю та проходити двічі на рік диспансерне обстеження, починаючи з навчання у групах попередньої базової підготовки;

- виконувати положення антидопінгового законодавства;
- берегти державне, громадське та особисте майно;
- додержуватися вимог статуту, правил поведінки вихованця спортивної школи.

Тренером-викладачем спортивної школи може бути особа, що має високі моральні якості, вищу освіту з фізичного виховання і спорту освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр», «спеціаліст» чи «магістр».

Тренери-викладачі та інші фахівці, залучені до роботи у спортивній школі, мають право:

- на внесення керівництву спортивної школи та органам виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту, іншим органам виконавчої влади пропозицій щодо поліпшення навчально-тренувального та виховного процесу, подання на розгляд керівництву спортивної школи і тренерської ради пропозицій щодо заохочення вихованців, застосування стягнень до осіб, які порушують статут внутрішнього трудового розпорядку спортивної школи;

- участь у роботі методичних об'єднань, нарад, зборів, інших органів самоврядування спортивної школи, у заходах, пов'язаних з організацією спортивної роботи;

- підвищення кваліфікації за кошт спортивної школи та інших джерел;

- вибір науково та методично обґрунтованих форм, методів і засобів навчально-тренувальної та спортивної роботи;

- захист професійної честі та гідності відповідно до законодавства;

- моральне й матеріальне заохочення за досягнення значних результатів у виконанні покладених на них завдань;

- забезпечення в установленому порядку спортивною формою і спортивним взуттям, індивідуальним інвентарем для проведення навчально-тренувальної та спортивної роботи;

- безпечні та нешкідливі для здоров'я умови.

Тренери-викладачі та інші фахівці, залучені до роботи у спортивній школі, зобов'язані:

- виконувати навчальні програми з видів спорту;
- навчати вихованців, формувати в них уміння й навички з різних напрямів навчально-тренувальної та спортивної роботи диференційовано з урахуванням індивідуальних можливостей, інтересів, схильностей вихованців;
- сприяти розвитку фізичних якостей відповідно до завдань і запитів вихованців, а також збереженню здоров'я;
- здійснювати контроль за додержанням вихованцями норм морально-етичної поведінки, вимог документів, що регламентують організацію навчально-тренувального процесу;
- додержуватись етики, поважати гідність вихованців, захищати їх від будь-яких форм фізичного, психічного насильства;
- здійснювати контроль та нести відповідальність за дотримання норм антидопінгового законодавства;
- берегти здоров'я вихованців, пропагувати здоровий спосіб життя, не допускати до навчально-тренувальної та спортивної роботи вихованців, які не пройшли медичне обстеження в установленому порядку;
- постійно підвищувати свій професійний рівень знань, загальну культуру;
- вести документацію з питань виконання посадових обов'язків (журнали, плани роботи тощо);
- сприяти особистим прикладом і настановами вихованню поваги до державної символіки, принципів загальнолюдської моралі;
- проходити щороку в установленому порядку медичне обстеження;
- дотримуватися вимог статуту спортивної школи, виконувати правила внутрішнього трудового розпорядку та посадові обов'язки, накази й розпорядження керівництва спортивної школи;
- брати участь у роботі тренерської ради спортивної школи;

– додержуватися норм санітарно-гігієнічного та антидопінгового законодавства під час проведення навчально-тренувальних занять і спортивної роботи.

Тренери-викладачі працюють відповідно до розкладу занять, затвердженого директором спортивної школи.

Обсяг навантаження тренера-викладача визначає директор спортивної школи згідно із законодавством і затверджує її засновник (власник).

Оплата праці тренерів-викладачів здійснюється відповідно до умов, затверджених в установленому порядку Мінсім'ямолодьспортом за погодженням із Мінфіном.

Перерозподіл або зміна навантаження тренера-викладача протягом навчального року здійснює директор спортивної школи в разі виникнення обґрунтованої потреби з додержанням вимог законодавства про працю.

Тренери-викладачі можуть утворювати бригади з окремого виду спорту. Склад бригади та регламент її роботи затверджує директор спортивної школи на підставі відповідного рішення тренерської ради спортивної школи з додержання вимог, визначених Мінсім'ямолодьспортом.

Тренери-викладачі спортивної школи підлягають атестуванню один раз на чотири роки в порядку, визначеному Мінсім'ямолодьспортом.

Батьки вихованців або особи, що їх замінюють, мають право:

– обирати й бути обраними до батьківських комітетів та органів громадського самоврядування спортивної школи;

– звертатися до органів управління фізичною культурою і спортом, директора та органів громадського самоврядування спортивної школи з питань її роботи;

– брати участь у заходах, спрямованих на поліпшення організації навчально-тренувального процесу та зміцнення матеріально-технічної бази спортивної школи;

– захищати законні права та інтереси дітей в органах місцевого самоврядування та у відповідних державних і судових органах.

Керівництво спортивною школою

Безпосереднє керівництво спортивною школою здійснює директор, якого призначає на посаду (звільняє з посади) засновник (власник) відповідно до законодавства.

На посаду директора спортивної школи призначають особу, яка є громадянином України, має вищу освіту з фізичного виховання і спорту освітньо-кваліфікаційного рівня «спеціаліст» або «магістр», стаж роботи у закладах та організаціях фізкультурно-спортивної спрямованості не менше ніж три роки і яка пройшла підготовку та атестацію в порядку, установленому Мінсім'ямолодьспортом.

Директора спеціалізованої дитячо-юнацької спортивної школи для інвалідів паралімпійського та дефлімпійського резерву призначають за погодженням із Національним комітетом спорту інвалідів України та Українським центром із фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт».

Директор спортивної школи:

– здійснює загальне керівництво спортивною школою, забезпечує раціональний добір і розстановку кадрів, забезпечує створення належних умов для підвищення фахового рівня працівників;

– забезпечує та контролює проведення навчально-тренувальної та спортивної роботи, несе відповідальність перед засновником (власником) за її результати;

– в установленому порядку за погодженням із засновником затверджує структуру і штатний розпис спортивної школи, контролює додержання виконавчої та фінансової дисципліни;

– забезпечує додержання вимог охорони здоров'я, антидопінгового законодавства, праці й господарської діяльності, санітарно-гігієнічних, протипожежних норм і норм техніки безпеки та несе за це відповідальність;

– представляє спортивну школу на підприємствах, в установах, організаціях та органах влади;

– розпоряджається в установленому порядку майном і коштами спортивної школи, укладає угоди, відкриває рахунки в установах банків або органах Державного казначейства;

- видає в межах своїх повноважень накази та розпорядження й контролює їхнє виконання;
- затверджує посадові інструкції працівників;
- приймає на роботу і звільняє з роботи тренерів-викладачів та інших фахівців відповідно до законодавства;
- устанавлює надбавки й розглядає питання щодо надання доплат, премій і матеріальної допомоги тренерам-викладачам та іншим фахівцям спортивної школи, вживає інших заходів заохочення, а також дисциплінарного впливу;
- несе відповідальність за виконання покладених на спортивну школу завдань, за результати фінансово-господарської діяльності, стан і збереження будівель та іншого майна, переданого в користування й володіння спортивної школи.

Заступник директора спортивної школи з навчально-тренувальної роботи повинен мати вищу освіту з фізичного виховання і спорту освітньо-кваліфікаційного рівня «спеціаліст» чи «магістр», стаж роботи тренером-викладачем не менше ніж п'ять років.

Заступник директора спортивної школи з навчально-тренувальної роботи:

- несе відповідальність за організацію та здійснює контроль за проведенням навчально-тренувальних занять;
- контролює проведення відбору вихованців, комплектацію навчальних груп, виконання вихованцями встановлених вимог для переведення їх з однієї групи підготовки до іншої;
- організовує роботу інструкторів-методистів;
- здійснює контроль за виконанням вихованцями індивідуальних планів підготовки;
- готує пропозиції щодо тарифікації тренерів-викладачів;
- координує роботу з науково-методичного та медичного забезпечення;
- несе відповідальність за додержання санітарно-гігієнічних вимог, антидопінгового законодавства, правил техніки безпеки під час проведення навчально-тренувальної та спортивної роботи;

– організовує роботу з узагальнення досвіду роботи тренерів-викладачів.

Заступник директора спортивної школи з адміністративно-господарської роботи повинен мати вищу освіту освітньо-кваліфікаційного рівня «молодший спеціаліст», «бакалавр», «спеціаліст» чи «магістр» і досвід адміністративно-господарської роботи.

Посаду заступника директора спортивної школи з адміністративно-господарської роботи передбачено за наявності власної матеріально-технічної бази.

Заступник директора спортивної школи з адміністративно-господарської роботи:

– несе відповідальність за дотримання матеріально-технічних умов для проведення навчально-тренувальної роботи, збереження майна та інвентарю, експлуатацію будинків, приміщень спортивної школи, утримання їх у належному стані;

– забезпечує ефективну експлуатацію спортивної бази, організацію профілактичного нагляду за її станом і проведення поточного ремонту спортивних споруд, обладнання, інвентарю, утримання й використання транспортних засобів.

У спортивній школі вищої категорії передбачено не менше ніж три посади інструкторів-методистів, першої категорії – дві, другої категорії – одна.

На посаду інструктора-методиста призначають фахівця, який має вищу освіту з фізичного виховання і спорту освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр», «спеціаліст» чи «магістр».

Інструктор-методист спортивної школи здійснює методичне забезпечення та координацію роботи тренерів-викладачів спортивної школи з відбирання учнів, організацію навчально-тренувальної роботи, контроль за комплектуванням спортивних груп, змістом і результатами навчально-тренувальної роботи, організовує роботу з підвищення кваліфікації тренерів-викладачів, проведення відкритих навчально-тренувальних занять;

– здійснює статистичний облік та аналіз результатів роботи спортивної школи, відділення, груп, накопичує передо-

вий досвід тренерів-викладачів, бере участь у підготовці статистичного звіту про роботу спортивної школи, а також відповідає за ведення документації з питань проведення методичної роботи;

– здійснює контроль за проведенням навчально-тренувальних занять, виконанням навчальних програм із видів спорту, навчальних планів і відповідає за складання й дотримання розкладу занять.

У спортивній школі вищої та першої категорій може бути введено посаду старшого інструктора-методиста в разі, коли під його керівництвом працює не менше ніж два інструктори-методисти.

На посаду старшого інструктора-методиста призначають фахівця, який має вищу освіту з фізичного виховання і спорту освітньо-кваліфікаційного рівня «спеціаліст» чи «магістр».

Старший інструктор-методист очолює роботу інструкторів-методистів, здійснює контроль за їхньою діяльністю та виконує функції, які передбачені для інструкторів-методистів.

У спортивній школі може бути введено для кожного відділення посаду старшого тренера-викладача в разі, коли під його керівництвом працює не менше ніж два штатних тренери-викладачі. Водночас двох тренерів, які працюють як сумісники, вважають одним штатним тренером-викладачем.

Старший тренер-викладач виконує обов'язки, визначені для тренерів-викладачів, і здійснює контроль за діяльністю тренерів-викладачів із видів спорту, несе відповідальність за організацію навчально-тренувального процесу, комплектування та проведення тренерських рад відділень, організацію заходів із підвищення кваліфікації тренерів-викладачів і за результати виступу спортсменів на змаганнях, здійснює контроль та несе відповідальність за додержання норм антидопінгового законодавства.

З метою забезпечення розвитку та вдосконалення навчально-тренувальної та спортивної роботи, професійної діяльності працівників у спортивній школі утворюється тренерська рада, яку очолює її директор.

Тренерська рада спортивної школи:

- вивчає плани, результати та актуальні питання навчально-тренувальної та спортивної роботи, а також питання щодо додержання санітарно-гігієнічних вимог, забезпечення техніки безпеки, охорони праці;
- розробляє пропозиції щодо поліпшення діяльності спортивної школи;
- визначає заходи щодо підвищення кваліфікації кадрів, упровадження під час навчально-тренувальних занять досягнень науки і кращого досвіду роботи;
- розробляє рекомендації з питань удосконалення навчально-тренувальної та спортивної роботи;
- вносить керівництву спортивної школи пропозиції щодо налагодження міжнародних спортивних зв'язків;
- захищає права працівників на виявлення ініціативи, вільний вибір форм, методів і засобів навчання, аналізує форми, методи й засоби навчання та скасовує такі, що не придатні для використання під час проведення навчально-тренувальної та спортивної роботи;
- розглядає інші питання, пов'язані з діяльністю спортивної школи.

Засідання тренерської ради спортивної школи проводять за потреби, але не рідше ніж один раз на два місяці.

Органом громадського самоврядування спортивної школи є загальні збори колективу, у яких можуть брати участь наукові та інші працівники, залучені до навчально-тренувальної та спортивної роботи, і представники батьківського комітету. Загальні збори колективу спортивної школи скликають не рідше ніж один раз на рік.

У період між загальними зборами може діяти рада спортивної школи, діяльність якої регулює її статут.

Рада спортивної школи розглядає питання щодо перспективного розвитку спортивної школи, надає допомогу керівництву в їхньому вирішенні, здійснює громадський контроль за діяльністю керівництва.

У спортивній школі за рішенням її загальних зборів можуть утворюватись і діяти піклувальна рада та батьківський комітет.

Фінансово-господарська діяльність і матеріально-технічна база спортивної школи

Фінансово-господарська діяльність спортивної школи провадиться відповідно до законодавства та статуту.

Фінансування спортивної школи здійснюється в установленому порядку за кошт засновника (власника) та/або відповідного бюджету, фонду соціального страхування з тимчасової втрати працездатності, інших джерел.

Спортивна школа у процесі провадження фінансово-господарської діяльності має право:

- самостійно розпоряджатися коштами, одержаними від господарської та іншої діяльності відповідно до статуту;
- модернізувати власну матеріально-технічну базу, базу спортивно-оздоровчих таборів;
- володіти, користуватися і розпоряджатися майном відповідно до законодавства та статуту;
- користуватися безоплатно земельними ділянками, на яких розташована спортивна школа;
- виконувати інші функції, що не суперечать законодавству і статуту спортивної школи.

Матеріально-технічна база спортивної школи містить у собі: адміністративні приміщення та спортивні бази (басейни, ігрові поля, спортивні зали, споруди тощо), оздоровчо-спортивні табори, підсобні приміщення, обладнання, засоби зв'язку, оргтехніку, транспортні засоби, зокрема спеціалізовані для навчально-тренувальної та спортивної роботи, майданчики, земельні ділянки, рухоме й нерухоме майно, що перебуває в її користуванні.

Для проведення навчально-тренувальної та спортивної роботи спортивним школам за відсутності власної спортивної бази можуть надаватися в користування безоплатно або на пільгових умовах спортивні об'єкти (спортивні споруди), культурні,

оздоровчі та інші заклади за умови додержання санітарно-гігієнічних норм і непогіршення стану таких закладів. Порядок надання зазначених об'єктів (споруд) у користування визначають місцеві органи виконавчої влади та органи місцевого самоврядування відповідно до законодавства.

Ведення діловодства, бухгалтерського обліку та звітності в спортивній школі здійснюється в порядку, визначеному нормативно-правовими актами.

Список рекомендованої літератури

1. Тітова Г. В. Навчальний посібник до дисципліни «Педагогічна майстерність тренера-викладача» для здобувачів освіти першого освітнього рівня (бакалавр) вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт / Г. В. Тітова, В. В. Бобошко, О. В. Підгірний. – Одеса : Університет Ушинського, 2022. – 175 с.

2. Основи педагогічної майстерності : практикум. – Вінниця : Твори, 2019. – 240 с.

3. Підгірний О. В. Методичні рекомендації для проведення практичних занять та організації самостійної роботи з дисципліни «Педагогічна майстерність тренера-викладача» для здобувачів освіти першого освітнього рівня (бакалавр) вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт / О. В. Підгірний. – Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2022. – 41 с.

4. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навч. посіб. / В. М. Сергієнко. – Суми : Сумський державний університет, 2022. – 184 с.

5. Маленюк Т. В. Початкова та базова підготовка спортсменів: теоретико-методичні та організаційні аспекти : навч. посібник / Т. В. Маленюк, Н. Г. Собко. – Кропивницький : Видавець Лисенко В. Ф., 2018. – 210 с.

Питання для самостійної роботи

1. Що тренеру необхідно враховувати під час роботи з дітьми й підлітками?

2. Назвіть структуру і зміст роботи із групою ранкової гігієнічної гімнастики.

3. У чому полягають особливості організації занять із групою реабілітаційної гімнастики?
4. Якими принципами необхідно керуватися під час організації занять у групах здоров'я?
5. Опишіть модель функціонування груп ЗФП.
6. Розкрийте структуру і зміст занять у групах СФП.
7. Що таке спортивні секції та як вони функціонують?
8. Розкрийте поняття «дитячо-юнацька спортивна школа».
9. Наведіть види спортивних шкіл.
10. Опишіть обов'язки вихованців спортивної школи.
11. Наведіть обов'язки тренера-викладача під час роботи у спортивній школі.

Лекція 14

ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОДІЇ ТРЕНЕРА І СПОРТСМЕНА

План

1. Педагогічна система «тренер – спортивний колектив».
2. Особливості спілкування з колегами, спортсменами, суддями.

1. Педагогічна система «тренер – спортивний колектив»

Майстерність тренера багато в чому визначено особовими якостями, що є у нього, які додають своєрідність його спілкуванню з вихованцями, визначають швидкість, міру опанування ним різних умінь, умови для формування позитивних межособистісних стосунків у команді, можливості уникнення конфлікту або виходу з нього, умови для створення такого соціально-психологічного клімату, який сприяв би успішному формуванню мотивації спортсмена, його готовність перенести граничні навантаження і прагнення до досягнення високих результатів. Психолого-педагогічні особливості особистості тренера і способи формування особистих якостей, що забезпечують успіх спортсмена, є для нас особливо цікавими.

Насамперед необхідно розглянути структуру особистості тренера на підставі відомої концепції К. К. Платонова, згідно з якою в особистості можна виділити чотири підструктури.

У першу підструктуру входять світоглядні та етичні якості особистості тренера, що визначають мотиваційну спрямованість його педагогічної діяльності, стійке бажання і прагнення передати вихованцям соціальний і професійний досвід спортивної діяльності.

У другій підструктурі виділяються набуті в процесі професійної діяльності якості тренера: здатність організувати навчання й відпочинок вихованця; професійно-ділові якості; звички і традиції, що схвалюються в дитячому спортивному колективі. Так, до ділових якостей тренера належать: знання конкретного виду спорту й наявність конкретних спортивних умінь; якість викладання, організаторські здібності, ставлення до роботи, вимогливість, суворість, принциповість, об'єктивність.

У третій підструктурі виділяють індивідуально-психологічні риси: ерудицію, розум, пам'ять, мислення, почуття співпереживання, волю, емоції. До емоційно-вольових якостей, наприклад, входять такі: урівноваженість (витримка, самовладання), терплячість, рішучість, життєрадісність (веселість, почуття гумору).

Остання, четверта, підструктура характеризується динамічними властивостями особистості тренера: віком, статтю, темпераментом тощо.

Такий підхід дозволяє зрозуміти спільні і специфічні риси особистості тренера. Щоб встановити, чи відповідає тренер вимогам виховальної діяльності, треба виявити в нього певні властивості (риси) особистості, що задовольняють цим вимогам. Але це повинен бути не просто набір властивостей, а деяка їхня структура, що свідчить про провідні якості тренера.

Під час дослідження майстерності тренера ми виявили таке. Домінантними якостями дитячого тренера було те, що він:

- 1) учить любити спорт;
- 2) любить дітей;
- 3) допомагає у важку хвилину;
- 4) не жаліє вільного часу;
- 5) допомагає в становленні особистості;
- 6) контролює успішність у школі;
- 7) допомагає у вирішенні життєво важливих питань.

Природно, що цей перелік якостей не остаточний.

Однак і отримані дані можуть бути в основі практичної роботи тренерів.

Досить велику увагу дослідженням якостей тренера приділяють зарубіжні вчені. Так, Д. Вуден і багато інших вважають, що робота тренера адекватна роботі вчителя на всіх рівнях, зокрема як у навчальній, так і позашкільній роботі. Вони встановили, що:

1) опанування фактичного матеріалу залежить від ясності й виразності викладення, від уміння викладача підносити матеріал, що вивчають;

2) міра розуміння матеріалу вихованцями залежить від енергійності вчителя та його манери викладення матеріалу;

3) доброзичлива атмосфера в групі залежить від поведінки вчителя, який повинен помірно контролювати тих, хто навчається, й допускати відому свободу їхній дій.

Ці ж самі дослідники виділили цілу низку особистих характеристик, які тренер повинен уважно проаналізувати у світлі власних можливостей і особливостей поведінки:

- 1) дозволеність – контроль;
- 2) пасивність – енергійність;
- 3) агресивність – підтримка;
- 4) розпливчастість – ясність;
- 5) заохочення – байдужість до активної участі учнів в процесі навчання;
- 6) стриманість – яскравість (образність);
- 7) заохочення до обміну думками – читання лекцій;
- 8) доброзичливість, теплота – холодність, стриманість – усе це дозволяє передбачити, що «ідеальний» тренер енергійний, розумно агресивний, чітко виражає свої думки, досить емоційний.

Аналіз літератури, присвяченої проблемі майстерності тренера, дозволяє виділити основні рольові позиції, що визначають педагогічні закономірності в його діяльності.

Тренер – теоретик і практик. А. С. Макаренко зазначав, що учні пробачать своїм вчителям і суворість, і сухість, і навіть прискіпливість, але не пробачать поганого знання своєї справи.

Структуру знань тренера становлять суспільно-політичні, психолого-педагогічні, медико-біологічні і спеціальні знання.

Суспільно політичні знання становлять теоретичну основу світогляду тренера, методологічну базу для професійних знань. Психолого-педагогічні знання визначають суть професійної підготовки тренера. Щоб управляти поведінкою юного спортсмена, тренеру необхідно володіти мистецтвом проникнення у внутрішній світ дитини, що неможливо без знання психології особистості (Л. І. Божович, А. А. Бодальов, К. К. Платонов).

Знання предметів медико-біологічного циклу: анатомія, біомеханіка, фізіологія, гігієна, лікарського контролю й лікувальної фізкультури становить специфічну особливість структури

знань тренера. Знання в цій галузі дозволяють йому грамотно впливати фізичними вправами на різні органи й системи організму здобувачів освіти з урахуванням їхньої вікової та статевої диференціації.

Тренер – психолог. К. Д. Ушинський писав: «Кожний педагог – психолог». Тренери-майстри в процесі виховання юних спортсменів виявляють комплекс їхніх психічних якостей і особливостей, від яких залежать засвоєння етичних принципів і норм поведінки, прийнятих у нашому суспільстві, індивідуальні вияви цих якостей і особливостей; сприяють виробітку правильного психологічного ставлення до зовнішніх чинників, що впливають на формування особистості і процес виховання (зважаючи на індивідуальні та соціально-психологічні особливості). Вони розробляють етичну модель юного спортсмена, основними складовими якої є етичні якості та особливості.

Тренер-організатор. Організаторська діяльність тренера є реалізацією на практиці його проєктів, методичних планів і умовою цілеспрямованого й реального проєктування власне педагогічних і функціональних завдань. Виконання власне педагогічних завдань призводить до зміни особистості юних спортсменів, їхнього спортивного вміння. Функціональні завдання пов'язані зі створенням інструментарію педагогічного впливу, цілісної системи спортивно-масової роботи за місцем проживання.

Нерідко недосвідчені або досвідчені, але ті, що не знають педагогічної теорії, тренери перший тип задач підміняють другим. Однак не завжди ефектно організовані і проведені «заходи» дають позитивний результат і, навпаки, зовні нічим не привабливі заходи сприяють позитивним змінам в особистості вихованців і згуртуванні дитячого колективу, формуванні в підлітків спортивних умінь.

2. Особливості спілкування з колегами, спортсменами, суддями

Авторитет тренера значною мірою впливає на ефективність впливу тренером на спортсмена. Тренер може завоювати авторитет тільки тоді, коли його поведінка є природною й впли-

ває з його світогляду й переконань, коли слово і справа в нього не розходяться. Педагогічний авторитет тренера засновано на глибокому знанні ним своєї справи, безкомпромісної вимогливості до себе, захопленості своєю роботою.

Крім того, особистий авторитет залежить від уміння тренера встановлювати правильні принципи стосунки як із батьками вихованців, так і з колегами.

Авторитет тренера значною мірою залежить від високого рівня сформованості його організаторських і комунікативних умінь. Водночас особливо важливий характер взаємодії тренера з вихованцями в процесі організації спортивної гри.

Шкала спостереження за взаємодією тренера й підлітків у процесі організації і проведення спортивно-масової роботи містить у собі такі показники:

- 1) стратегія й тактика організації спортивної гри за місцем проживання;
- 2) кількість елементів спортивної гри, продемонстровані юними спортсменами тренеру на початку, у середині, кінці гри;
- 3) кількість і характер (позитивний і негативний) самостійних дій юних спортсменів у процесі гри в трьох частинах заняття;
- 4) зауваження всьому колективу;
- 5) зауваження окремим спортсменам;
- 6) елементи ролевої гри в заняттях;
- 7) узагальнення окремих елементів стратегії й тактики гри кращих юних спортсменів тренером;
- 8) узагальнення стратегії й тактики спортивної гри самими спортсменами;
- 9) кількість контактів тренера із сильними спортсменами;
- 10) те ж саме зі слабкими;
- 11) кількість виявів згоди і незгоди юних спортсменів між собою;
- 12) те ж саме з тренером.

Характер взаємин між тренером і юними спортсменами багато в чому залежить від суб'єктивної оцінки останніми особистості й діяльності тренера, від згуртованості дитячого спор-

тивного колективу і його ролі у формуванні інтересу в дітей до спорту.

Авторитет тренера ґрунтується на таких основних принципах поведінки.

Це принесе подвійну користь: тренеру допоможе «зберегти» нерви, юному спортсмену – виробити звичку до коректної поведінки навіть у конфліктній ситуації; стримуватися від різкої критики підлітка в присутності товаришів; уміти визнавати помилку, якщо вона допущена, і вибачатися, якщо ви винні. Визнання помилки лише зміцнює повагу юних спортсменів до тренера і привчає до самокритики, чесності.

Авторитет тренера дитячого спортивного колективу має величезне педагогічне значення. Чим авторитетніше тренер, тим більший вплив має він і на своїх вихованців, і на тих дітей, які тільки придивляються до занять. Те, що говорить авторитетний тренер, оцінюють як важливе, а тому й набагато краще сприймають його слова. Для багатьох дітей, що знайшли своє покликання в заняттях спортом, шановний, авторитетний тренер є ідеалом, до якого вони прагнуть у житті.

Отже, у стосунках тренерів із юними спортсменами провідна роль належить тренеру. Рівень розвитку позитивних особистих якостей тренера – найважливіша умова нормалізації взаємин із юними спортсменами, а отже, і підвищення ефективності навчально-тренувального й виховного процесу.

Юні спортсмени дуже цінують у тренері енергійність. Енергійні ті тренери, які активно беруть участь у всьому комплексі справ спортивної команди, використовуючи водночас особисту спортивну майстерність, винахідливість, організаторські здібності.

Нарівні з цим юні спортсмени до найбільш важливих якостей, що визначають взаємини між ними і тренерами, відносять твердість характеру, принциповість. Необхідними вони вважають якості, що визначають ставлення самого тренера до них: розуміння їхньої психології, тактовність, доброзичливість, уважність, терплячість.

Важливу роль відіграють педагогічні особливості особистості тренера. Висока педагогічна майстерність тренера спира-

ється на розвинені педагогічні здібності – тобто на сукупність психічних властивостей особистості, що є передумовою успішної педагогічної діяльності. Педагогічні здібності не є тотожними не тільки педагогічним знанням, навичкам і умінням, але й педагогічному досвіду тренера. Чим здібніше тренер, тим швидше виробляються в нього навички й уміння педагогічної діяльності. Здібності полегшують опанування педагогічної діяльності, а заняття цією діяльністю розвивають педагогічні здібності. Педагогічні здібності розвиваються на базі загальних здібностей, однак у загальних здібностях у діяльності тренера відбивається структура педагогічної діяльності з її специфічним об'єктом – особистістю юного спортсмена.

У структуру педагогічних здібностей входять такі їхні види (за Н. В. Кузьміною і Ф. Н. Гоноболіним, А. А. Деркачем, А. А. Ісаєвим та ін.).

Перцептивні здатності містять у собі педагогічну спостережливість, що дозволяє проникати у внутрішній світ вихованця, розуміти його переживання і стан, бачити тенденції зміни його особистості, помічати позитивні якості й максимально використати їх у процесі виховання, виявляти його інтереси і схильності, прихильність найбільш авторитетних для нього осіб і використати їхній вплив у педагогічному процесі. Педагогічно спрямована увага дозволяє відбирати факти, необхідні в роботі з юними спортсменами, за кожним вчинком і дією підлітка бачити педагогічну ситуацію, що вимагає ретельного аналізу. Розподілена увага дозволяє не упускати з поля зору групу загалом і кожного вихованця окремо, поєднувати фронтальну роботу з індивідуальною.

Конструктивні здібності є умовою успішного проектування й формування особистості в колективі юних спортсменів. Завдяки їм тренер здатний передбачувати результати своєї діяльності, передбачати поведінку вихованця в педагогічних ситуаціях. Цьому сприяє педагогічно спрямована уява й педагогічний склад розуму. Конструктивні здібності допомагають тренеру аналізувати педагогічну ситуацію й вибирати єдино правильний у кожному випадку засіб впливу на особистість і колектив.

Дидактичні здібності дозволяють найбільш дохідливо передавати матеріал, що викладається, відповідно конструюючи його й адаптуючи до особливостей особистості вихованців, стимулювати їхню самостійну думку, мобілізувати увагу, подолати розслаблення, млявість і апатію на заняттях. Ці здібності допомагають тренеру постійно вдосконалювати методи передання знань юним спортсменам, експресивні здібності виявляються в найбільш ефективному з педагогічного погляду вираженні своїх думок, знань, переконань, почуттів за допомогою мови, міміки й пантоміміки. Мова тренера завжди повинна відрізнитися внутрішньою силою, переконаністю. Велике значення має культура мови, гарна дикція, емоційна, але чітка побудова фраз, відсутність стилістичних і граматичних погрешностей, уміння говорити експромтом. Жести й міміка пожвавлюють мову, роблять її більш образною, емоційно насиченою. Тренер повинен урізноманітнювати свою мову гумором, жартом, доброзичливою іронією.

Комунікативні здібності допомагають тренеру встановлювати з вихованцями найбільш сприятливі взаємини. Комунікативність тренера найбільш яскраво виявляється в його педагогічному такті, умінні уникати конфліктів як із юними спортсменами, так і між ними. У комунікативних здібностях важливе місце посідає емпатія, тобто здатність емоційно відгукуватися на переживання інших людей. Комунікативні здібності виявляються у спілкуванні не тільки з юними спортсменами, але і всіма, хто може бути залучений до виховної роботи з дитячими спортивними колективами.

Організаторські здібності тренера виявляються в організації життя й побуту юних спортсменів, їхнього навчання, праці, відпочинку, в організованості під час проведення всіляких заходів, у встановленні ділових внутрішньокolleктивних зв'язків і відносин. Вони містять у собі здатність оцінювати обстановку, ухвалювати рішення й домагатися їхнього виконання. Організаторські здібності залежать від цілого комплексу особистих якостей тренера (швидкості і гнучкості мислення, рішучості, витримки, наполегливості, вимогливості, почуття відповідальності за виховання підлітків тощо).

Академічні здібності (здібності до наукових досліджень, узагальнення свого досвіду) необхідні тренеру для постійного вдосконалення в галузі психології й педагогіки, упровадження у свою діяльність науково-дослідних методів роботи.

Спеціальні здібності. Усебічне вдосконалення педагогічної діяльності тренера пов'язане з розвитком його здібностей до того або іншого виду спорту. Якщо у тренера є також здібності до живопису, музики, техніки, то, задіюючи їх у свою діяльність, він збагачує свої педагогічні здібності, розширює діапазон виховального впливу на юного спортсмена. Талановиті тренери мають багато спеціальних здібностей, тобто їхня загальна та спеціальна обдарованість і педагогічні здібності становлять єдине ціле.

Авторитарні здібності полягають в умінні швидко завойовувати авторитет – це здібність до вольового впливу на вихованців. Для завоювання авторитету тренером велику роль відіграє знання ним своєї справи, серйозне ставлення до роботи й зацікавленість у її результатах.

Особисті здібності, або педагогічний такт. Такт полягає, передусім, в умінні дотримуватися почуття міри у відносинах із вихованцями, особливо в разі виявлення вимогливості, яку завжди потрібно поєднувати з повагою й турботою про спортсменів. Основа такту – витримка й урівноваженість педагога.

Формування компенсації здібностей. Різноманіття педагогічних здібностей і зв'язок їх з іншими здібностями розширюють можливості компенсації браку якостей і сприяють формуванню індивідуального стилю діяльності тренера. Досвід доводить, що не у всіх тренерів однаково розвинуті всі педагогічні здібності. Нерідко одна-дві найбільш виразні якості визначають майстерність тренера. Якості, яких бракує, можуть бути або розвинуті або компенсовані.

Побудова стосунків між тренером і спортсменом

Стосунки – специфічний вид ставлення людини до людини, у якій є можливість одночасного або відстроченого особистого ставлення у відповідь.

У спортивній групі розрізняють два види взаємин: «спортсмен – спортсмен» і «тренер – спортсмен» (перший вид – горизонтальний рівень, другий – вертикальний). Кожний із цих видів взаємин поділяється на формальний і неформальний.

Формальні відносини в системах «спортсмен – спортсмен» і «спортсмен – тренер» заздалегідь запрограмовані й зумовлені вимогами діяльності, що належать до її завдань.

Відносини в неформальній сфері походять і розвиваються спонтанно, тому їх важче передбачити. Такі взаємини складаються на основі нерегульованих симпатій і антипатій, переваг, спільних інтересів і захоплень.

«Тренер – спортсмен»

Серед усіх взаємин, що складаються в процесі спортивної діяльності, найбільший вплив на її результати й на прогрес спортсмена мають його стосунки з тренером. Вони можуть мати різні зміст і причини.

Зв'язки між спортсменом і тренером багато в чому залежать від настановних відносин тренера до самого себе, до спортсмена і від настановних відносин спортсмена до тренера й до самого себе.

Рівень цих взаємин, їхня якість і особливості мають як прямий, так і непрямий вплив на взаємодію тренера та спортсмена і, як наслідок, – на ефективність їхньої діяльності, а потім і на спортивний результат. Зі свого боку, на характер цих взаємин значний вплив мають психологічні особливості тренера і його манера поведінки.

Найбільш сприятливою установкою спортсмена на сприйняття тренера є така, коли він бачить у тренерові партнера, готового і здібного до ефективної співпраці в спортивній діяльності, і до взаєморозуміння в повсякденному житті. Особистість тренера, його поведінка, ставлення до спортсмена і їхньої спільної діяльності сприяють не тільки спортивному вдосконаленню вихованця, але й формуванню та розвитку його особистості.

Чинники, що зумовлюють стосунки «тренер – спортсмен»:

- 1) завдання діяльності;

- 2) система цінностей і потреби тренера;
- 3) уявлення тренера і спортсменів про їхні взаємні стосунки.

В. Л. Марішук і Л. К. Серова зазначають, що тренер і спортсмен пов'язані, передусім, субординаційними взаєминами, за яких тренер – керівник, наділений адміністративною владою, а спортсмен – виконавець, що має виконувати його накази й розпорядження. Тому першим критерієм високого рівня взаємин тренера і спортсмена є повне виконання тренерських указівок спортсменом.

Якщо між тренером і спортсменом наявні стосунки поваги, взаємодовіри, то спортсмен не боїться в чомусь не погодитися з тренером, узяти на себе відповідальність за нові рішення в ситуації, що змінилася. На підставі цього другим критерієм оцінювання комунікативних стосунків є наявність творчого компонента в діяльності спортсмена під час виконання ним тренерських указівок.

Якщо тренер служить для спортсмена прикладом, є для нього великим авторитетом, приваблює своїми людськими якостями, спортсмен буде обов'язково прагнути до всебічного спілкування з ним. Таке прагнення до спілкування з тренером – один із головних показників сприятливих взаємин між тренером і спортсменом.

Список рекомендованої літератури

1. Тітова Г. В. Навчальний посібник до дисципліни «Педагогічна майстерність тренера-викладача» для здобувачів освіти першого освітнього рівня (бакалавр) вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт / Г. В. Тітова, В. В. Бобошко, О. В. Підгірний. – Одеса : Університет Ушинського, 2022. – 175 с.

2. Основи педагогічної майстерності : практикум. – Вінниця : Твори, 2019. – 240 с.

3. Підгірний О. В. Методичні рекомендації для проведення практичних занять та організації самостійної роботи з дисципліни «Педагогічна майстерність тренера-викладача» для

здобувачів освіти першого освітнього рівня (бакалавр) вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт / О. В. Підгірний. – Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2022. – 41 с.

4. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навч. посіб. / В. М. Сергієнко. – Суми : Сумський державний університет, 2022. – 184 с.

5. Маленюк Т. В. Початкова та базова підготовка спортсменів: теоретико-методичні та організаційні аспекти : навч. посібник / Т. В. Маленюк, Н. Г. Собко. – Кропивницький : Видавця Лисенко В. Ф., 2018. – 210 с.

Питання для самостійної роботи

1. Охарактеризуйте структуру особистості тренера.
2. Наведіть домінуючі якості тренера.
3. Розкрийте поняття «авторитет тренера».
4. Перцептивні здібності тренера.
5. Конструктивні здібності тренера.
6. Дидактичні здібності тренера.
7. Авторитарні здібності тренера.
8. Наведіть чинники, що зумовлюють стосунки «тренер – спортсмен».

Лекція 15
ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
ЮНОГО СПОРТСМЕНА.
ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ

План

1. Основи здорового способу життя.
2. Необхідні якості спортсмена для успішних спортивних змагальних виступів.

1. Основи здорового способу життя

Здоров'я – безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства. Під час зустрічей, розставань із близькими й дорогими людьми ми бажаємо їм доброго й міцного здоров'я, тому що це – основна умова й застава повноцінного та щасливого життя. Здоров'я допомагає нам здійснювати наші плани, успішно виконувати основні життєві завдання, переборювати труднощі, а якщо доведеться, то й значне перевантаження. Добре здоров'я, що розумно зберігає і зміцнює сама людина, забезпечує їй довге й активне життя.

Наукові дані свідчать про те, що більшість людей за умови дотримання ними гігієнічних правил має можливість жити до 100 років і більше.

На жаль, багато людей не дотримуються найпростішого обґрунтованою наукою здорового способу життя. Одні стають жертвами малорухомості (гіподинамії), що викликає передчасне старіння, інші – зайвою їжею спричиняють неминучий у цьому разі розвиток ожиріння, склероз судин, а в деяких – цукровий діабет, треті – не вміють відпочивати, відволікатися від виробничих і побутових турбот, вічно неспокійні, нервові, страждають на безсоння, що в кінцевому підсумку призводить до численних захворювань внутрішніх органів. Деякі люди, піддаючись пагубній звичці паління й вживання алкоголю, активно вкорочують своє життя.

Охорона власного здоров'я – це безпосередній обов'язок кожного, і ніхто не вправі перекладати це на оточення. Адже

нерідко буває й так, що людина неправильним способом життя, шкідливими звичками вже до 20–30 років доводить себе до катастрофічного стану й лише тоді згадує про медицину.

Якою б досконалою не була медицина, вона не може позбавити кожного від усіх хвороб. Сама людина – творець свого здоров'я, за яке треба боротися. З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, загартовуватися, займатися фізкультурою і спортом, дотримуватися правил особистої гігієни, – інакше кажучи, домагатися розумними способами справжньої гармонії здоров'я.

Здоров'я – це перша й найважливіша потреба людини, яка визначає здатність його до праці та забезпечує її гармонійний розвиток. Воно є найважливішою передумовою пізнання навколишнього світу, самоствердження й щастя людини. Активне довге життя – це важливе доповнення людського чинника.

Здоровий спосіб життя – це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, який гартує і, водночас, захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне й фізичне здоров'я.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), «здоров'я – це стан фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів».

Загалом можна визначити три види здоров'я: фізичне, психічне й моральне (соціальне):

1. Фізичне здоров'я – це природний стан організму, обумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів і систем. Якщо добре працюють всі органи й системи, то і весь організм людини (саморегульовальна система) правильно функціонує й розвивається.

2. Психічне здоров'я залежить від стану головного мозку, воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги й пам'яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком вольових якостей.

3. Моральне здоров'я визначено тими моральними принципами, які є основою соціального життя людини, тобто життя в

людському суспільстві. Відмітними ознаками морального здоров'я людини є, насамперед, свідоме ставлення до праці, опанування скарбів культури, активне неприйняття вдач і звичок, що суперечать нормальному способу життя. Фізично і психічно здорова людина може бути моральним виродком, якщо вона зневажає норми моралі, тому соціальне здоров'я є вищою мірою людського здоров'я. Морально здоровим людям притаманна низка загальнолюдських якостей, які й роблять їх справжніми громадянами.

Цілісність людської особистості виявляється, насамперед, у взаємозв'язку і взаємодії психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил організму підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самовираження в різних галузях нашого життя. Активна і здорова людина надовго зберігає молодість, підтримуючи творчу діяльність і не дозволяючи «душі лінуватися».

Здоровий спосіб життя містить у собі такі основні елементи: плідна праця, раціональний режим праці й відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особиста гігієна, загартовування, раціональне харчування тощо.

Плідна праця – важливий елемент здорового способу життя. На здоров'я людини впливають біологічні й соціальні чинники, головним із яких є праця.

Раціональний режим праці й відпочинку – необхідний елемент здорового способу життя. За правильного й чітко дотриманого режиму виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, який створює оптимальні умови для роботи та відпочинку і в такий спосіб сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності й підвищенню продуктивності праці.

Наступною ланкою здорового способу життя є **викорінювання шкідливих звичок** (паління, алкоголь, наркотики). Ці порушники здоров'я є причиною багатьох захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно відбиваються на здоров'ї підростаючого покоління й на здоров'ї майбутніх дітей.

Дуже багато людей починають своє оздоровлення з відмови від паління, що є однією з найбільш небезпечних звичок сучасної людини. Недарма медики вважають, що з палінням безпосередньо пов'язані найбільш серйозні хвороби серця, судин, легень. Паління не тільки підточує здоров'я, але й забирає сили в буквальному значенні. Як установили фахівці, через 5–9 хвилин після паління однієї тільки цигарки мускульна сила знижується на 15 %, спортсмени знають це з досвіду й тому, зазвичай, не палять. Аж ніяк не стимулює паління й розумову діяльність. Навпаки, експеримент довів, що лише через паління знижується точність виконання тесту, сприйняття навчального матеріалу. Курець вдихає не всі шкідливі речовини, що є в тютюновому димі, – близько половини отримують ті, хто перебуває поруч із ними. Не випадково, що в родинях курців діти хворіють на респіраторні захворювання набагато частіше, ніж у родинях, де ніхто не палить. Паління є частою причиною виникнення пухлин порожнини рота, гортані, бронхів і легень. Постійне і тривале паління приводить до передчасного старіння. Порушення харчування тканин киснем, спазм дрібних судин утворюють характерну зовнішність курця (жовтуватий відтінок білків ока, шкіри, передчасне в'янення), а зміна слизових оболонок дихальних шляхів впливає на його голос (утрата дзвінкості, знижений тембр, хрипкість).

Дія нікотину особливо небезпечна у визначені періоди життя – юність, старечий вік, коли навіть слабка збудлива дія порушує нервову регуляцію. Особливо шкідливий нікотин вагітним, тому що приводить до народження слабких, з низькою вагою дітей, і жінкам, що годують, тому що підвищує захворюваність і смертність дітей у перші роки життя.

Українське завдання – подолання пияцтва й алкоголізму. Установлено, що алкоголізм руйнівний для всіх систем і органів людини. Зміна психіки, що виникає навіть за епізодичного вживання алкоголю (порушення, утрата стримувальних впливів, пригніченість тощо), обумовлює частоту самогубств, учинених у стані сп'яніння.

Алкоголізм – одна з частих причин захворювання печінки й підшлункової залози (панкреатиту, цукрового діабету). Поряд зі змінами, що стосуються здоров'я питушого, зловживання спиртними напоями завжди супроводжується й соціальними наслідками, що завдають шкоди як оточенню хворого на алкоголізм, так і суспільству загалом. Алкоголізм, як жодне інше захворювання, обумовлює цілий комплекс негативних соціальних наслідків, що виходять далеко за межі охорони здоров'я і стосуються тією чи іншою мірою всіх сторін життя сучасного суспільства. До наслідків алкоголізму варто віднести й погіршення показників здоров'я осіб, що зловживають спиртними напоями, й пов'язане з ним погіршення загальних показників здоров'я населення. Алкоголізм і пов'язані з ним хвороби як причина смерті поступаються лише серцево-судинним захворюванням і раку.

Оптимальний руховий режим. Для сучасної людини систематичне заняття фізкультурою і спортом набуває виняткового значення. Відомо, що навіть у здорової й нестарої людини, якщо вона не тренована, веде «сидячий» спосіб життя й не займається фізкультурою, за найменших фізичних навантажень прискорюється подих, з'являється серцебиття. Навпроти, тренувана людина легко справляється зі значними фізичними навантаженнями. Фізичне тренування зміцнює й розвиває кістякову мускулатуру, серцевий м'яз, судини, дихальну систему й багато інших органів, що значно полегшує роботу апарату кровообігу, благотворно впливає на нервову систему.

Щоденна ранкова гімнастика – обов'язковий мінімум фізичного тренування. Вона повинна стати для всіх такою ж самою звичкою, як умивання щоранку.

Важливий елемент здорового способу життя – **особиста гігієна**. Він містить у собі раціональний добовий режим, догляд за тілом, гігієну одягу і взуття. Особливе значення має й режим дня, за умови правильного й суворого його дотримання виробляється чіткий ритм функціонування організму. А це, зі свого боку, створює найкращі умови для роботи й відновлення сил.

Наступною складовою здорового способу життя є **раціональне харчування**. Коли мова йде про нього, варто па-

м'ятати про два основні закони, порушення яких небезпечно для здоров'я.

Перший закон – рівновага одержуваної енергії та енергії, що витрачається. Якщо організм одержує енергії більше, ніж витрачає, тобто якщо ми одержуємо їжі більше, ніж це необхідно для нормального розвитку людини, для роботи й гарного самопочуття, – ми повніємо, що в підсумку призводить до атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, гіпертонії, цукрового діабету, цілої низки інших недуг.

Другий закон – відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму в харчових речовинах. Харчування повинно бути різноманітним і забезпечувати потреби в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мінеральних речовинах, харчових волокнах. Багато які з цих речовин незамінні, оскільки не утворюються в організмі, а надходять тільки з їжею. Відсутність хоча б одного з них, наприклад, вітаміну С, призводить до захворювання й навіть смерті.

Головними правилами в будь-якій природній системі харчування повинні бути такі: вживання їжі тільки за відчуття голоду; відмовлення від прийому їжі в разі болю, розумового й фізичного нездужання, за лихоманки й підвищеної температури тіла; відмовлення від вживання їжі безпосередньо перед сном, а також до й після серйозної роботи, фізичної або розумової.

Раціональне харчування забезпечує правильний ріст і формування організму, сприяє збереженню здоров'я, високій працездатності і збільшенню тривалості життя.

Фізіологічна сутність **загартовування** людини полягає в тому, що під впливом температурних впливів за допомогою природних чинників організм поступово стає несприйнятливим (звичайно, до відомих меж) до застудного захворювання й перегрівання. Така людина легше переносить фізичні і психічні навантаження, менше стомлюється, зберігає високу працездатність і активність.

Основними чинниками, що загартовують, є повітря, сонце й вода. Таку ж саму дію чинять душ, лазні, сауни, кварцові лампи. Загартовування до тепла й холоду здійснюються різними подра-

зниками. Природна здатність людини пристосовуватися до змін навколишнього середовища, і, насамперед, температури, зберігається лише за умови постійного тренування. Під впливом тепла чи холоду в організмі відбуваються різні фізіологічні зрушення. Тут і підвищення активності центральної нервової системи, і посилення діяльності залоз внутрішньої секреції, і зростання захисних властивостей організму. У людини підвищується стійкість до дії й інших чинників, наприклад, нестачі кисню в навколишньому повітрі, зростає загальна фізична витривалість.

Отже, кожна людина має великі можливості для зміцнення й підтримання свого здоров'я, збереження працездатності, фізичної активності й бадьорості до глибокої старості.

На сьогодні практично кожна людина, що живе в країні хоч якого-небудь технічного прогресу, має масу справ і обов'язків. Часто їй бракує часу навіть на свої справи. Унаслідок цього з купою дріб'язкових технічних проблем людина просто забуває головні істини й цілі, заплутується. Забуває про своє здоров'я. Вона не спить по ночах, не ходить у походи, не бігає по ранках, їздить на машині (по вулицях із небезпечним складом повітря), не ходить пішки, їсть із книгою. А якщо запитати в неї: «Що ж таке здоров'я?» Вона нічого вам на це не відповість, навіть забуде про це питання. А про нього тільки де-небудь у кардіо- чи онкодиспансері. Але, імовірніше за все, буде пізно... І почне думати про те ж саме, що було викладено вище... Але от питання: чи потрібні їй тепер усі її матеріальні цінності? Напевно, ні...

Отже, давайте ще раз продумаємо свої життєві завдання й цілі, виділивши в такий спосіб час для зміцнення свого здоров'я.

У статті 1 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» зазначено, що «фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості».

Фізична культура виникла одночасно із загальною культурою на ранніх ступенях розвитку цивілізації. На перших порах засоби фізичної культури відбивали матеріальний рівень життя людини, впливали, зазвичай, із природних форм руху (ходіння,

бігу по пересіченій місцевості, кидання каміння й палок, стрибків, плавання тощо) і використовувалися, переважно, для підготовки людей до існування.

З розвитком суспільства та матеріальних цінностей розвивається як загальна, так і фізична культура. Водночас ступінь розвитку однієї значно позначається на вираженості другої.

Водночас із розвитком суспільства фізична культура відгалужується від загальної культури в самостійну галузь. Уже в первісному суспільстві вона набуває цілеспрямованого характеру й використовується для підготовки до виконання окремих видів діяльності. Тоді виникає й один з основних її компонентів – фізичне виховання, метою якого був розвиток рухових якостей, морально-вольових, розумових та інших здібностей, а також професійно-прикладних навичок тощо.

На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура – це самостійна й особлива галузь загальної культури, яка спрямована, переважно, на зміцнення здоров'я людини, продовження її творчої активності та життя, а також на зростання і вдосконалення її всебічного й гармонійного розвитку та використання набутих якостей у суспільній, трудовій та інших видах діяльності.

Головними чинниками всебічного розвитку, насамперед, є розвиток усіх видів діяльності людини та вміння використовувати їх у повсякденному житті. Ступінь їхньої вираженості визначено багатьма чинниками, головними з яких є прояв різноманітності змісту, форм, методів і засобів діяльності людини та їхнє оптимальне поєднання.

У своїй основі фізична культура, як і кожен із видів культури, має духовну й матеріальну форми вираження, її духовна сторона проявляється у зростанні загального інтелекту людини, у зміні її психоемоційного стану, розумових здібностей, у надбанні науково-теоретичних знань у галузі фізичної культури та спорту, інших гуманітарних і біологічних наук (психології, педагогіки, соціальної психології, анатомії, фізіології, гігієни, біомеханіки) та їхнє раціональне використання в повсякденному житті.

Матеріальна форма прояву фізичної культури – це розвиток фізичних якостей людини, зміни структурно-функціональних параметрів людського організму загалом і його окремих систем та органів, а також вираження функціонального взаємозв'язку між ними.

Ступінь вираження як духовної, так і матеріальної форми прояву фізичної культури залежить від рівня розвитку суспільства (соціального, політичного, економічного, наукового, духовного тощо), а також наявності та стану матеріальної бази (стадіонів, басейнів, спортивних кортів і майданчиків, залів, палаців, спортивних приладів та інвентарю, спортивної форми тощо).

Залежно від того, у якій сфері діяльності використовується фізична культура, вона отримує відповідну назву: «дошкільна фізична культура», «шкільна фізична культура», «фізична культура в професійно-технічних училищах і спеціальних середніх навчальних закладах», «фізична культура у вищих закладах освіти», «лікувальна фізична культура», «виробнича фізична культура», «особиста фізична культура» тощо.

Отже, можна вважати, що фізична культура – це сукупність досягнень суспільства у створенні та раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого вдосконалення людини.

Основними показниками розвитку фізичної культури на цьому етапі розвитку нашої держави, як це зазначено у главі 2 Закону України «Про фізичну культуру і спорт», є рівень здоров'я, фізичний розвиток і підготовленість різних верств населення; ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності; рівень розвитку системи фізичного виховання; рівень розвитку самодіяльного масового спорту; рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами; рівень упровадження у фізичну культуру досягнень науково-технічного прогресу; відображення явищ фізичної культури в засобах масової інформації, у творах мистецтва й літератури; матеріальна база; рівень спортивних досягнень тощо.

Фізичне виховання – органічна частина загального виховання, і тому воно характеризується всіма загальними ознака-

ми, що притаманні педагогічному процесу, який спрямований на виконання певних конкретних завдань. Головним напрямом фізичного виховання є формування здорової, розумово підготовленої, соціально-активної, морально стійкої, фізично вдосконаленої й підготовленої до майбутньої професії людини.

Отже, основними завданнями фізичного виховання є такі:

- підвищення функціональних можливостей організму здобувачів вищої освіти засобами фізичної культури;

- сприяння всебічному гармонійному розвитку, відмова від шкідливих звичок, покращання розумової й фізичної працездатності;

- формування у здобувачів вищої освіти думки про систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням особливостей їхньої майбутньої професії, фізичне самовдосконалення та здоровий спосіб життя;

- отримання здобувачами вищої освіти необхідних знань, умінь і навичок у галузі фізичної культури з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності;

- використання засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній діяльності;

- опанування методів визначення фізичного стану та самоконтролю;

- виховання організаторських навичок, особистої гігієни та загартовування організму;

- уміння складати та виконувати вправи з комплексів ранкової гігієнічної гімнастики;

- виховання патріотичних, морально-вольових і естетичних якостей;

- удосконалення спортивної майстерності здобувачів вищої освіти, що займаються обраними видами спорту.

Для виконання поставлених завдань використовують різноманітні засоби фізичного виховання, головними з яких для здобувачів вищої освіти медсестринського факультету є гімнастика (різні її види: загальна, спортивна, гігієнічна, лікувальна тощо), легка атлетика, спортивні та рухові ігри, лижна підготов-

ка, плавання, туризм, походи вихідного дня та інші види спорту. Лише засобами фізичної культури фізичне виховання виконує завдання зміцнення здоров'я, розвитку фізичних і духовних сил, підвищення фізичної й розумової працездатності, продовження трудового довголіття й життя людини тощо.

Згідно з функцією впливу фізичного виховання на людину розрізняють дві її нерозривно пов'язані сторони: фізичну освіту й фізичне вдосконалення організму, які здійснюються за допомогою розвитку фізичних якостей.

Фізична освіта – це вміння керувати рухами свого тіла та окремими його частинами (голови, тулуба, рук, ніг тощо) як у просторі, так і в часі, виділення окремих рухів з-поміж багатьох, порівняння їх між собою, керування ними та раціональне їхнє поєднання з метою найефективнішого використання в умовах життєдіяльності людини. Інакше кажучи, в основі фізичної освіти лежить засвоєння як теоретичних, так і практичних знань із використанням рухових умінь і навичок у різних умовах життєдіяльності.

Фізичне вдосконалення характеризується станом здоров'я та всебічним розвитком людини, до якого належать стан розвитку фізичних якостей і формування рухових умінь і навичок, загальний рівень працездатності, морфофункціональні зміни організму та його окремих систем і органів, засвоєння спеціальної системи знань тощо. Так, наприклад, під впливом систематичних занять фізичними вправами розвивається швидкість, швидко-кісно-силові якості, сила, витривалість, гнучкість, спритність тощо; удосконалюється за формою, будовою й функцією тіло людини та його окремі органи й системи (збільшується маса м'язової й кісткової тканин, зростає маса легень, їхній дихальний об'єм і життєва ємність, збільшуються м'язова маса та об'єм серця, викид крові з нього тощо). Діапазон можливостей великий. Однак варто зазначити, що як розвиток фізичних якостей, так і вдосконалення форми, будови та функції організму обумовлено природними нахилами людини, якими вона наділена за спадковістю. А тому вдосконалювати розвиток рухових якостей, будову тіла можна до певних показників.

У практиці фізичне виховання дуже часто має професійно-прикладний характер, тобто спрямоване на певну трудову діяльність. У цьому разі користуються терміном «фізична підготовка». Це належить, наприклад, до фізичного виховання пожежника, підводника, космонавта, альпініста тощо.

Система фізичного виховання. Для формування фізично здорової та всебічно розвиненої людини виникла система фізичного виховання. Вона містить у собі ідеологічні, наукові, методичні, організаційні, правові, нормативні, контролювальні та інші елементи.

Фізичний розвиток – це сукупність ознак, які характеризують морфофункціональний стан людського організму в цей період життя. Сюди належать антропометричні дані (зріст, вага тіла, окружність різних частин тіла, життєва ємність легень, динамометрія, станова сила тощо), морфофункціональні показники окремих систем і органів людського організму (серцево-судинна, дихальна, нервова системи, системи травлення та виділення, серце, легені, нирки тощо) та розвиток рухових якостей (сили, витривалості, спритності, гнучкості).

Фізичний розвиток може бути всебічним і гармонійним, середнім, слабовираженим, недостатнім і поганим. Оскільки фізичний розвиток – це процес, яким можна керувати, то його можна спрямовувати в певному напрямку (покращання рухових якостей, удосконалення форми тіла, підвищення функціонального рівня окремих систем і органів тощо).

Як відомо, фізичний розвиток протягом життя значно змінюється: до 30–35 років він розвивається, до 40–45 років – стабілізується й після 45 років – знижується. Однак за правильного способу життя, відповідного тренування ці періоди можна значно розширити.

До критеріїв фізичного розвитку належить і будова тіла. Вона визначається розмірами, формою, пропорціями (співвідношення одних розмірів тіла до інших) та особливостями розміщення окремих частин тіла. Особливості фізичного розвитку й будови тіла значною мірою визначають його конституцію.

Під конституцією людини йдеться про ті особливості її складу, які тісно пов'язані з біохімічними процесами життєдіяльності організму (водно-сольовий і вуглеводно-жировий обмін). Саме ці процеси метаболізму впливають на будову тіла, обумовлюючи різний ступінь розвитку жирових відкладень, скелета, м'язів, а через них – форму грудної клітки, черевної порожнини, спини, ніг, рук, голови. Сьогодні у світі існує понад 100 різних визначень конституції людини. Однак найбільш широке розповсюдження дістали визначення антрополога В. В. Бунака та академіка М. В. Чорноруцького.

За даними В. В. Бунака, люди за своєю конституцією поділяються на три типи: грудний, черевний і м'язовий. В основу своєї класифікації він поклав ступінь жировідкладення, м'язовий розвиток, форму грудної клітки і спини.

Грудний тип характеризується незначним жировідкладенням, тонкою шкірою, слабкорозвинутими м'язами. За цього типу осанка тулуба звичайна або сутулувата, грудна клітка плоска, дещо впалий живіт.

До черевного типу конституції належать люди, у яких значне жировідкладення, товста шкіра, масивні, але в'ялі м'язи, дещо сутула або звичайна спина, конусної форми грудна клітка, великий живіт.

У людей м'язового типу – середня ступінь товщини шкіри, масивні або середні м'язи, пряма або хвиляста спина, циліндричної форми грудна клітка, прямий живіт.

Згідно з даними М. В. Чорноруцького (його класифікацією користуються в нашій державі), люди за своєю конституцією поділяються на нормостенічний, астеничний і гіперстенічний типи.

За нормостенічного типу розміри кістково-м'язової системи людини розвинуті пропорційно.

Астеничний тип характеризується переважним ростом тіла в довжину, стрункістю тіла і слабким загальним фізичним розвитком. У людей астеничного типу подовжені розміри тіла переважають над поперечними, розміри кінцівок – над розмірами тулуба (він відносно короткий), розміри грудної клітки – над

розмірами живота (довжина грудної клітки довша за довжину живота) тощо.

Гіперстенічний тип характеризується масивністю, доброю вгодованістю, відносно довгим тулубом і короткими ногами, грудна клітка більш коротка щодо живота тощо.

Фізичний розвиток людини залежить від умов навколишнього середовища (клімату, рельєфу місцевості, наявності річок, озер, моря, гір, лісів тощо) та соціально-економічних чинників (суспільного устрою, ступеня економічного розвитку, умов праці, побуту, відпочинку, харчування, рівня культури, гігієнічних навичок, способу життя, національних традицій тощо). Усі ці чинники взаємоумовлені й діють у поєднанні. Однак вирішальну роль відіграють соціально-економічні чинники: зміни умов життя людського суспільства призводять до змін і у фізичному розвитку. Виявлено, що на сучасному етапі розвитку суспільства показники фізичного розвитку дітей (довжина тіла, вага, об'єм грудної клітки, життєва ємність легень) значно вищі, ніж вони були в дітей 100–150 років тому. Це явище дістало назву акселерації (прискорення).

Основними ознаками акселерації є такі:

1) більші розміри дітей під час народження: вага новонароджених дітей на сьогодні на 100–400 г, а довжина тіла – на 2,0–5,0 см більші, ніж 100 років тому;

2) прискорення темпу загального фізичного розвитку (зросту, ваги, обхвату грудної клітки, життєвої ємності легень, прорізування зубів, поява постійних зубів, статевого дозрівання, окостеніння, приросту рухових якостей тощо);

3) швидке завершення росту й будови тіла, абсолютне покращання показників фізичного розвитку дорослих людей. Якщо в 1880 році люди переставали рости до 26 років, то в 1960 році – до 21 року, а сьогодні – до 17–20 років (17–18 років – дівчата і 18–20 років – юнаки).

Значно позначилася акселерація на спортивних показниках: результати у швидкості, силі, витривалості, які показують юнаки й дівчата, сьогодні на 10–15 % вищі, ніж результати, які показували їхні однолітки 20–30 років тому.

Причини акселерації, на думку більшості вчених, закладено у зміні способу життя: характері праці й відпочинку, харчуванні, руховій активності, розвитку науково-технічного прогресу, медицині та медичному обслуговуванні тощо.

Фізичний розвиток людини значною мірою визначено її руховою активністю. В осіб, які систематично займаються фізичними вправами і спортом, він набагато вищий, ніж у їхніх однолітків, що ними не займаються. Особливо це стосується будови тіла та росту спортивних показників.

Термін «фізична культура» має декілька значень. Під ним ідеться про «втільнення в самій людині, результатів використання матеріальних і духовних цінностей, які належать до фізичної культури в широкому розумінні, так як засвоєні людиною фізкультурні знання, уміння, навички, які досягнуті на основі використаних засобів фізичного виховання показники розвитку тощо».

У цьому плані фізичну культуру здобувача вищої освіти потрібно розглядати не тільки як заняття руховими вправами і процедурами загартування. Поняття «фізична культура» містить у собі ще й широке коло розумінь, які належать до занять про правильний режим раціонального харчування, дотримання правил гігієни, вироблення корисних звичок. Можна зазначити, що фізична культура здобувача вищої освіти – це визначений принцип його ставлення до свого здоров'я, до розвитку і збереження можливостей свого організму. На основі цього принципу будеться повсякденне життя здобувачів освіти, завдяки фізичній культурі є складовою загальної культури.

Такі завдання фізичної культури покладено в навчальній програмі. У ній поставлено завдання виховувати навички культури поведінки, а також формувати у здобувача вищої освіти поняття про те, що турбота людини про своє здоров'я, фізичний розвиток і підготовленість є не тільки його особистою справою, але і сприяє вивченню здобувачами вищої освіти теоретичних знань із фізичної культури, фізіології й гігієни. У них зберігаються основні положення про руховий режим, а також про особливості занять фізичними вправами, їхнє значення у формуванні життєво важливих рухових навичок у здобувачів вищої

освіти й підготовки їх до праці, про правила загартовування й необхідності дотримування гігієнічних вимог, про корисні і шкідливі для здоров'я звички.

Принцип всебічного й гармонійного розвитку організму передбачає забезпечення планомірного й цілеспрямованого розвитку всіх його органів та систем і фізичних якостей особи.

Правильне фізичне виховання великою мірою сприяє повноцінному психічному розвитку людини та вдосконаленню її рухових функцій.

Організм усебічно розвивається, якщо систематично знає дії різноманітних фізичних навантажень, зокрема фізичних вправ. Відомо, що в організмі є понад 630 м'язів і 230 суглобів. Їхнє нормальне функціонування передбачає інтенсивне й систематичне навантаження кожного з них. Однак у виконанні певної вправи бере участь лише обмежена кількість м'язів і суглобів. Тому для оптимального фізичного розвитку необхідно використовувати комплекс різноманітних вправ, які б забезпечували функціонування всіх м'язів і суглобів.

Чим більше м'язів бере участь у виконанні конкретної фізичної вправи, тим істотніші фізіологічні (в органах) і біохімічні (в клітинах) зрушення відбуваються в організмі, тим ефективніший їхній вплив на всебічний фізичний розвиток дитини.

Принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури полягає в організації фізичного виховання і, зокрема, занять фізичними вправами так, щоб вони сприяли профілактиці захворювань вихованців, зміцненню їхнього здоров'я. У процесі фізичного виховання потрібно забезпечувати таке поєднання роз'яснювальної, виховної роботи й різних форм практичних занять фізичними вправами, за якого фізична культура стає усвідомленим обов'язковим компонентом режиму для школяра. Згідно з «Положенням про фізичне виховання учнів загальноосвітньої школи» система занять школярів фізкультурою і спортом містить у собі такі пов'язані між собою форми:

- уроки фізичної культури;

- фізкультурно-оздоровчі заходи протягом дня (гімнастика перед заняттями, фізкультурні хвилинки під час уроків, ігри й фізичні вправи на перервах і в режимі продовженого дня);
- спортивно-масова робота за межами вищого закладу освіти (заняття в гуртках фізичної культури і спортивних секціях, спортивні змагання);
- спортивно-масова робота та фізкультурно-оздоровчі заходи за місцем проживання здобувачів вищої освіти (заняття в юнацьких спортивних школах, туристичних гуртках тощо);
- самостійні заняття здобувачів вищої освіти фізичними вправами вдома, на дворових майданчиках, стадіонах тощо.

Систематичні заняття фізкультурою позитивно впливають на розвиток здобувачів вищої освіти, спонукають їх дотримуватися правильного режиму й вимог гігієни.

Уроки фізичної культури є основною формою фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Вони обов'язкові для всіх здобувачів (за винятком тих, кого за станом здоров'я віднесено до спеціальної медичної групи). Заняття повинні активно сприяти успішному здійсненню роботи за межами вищого закладу освіти з фізичного виховання, формування у здобувачів інтересу і звички до занять фізичними вправами в повсякденному житті. Необхідно підвищувати вплив уроків фізкультури на вдосконалення інших форм фізичного виховання. Відомо, що навіть за якісного проведення уроків їхній безпосередній вплив на фізичний розвиток здобувачів є недостатнім. Науковими дослідженнями встановлено, що урок фізкультури забезпечує в середньому лише 11 % гігієнічної норми рухової активності здобувача. У зв'язку з цим необхідно збагачувати і правильно поєднувати різні форми фізичного виховання здобувачів і фізкультурно-оздоровчої роботи.

Особливо велику увагу потрібно приділяти у ЗВО оздоровчій роботі з ослабленими та хворими здобувачами вищої освіти. У позаурочний час із ними необхідно проводити спеціальні заняття з лікувальної фізкультури.

Спрямованість навчальної роботи й роботи за межами вищого закладу освіти з фізичної культури на масове охоплення здобувачів вищої освіти систематичними заняттями фізичною

культурою і спортом великою мірою сприяє зміцненню здоров'я здобувачів вищої освіти, підвищенню рівня їхньої фізичної й розумової працездатності.

Лише за умови масового залучення здобувачів вищої освіти до повсякденного виконання ранкової зарядки не буде необхідності в гімнастиці перед заняттями.

Фізкультурхвилинки під час занять сприяють підвищенню розумової й фізичної працездатності здобувачів вищої освіти. Видатний учений-педагог К. Д. Ушинський зазначив: «Дайте дитині трохи порухатися, і вона знову подарує вам 10 хвилин уваги, а десять хвилин жвавої уваги, якщо ви зуміли їх використати, дадуть вам більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять».

У зв'язку з цим учені рекомендують відводити на кожному занятті, особливо третьому й наступних, 1–2 хв для проведення фізкультурхвилинки. Перед її початком потрібно провітрити аудиторію. Потім під керівництвом викладача здобувачі вищої освіти виконують низку фізичних вправ. Особливу увагу необхідно приділити тим вправам, які допомагають запобігти негативному впливу сидячого способу життя на фізичний розвиток здобувачів вищої освіти (порушенню постави й деформації будови тіла), сприяють більшому насиченню організму киснем.

Оздоровча робота і спортивно-масова робота у ЗВО.

У позаурочний час у ЗВО вживають масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів. Вони передбачають:

- а) більш глибоке засвоєння здобувачами вищої освіти програмного матеріалу, що вивчають на уроках фізкультури;
- б) виконання здобувачами вищої освіти, що відстають, нормативних вимог програми з фізкультури та з державних тестів;
- в) організація систематичних занять із різних видів спорту за інтересами здобувачів вищої освіти;
- г) проведення масових спортивних змагань із різних видів спорту, туризму.

Головна мета фізкультурно-спортивної роботи полягає в тому, щоб залучити кожного здобувача до самостійного, щоденного виконання фізичних вправ на свіжому повітрі.

Усі форми фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять, які проводять у процесі навчальної роботи й роботи за межами вищого закладу освіти, повинні відповідати головній вимозі – усебічно сприяти залученню кожного вихованця до щоденних самостійних занять фізкультурою і спортом.

Здоров'я людини також великою мірою залежить від обсягу її знань і практичних умінь у використанні оздоровчих сил природи (зокрема й холоду) для зміцнення здоров'я і профілактики захворювань. Свідоме застосування загартовувальних процедур потребує від дитини певного рівня фізичної культури. Воно формується у здобувачів вищої освіти протягом усіх років навчання за допомогою роз'яснювання, переконання, організації їхньої практичної діяльності.

Дані досліджень учених і нагромаджений практичний досвід свідчать про те, що ефективність таких загартовувальних процедур, як обтирання, обливання водою, приймання душу, водні ванни в поєднанні із сонячними та повітряними ваннами дуже висока.

Серед засобів фізкультурно-оздоровчої роботи дуже важливе значення мають гігієнічні умови. Сюди належать твердий режим дня, яким є чітко складений розпорядок повсякденного життя, раціональний розподіл часу праці й відпочинку, сну й харчування.

Точне виконання режиму дня виховує в людини такі цінні якості, як дисциплінованість, акуратність і організованість.

У режим дня здобувача повинні входити: ранкова гімнастика з водними процедурами. У режимі дня також передбачено суворий порядок і час для харчування, відпочинку й підготовки до сну.

Отже, із вищезазначеного випливає, що формування у здобувачів освіти звички займатися фізкультурою містить у собі:

- виховання у здобувачів освіти інтересу до занять фізичними вправами;
- озброєння їх знаннями з фізичної культури, фізіології та гігієни людини й вироблення на їхній основі переконань у необхідності систематично займатися фізкультурою;

– практичне навчання здобувачів освіти кожного дня самостійно виконувати фізичні вправи.

2. Необхідні якості спортсмена для успішних спортивних змагальних виступів

Морально-вольові здібності спортсмена. Сьогодні основним є питання ефективного використання потенціалу людських здібностей. В особистості повинні гармонійно поєднуватися духовне начало, моральна чистота й фізичне вдосконалення – усе це є основою, яка забезпечує успіхи у спорті, навчанні та праці, зберігає впродовж багатьох років максимальну працездатність і здоров'я.

Тепер наявна тенденція до пошуку талановитої молоді, представники якої в майбутньому можуть стати взірцями для наслідування, героями свого часу, людьми, за яких уболівати-муть, прагнутимуть бути на них схожими, і, можливо, колись вони стануть надією нашої держави.

У галузі фізичного виховання це питання, напевне, є найактуальнішим, тому що вже сьогодні треба дбати про майбутні покоління, підтримувати талановитих дітей, які будуть здатними представляти й захищати спортивні інтереси нашої держави на міжнародній арені.

Характеризуючи українське спортивне «господарство», ми можемо з упевненістю стверджувати, що здібних юнаків і дівчат у нашій країні багато, для них здійснюють активний пошук способів морального загартування й фізичної підготовки. Ця тенденція правильна, тому що сучасний спорт, спортивні досягнення характеризуються стрімким підвищенням спортивних результатів, і якщо, наприклад, порівнювати спортивні результати десятирічної давнини з результатами сьогоднішніми, то переконаємося, як вони змінилися і здаються феноменальними.

Спортивна діяльність, як і будь-який інший вид діяльності людини, відображає ті аспекти соціального життя суспільства, у якому вона існує. Захоплення спортом – це не тільки ігрова і змагальна справа, це багатофункціональне соціальне явище. Як відомо, головна мета в спорті пов'язана з прагненням досягти

найвищих спортивних результатів. Але існують і інші причини, що спонукають людину захоплюватися спортом. Одні займаються ним для власного задоволення, щоб отримати позитивний заряд енергії від виконання фізичних вправ, інші – для підтримання фізичної форми. І все-таки головною метою формування почуттів і морально-вольових якостей у спортсменів є досягнення найбільшого спортивного успіху.

Якщо розглядати загальну функцію спорту, то можна відзначити такі її складові: збереження і зміцнення здоров'я, фізичне вдосконалення особистості, розумове, трудове й моральне виховання суб'єктів спорту. Заняття спортом – це педагогічний процес, у якому людина прагне до фізичного й морального вдосконалення, підвищення тону життя, використовуючи для цього спеціальні форми рухової діяльності й самовиховання.

Отже, мета спортивної діяльності дещо ширша, ніж ми вважаємо. Разом із фізичною підготовкою, виступами на змаганнях людина насамперед повинна стати особистістю, яка набуває, удосконалює і втілює набуті знання та навички в особистому житті і працює заради колективу й самої себе.

Атлети почали швидше долати різні дистанції, стрибати, плавати тощо – кожен сезон установлюють нові рекорди, що зовсім недавно здавалися недосяжними. А це свідчить про те, що планка спортивних рекордів постійно піднімається й недосяжне стає реальністю. У такий спосіб змінюють і вдосконалюють підготовку спортсменів, а у зв'язку з цим змінюються і спортивні результати.

Займатися професійним спортом – це важка праця, яка вимагає повної віддачі сил вихованця і тренера. Кожного дня вони відпрацьовують технічні елементи, вивчають тактичні схеми, удосконалюють фізичну підготовку. Та не менш важливе місце потрібно відвести і психологічному загартуванню спортсмена. Незалежно від того, чи ти початківець, чи майстер спорту, займаєшся індивідуальним або командним видом спорту, психологічна підготовка необхідна. Загальновідомо, що спортсмен перед стартом мусить психологічно налаштуватися – такий стан часто є основою для досягнення високого результату. А цим

займаються, особливо в командних видах спорту, штатні психологи. І врешті-решт перемагає та команда, яка краще підготовлена психологічно. Вирішальним у психологічній підготовці є вироблення стійкості, надійності, урівноваженості, уміння протистояти перешкодам (нестримним емоціям, почуттям, які безпосередньо можуть вплинути на результат спортивних змагань, у процесі яких відбувається боротьба не тільки із суперником, а й із самим собою).

Соціальна функція спорту полягає в тому, щоб відбулася трансформація особистості в яскраву індивідуальність. А це потребує повної віддачі фізичних, інтелектуальних і духовних сил. Спорт впливає на формування характеру людини, тобто тих її якостей, які накладають відбиток на вчинки і взаємини з іншими індивідами й зовнішнім світом.

Спорт є одним із найбільш специфічних видів діяльності людини, у якому поєднані не тільки фізичні, а й доволі значні емоційні навантаження. Поставлена висока спортивна мета (особиста або колективна), усвідомлення користі, яку приносить спортсмен для команди (команда – для міста або країни), формування самосвідомості (атлет пізнає себе та інших людей), можливість відчувати свободу руху тощо – головні чинники, які дають змогу людині не тільки отримати задоволення від самого результату, а й позитивні емоції. Потрібно також урахувати, що спортивна діяльність може призвести і до розвитку емоційних порушень (стреси, депресія тощо), які пов'язані з максимальною інтенсивністю роботи, значними фізичними навантаженнями, напруженою розумовою працею (наприклад, в ігрових видах спорту треба досить швидко ухвалити рішення й виконати дію; певний вплив справляє також постійна зміна ігрової обстановки), конкуренцією в команді, виступом на змаганнях із великою кількістю вболівальників (недоброзичливе ставлення до команди, спортсменів) тощо.

Спортивна діяльність – це діяльність спільна, колективна. Необхідно, щоб вихованці розуміли: досягнення високих спортивних результатів – це не лише їхня особиста справа, а велика праця і вагомий внесок у скарбницю спільних досягнень усієї команди, бо саме в процесі такої діяльності закладено великі

можливості для виховання колективістської поведінки, яка формується за допомогою глибокого усвідомлення інтересів, потреб, єдності особистих і колективних цілей, а також готовності обстоювати честь свого колективу. Чим краще організоване спільне життя, спільна боротьба, тим ефективнішим буде багатосторонній виховний процес, який міститься вглибині цього життя: і виховна сила педагогів, і взаємний вплив самих вихованців один на одного.

У колективі виховання не може бути спрямованим на окрему особистість, виховна дія передбачає вплив на весь колектив, і навпаки, коли виховна дія спрямована на колектив, вона повинна впливати й на кожную окрему особистість, яка не може бути ізольованою від колективу.

Коли ми характеризуємо людину, ми зазвичай даємо оцінку її діям і вчинкам, але ніколи не можемо дати оцінку її внутрішньому світу, переживанням, тому що для нас внутрішній світ іншої людини майже недоступний, недосяжний, він важко піддається аналізу й розшифровці; визначити його природу, механізми виникнення й розвитку не можливо. Емоційний світ людини надзвичайно різноманітний. Інколи він поєднує в собі велике розмаїття почуттів лише на одне переживання. Джерелом цих переживань особистості є саме життя, її діяльність, події й відносини, до яких вона залучена.

Людина наповнена почуттями, за допомогою яких вона й пізнає світ. Навіть новонароджена дитина спілкується через емоційне сприйняття, і на цьому рівні відбувається інтенсивне зростання її зв'язків із навколишнім середовищем. Почуття стають стійкими надбаннями особистості, коли реалізуються у взаєминах із людьми, тісно поєднуються з пізнавальними процесами. Переживання людиною почуттів пов'язане з характером подій, у які вона потрапляє, з мірою усвідомлення своїх здібностей, їхньої значущості для реалізації її потреб, запитів, прагнень, для її буття в широкому розумінні слова.

Почуття формують чуттєве ставлення кожного з нас до навколишнього світу, до суспільства і співгромадян. Їхній розвиток відбувається в процесі діяльності як результат засвоєння знань і закріплення відповідних норм поведінки. Знання необ-

хідні для того, щоб людина могла правильно діяти в тій чи іншій ситуації, вони допомагають оцінювати свої дії й дії та вчинки інших. Для того, щоб знання були практично корисними, необхідно, щоб норми людської поведінки перетворилися на внутрішнє спонування, стали її регулятором. Тобто необхідно, щоб кожна дія, вчинок емоційно захоплювали людину. Перетворення почуття на спонукальну дію, перехід переживання у вчинок сприяє тому, що почуття набуває нової якості – воно закріплюється в поведінці.

Необхідно всебічно розвивати підростаюче покоління, прищеплювати йому знання й норми моральної поведінки в колективі, формувати погляди, переконання, ідеали. Але необхідно пам'ятати, що сама наявність знань не може дати позитивного результату – вони повинні не тільки усвідомлюватися, а й спонукати особистість до дії, формувати й викликати емоційні переживання, тобто стати поштовхом до дії, інакше кажучи, повинні перетворитися на мотиви вчинків. А якщо цього немає, якщо ці знання перетворюються лише на звичку зовнішньої поведінки, тому що так треба, так вимагають, тоді вони стають формальними й не викликають емоційного відгуку. Моральна свідомість сама собою не є силою, яка здатна викликати вчинки людей. Для того, щоб вона перетворилася на таку силу, необхідно, щоб моральні норми та їхня система були скоординовані з такими внутрішніми регуляторами поведінки: індивідуальні моральні потреби, інтереси, мотиви, самооцінка. Вплив на емоційне життя, зокрема спортсменів, пробуджує й закріплює почуття, інтереси, прагнення й досить важливо, щоб усе це не тільки ставало поштовхом до дії, а набувало особистісного змісту, залишалось у свідомості. Переживання можуть викликати як позитивні, так і негативні почуття, тому важливо знати, яке місце в емоційному житті людини вони посідають, які з них є домінантними. Задоволення одних прагнень і незадоволення інших призводить до конфлікту почуттів. Переживання лишаються в емоційній пам'яті людини, впливають на її життєві установки, оцінювання подій і явищ, на формування рис характеру.

У зв'язку з цим потрібно хоч коротко охарактеризувати вольові якості людини, наявність яких визначають із її вчинків.

Вольова людина завжди досягає своєї мети, цілеспрямовано долає труднощі (зовнішні, внутрішні) на цьому шляху. Формування у спортсменів вольових якостей є важливим психолого-педагогічним аспектом фізкультурно-спортивного процесу. Їм треба навчитися свідомо долати труднощі, виконувати вправи у важких умовах, незважаючи на втому, використовувати для цього як теоретичні знання, так і вміння та навички практичної діяльності на шляху до поставленої мети.

Виховання волі – це, насамперед, подолання внутрішнього бар'єра, внутрішнього «не можу» або «не хочу», інакше кажучи – це щоденна боротьба із самим собою. Не кожен спортсмен може впоратися з цим, багато хто не витримує фізичної напруги й залишає спорт назавжди. І лише той, хто у важкій боротьбі із самим собою здобув перемогу, здатен досягти максимальних висот. Сила волі – основа характеру вихованців, бо з нею пов'язані всі інші їхні якості. Треба пам'ятати, що самого прагнення для досягнення мети, навіть найсильнішого, замало. Щоб виховати силу волі, необхідна стійка потужна мотивація для занять обраним видом спорту, оформлення стійкого прагнення в досягненні наміченого. Людина може зробити все, що вона забажає, якщо вона справді цього захоче, якщо вся її воля буде спрямована до цієї мети.

Формування справжніх високоморальних, естетичних почуттів пов'язане з організацією взаємин у колективі. Правильна побудова цього процесу є необхідною та обов'язковою умовою, що сприяє здійсненню спільної мети, є способом досягнення успіху (колективного й індивідуального), а також є обов'язковою умовою спільної діяльності. Гармонія моральних спрямовувань особистості можлива, якщо духовним стрижнем постають не цілі, пов'язані безпосередньо з її благополуччям, а ті, що лежать поза особистістю. Тобто ті, що орієнтують її на іншу людину, колектив, людство.

Емоційний спектр людини характеризується великим багатством і розмаїттям почуттів, які вона здатна пережити. Отже, чим багатшим буде її емоційний світ, чим активнішим буде її духовне життя, тим більше почуттів вона спроможна відчутти, пережити.

У процесі підготовки перед спортсменом ставлять завдання техніко-тактичного характеру для вдосконалення його морально-вольових якостей, розвитку швидкості, спритності, витривалості та інших якостей, які відпрацьовують за допомогою багаторазових тренувань, наполегливої праці, прагнення до самовдосконалення, самореалізації. Для тренера є також чимало завдань, пов'язаних із формуванням єдиного колективу, створенням добрих взаємин, позитивного емоційного клімату, становленням позитивних якостей особистості, тобто завдання морального розвитку. Але тут прямого шляху немає, і лише методом багаторазового повторення досягти бажаного результату не можливо. Необхідно прагнути, щоб у підопічних сформувалася єдність моральної свідомості й моральної поведінки, але досягти цього нелегко. Потрібно розробити чітку систему виховних заходів, які б впливали на розумову, емоційну й вольову сторони життя спортсмена.

На шляху до своєї мети атлет долає неймовірні фізичні навантаження, розуміючи, що в спорті досягти високих результатів не можливо без постійних тренувань, без подолання труднощів і втоми, без дотримання режиму. Тобто людина свідомо підпорядковує себе досягненню результату, віддаючи для цього всі фізичні й моральні сили. Тут будуть невдачі й перемоги, що викликає певні емоційні стани (переживання успіху або поразки, задоволення або розчарування від результату, радість перемоги, спортивна злість тощо). Такі емоційні стани можуть стимулювати або знижувати працездатність спортсмена, мотивувати його вчинки. Так, наприклад, програш може призвести до розчарування у своїх силах, а для іншого є мотивом для інтенсивної підготовки, що й приносить йому перемогу.

У спортивному колективі взаємини спортсменів повинні будуватися на принципах взаєморозуміння і взаємодопомоги. Колективні переживання за своєю спрямованістю і змістом відображають емоційний досвід кожного члена колективу й виявляються в таких почуттях, як щира дружба, товарицькість, чуйність, радість за власний успіх у спільній справі й за успіх товаришів. Для цього вихованців потрібно озброїти не лише необхідними знаннями та поняттями, а й побудувати виховний процес так,

щоб він приносив емоційне задоволення від своїх дій кожному спортсменові, а також задоволення від дій його колег.

Список рекомендованої літератури

1. Тітова Г. В. Навчальний посібник до дисципліни «Педагогічна майстерність тренера-викладача» для здобувачів освіти першого освітнього рівня (бакалавр) вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт / Г. В. Тітова, В. В. Бобошко, О. В. Підгірний. – Одеса : Університет Ушинського, 2022. – 175 с.
2. Основи педагогічної майстерності : практикум. – Вінниця : Твори, 2019. – 240 с.
3. Підгірний О. В. Методичні рекомендації для проведення практичних занять та організації самостійної роботи з дисципліни «Педагогічна майстерність тренера-викладача» для здобувачів освіти першого освітнього рівня (бакалавр) вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт / О. В. Підгірний. – Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2022. – 41 с.
4. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навч. посіб. / В. М. Сергієнко. – Суми : Сумський державний університет, 2022. – 184 с.
5. Маленюк Т. В. Початкова та базова підготовка спортсменів: теоретико-методичні та організаційні аспекти : навч. посібник / Т. В. Маленюк, Н. Г. Собко. – Кропивницький : Видавець Лисенко В. Ф., 2018. – 210 с.

Питання для самостійної роботи

1. Розкрийте поняття «здоровий спосіб життя».
2. Охарактеризуйте поняття «здоров'я».
3. Шкідливі звички та їхній вплив на здоров'я людини.
4. Охарактеризуйте поняття «оптимальний руховий режим».
5. Як ви розумієте поняття «фізичний розвиток»?

Лекція 16

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОЦЕСУ В РОБОТІ ТРЕНЕРА

План

1. Модель індивідуалізації виховання юного спортсмена.
2. Організація тренувального процесу.
3. Підготовка спортсмена до змагань.

1. Модель індивідуалізації виховання юного спортсмена

Сьогодні вирішення питання індивідуалізації тренувальних впливів на юних спортсменів (особливо командних видів спорту) перебуває на початковій стадії. Це пов'язано, насамперед, з тим, що в командних спортивних іграх, таких як баскетбол, хокей, гандбол і футбол до 70–80 % навантажень мають груповий і командний характер. Звідси в юних спортсменів трапляються явища перетренованості в тій чи іншій формі, причина виникнення яких – невідповідність тренувальних навантажень функціональним можливостям дитячого організму. Водночас, як свідчить практика дитячо-юнацького спорту, індивідуалізація завжди відносна, а диференційований підхід дає змогу враховувати, як групові характеристики і на цій підставі проводити корекцію побудови й змісту тренувального процесу спортсменів, котрі мають подібні особливості, так і найбільш важливі індивідуальні показники, пов'язані з нормуванням обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, оцінкою біологічної зрілості, варіанта інтенсивності розвитку, рівня фізичної підготовленості й функціонального стану юних спортсменів. У таких умовах підготовка спортсменів у командних спортивних іграх повинна ґрунтуватися на застосуванні науково обґрунтованих і належно структурованих засобів і методів навчання й тренування на основі обов'язкового врахування індивідуальних особливостей підростаючого дитячого організму задля більш повного розкриття їхніх рухових здібностей і якісного зростання спортивної майстерності.

На думку В. П. Губи, П. В. Квашука, В. Г. Нікітушкіна, під індивідуалізацією діяльності йдеться про неповторну своєрідність психічних та фізичних властивостей і якостей людини, її поведінки, особливостей, притаманних лише їй, які відрізняють її від інших людей. Багато фахівців досліджували проблему вивчення й використання індивідуальних властивостей особистості в спортивній діяльності людини. Вони вказують на те, що індивідуалізація підготовки, насамперед, повинна бути пов'язана з використанням диференційованого підходу до побудови занять, обґрунтовуючи це тим, що диференціація юних спортсменів – це початок індивідуалізації педагогічного процесу. В. М. Монахов розглядає індивідуалізацію як мету навчання, а диференціацію – як засіб досягнення мети.

Обсяг та інтенсивність навантаження, пропоновані юним спортсменам, повинні бути диференційовані з урахуванням не тільки їхньої працездатності, а й темпів сприйняття навантаження та ритму виконання навчально-тренувальної програми.

Ознаки, що відображають індивідуальні особливості вихованців. До них належать:

- стать, вік і рівень біологічної зрілості спортсмена;
- морфологічні та морфофункціональні показники;
- рівень розвитку рухових якостей і схильність до розвитку того чи іншого механізму енергозабезпечення;
- рівень функціонального стану організму;
- здатність до розвитку технічної й тактичної майстерності;
- психічні, зокрема психофізіологічні, якості, психодинамічні та нейродинамічні властивості нервової системи й особистісні властивості спортсмена;
- особливості реакції на змагальні навантаження та ін.

Так, А. В. Антіпов вважає, що використання зазначених вище ознак дало б змогу застосувати диференційований підхід до побудови занять і здійснити якісну індивідуалізацію підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації. Але, як свідчать П. В. Квашук та І. Г. Максименко, у більшості командних спортивних ігор індивідуальний підхід застосовують тільки в підго-

товці кваліфікованих спортсменів, і пов'язують цей підхід переважно з урахуванням особливостей психіки, техніки виконання вправ і режимів роботи й відпочинку. Водночас загальновідомо, що саме на початкових етапах навчання потрібно закладати «базу» для подальшого зростання майстерності юних спортсменів. Звідси використання індивідуального підходу в тренувальному процесі на етапах початкової, попередньої і спеціалізованої базової підготовки дало б змогу підвищити ефективність тренувального процесу. Однак під час індивідуалізації тренувального процесу на етапах початкової та попередньої базової підготовки виникають певні труднощі, оскільки робота «тренер – спортсмен» не завжди приносить очікуваний ефект через гетерохронність процесів виділення в юних спортсменів. Тренеру потрібно розуміти, що жорсткий варіант виконання вправ потоковим способом досить складний. На цих етапах доцільно застосовувати диференційований підхід до побудови занять, який полягає в розподілі спортсменів на групи за різними ознаками й застосуванні до цих груп засобів і методів підготовки, адекватних типологічним властивостям дітей (індивідуалізована форма тренування перспективних спортсменів). Її сутність полягає в тому, що в ДЮСШ потрібно створювати об'єднані групи перспективних спортсменів без урахування їхнього віку. Ця міжвікова група додатково (у межах навчального розкладу) займається 1–2 рази на тиждень. Це відповідає сучасним уявленням теорії спортивного тренування. Зокрема заняття повинні акцентувати увагу на розвитку сильних сторін підготовленості юних спортсменів. Водночас практика свідчить, що часто фізичне й розумове дозрівання дитини, функціональна дієздатність рухового апарату і внутрішніх органів, загальний стан організму, тобто все те, що характеризує так званий біологічний вік, не узгоджується з віком календарним, випереджаючи його або, навпаки, помітно відстаючи. Така розбіжність може ще більше посилюватися акцелерацією, а саме: прискореним фізичним розвитком, ранніми термінами статевого дозрівання, збільшенням розмірів тіла.

2. Варто зазначити, що біологічний вік більше, ніж паспортний, відображає онтогенетичну зрілість дитини, дає уявлен-

ня про працездатність, рівень прояву рухових якостей і характер реакцій на різні за обсягом й інтенсивністю тренувальні навантаження. Критеріями оцінювання біологічного віку можуть бути морфологічні, функціональні та біохімічні показники, діагностична цінність яких змінюється залежно від періоду дозрівання організму. Так, оцінювання габаритного рівня варіювання потрібно проводити за довжиною й масою тіла, які достатньо характеризують фізичний стан дітей. За змінами цих величин можна визначити інтенсивність ростових процесів, а також вплив тренувальних навантажень. На основі вищезазначених показників визначають соматичний тип (СТ): мікросомний (МіС), мезосомний (МеС), макросомний (МАС). Установлено, що орієнтація на середньовікові норми приросту показників довжини тіла без урахування соматичного типу знижує ефективність організації навчально-тренувального процесу. Аналіз кількісних і якісних характеристик приросту довжини й маси тіла в спортсменів-ігровиків 8–12 років свідчить, що етапи початкової та попередньої базової підготовки відбуваються в умовах порівняно невисокої інтенсивності росту й розвитку організму. Тому ці етапи найбільш сприятливі для формування навичок і вмій гри в обраному виді спорту, але лише за умови широкого використання різноманітних завдань загальнофізичної та ігрової спрямованості. Етап спеціалізованої базової підготовки збігається з періодом істотного приросту показників довжини й маси тіла, що неминуче супроводжуватиметься погіршенням процесів відновлення, порушенням усталених навичок і вмій, а також антагонізмом між швидкістю росту та розвитком серцево-судинної системи. Установлено, що приблизно 60–65 % хлопчиків 13–15 років демонструють нормальні рівні статевого розвитку, а 35–40 % – підлітки, які стосуються акселерантів і ретардантів, що потрібно враховувати під час планування багаторічного тренування для найбільш повної реалізації генетичної програми росту й розвитку юних спортсменів. У цьому разі різнобічна рухова база, закладена на етапах початкового навчання, сприятиме подальшому гармонійному розвитку та адаптації генетично зумовлених змін в організмі юних спортсменів. Крім вищевикладеного, великого

значення під час індивідуалізації процесу підготовки спортсменів-ігровиків набуває облік психофізіологічних особливостей, компонентів уваги, а також параметрів різних сторін підготовленості, зокрема енергетичних здібностей юних спортсменів у взаємозв'язку з їхнім ігровим амплуа (позицією). Зокрема класик спортивної фізіології А. Н. Крестовников у своїх фундаментальних працях зазначає, що діяльність рухового апарату спортсмена лімітується типом його нервової системи, а це має неабияке значення для виконання рухових дій, які потребують прояву або великої витривалості, або значної швидкості. У численних роботах підтверджено це положення: автори вказують на облік найбільш значущих психофізіологічних якостей нервової системи (зокрема характеристик уваги юних спортсменів), які забезпечують реалізацію на практиці індивідуального підходу та, як наслідок, ефективне управління тренувальним процесом. Так, холерики легко сприймають вправи на переключення уваги, а меланхолікам і флегматикам під час цього доводиться довше відновлюватися. І, навпаки, вправи на прояв стійкості уваги більш втомлюють холериків, ніж сангвініків і меланхоліків. Оперативна короткочасна пам'ять активніше проявляється в холериків і сангвініків, а довгострокова пам'ять характерна для меланхоліків, якщо йдеться про відтворення рухового вміння. На стадії становлення рухової навички більшу варіабельність сприйняття й творчого виконання мають холерики та сангвініки. Стосовно спеціалізації, то фахівці зазначають про те, що, незважаючи на тенденції універсалізації гравців, яка простежується протягом останніх десятиліть, процес багаторічного вдосконалення юних спортсменів на цьому етапі повинен бути пов'язаний зі специфікою ігрового амплуа (позиції). Крім того, встановлено, що під час здійснення диференційованого підходу потрібно враховувати схильність гравців до виконання аеробних і анаеробних навантажень. Етап підготовки до вищих досягнень припадає на період життя спортсмена, коли здебільшого завершується формування всіх функціональних систем, які забезпечують високу працездатність і резистентність організму стосовно несприятливих чинників, що виявляються в процесі напруженого тренування. Три-

валість цього етапу обумовлено не тільки загальними закономірностями спортивного тренування, але й індивідуальними особливостями спортсменів. На цьому етапі підготовки виникає необхідність переходу від індивідуально-групового методу тренування до індивідуального. Рекомендовано в межах мікро- й мезоциклу індивідуальну побудову тренування здійснювати з урахуванням:

- біологічних коливань функціонального стану в різні фази ендогенного ритму;

- поточного стану тренованості спортсмена;

- індивідуальної величини максимального навантаження;

- даних про чинники та модельні характеристики, а також сильні і слабкі сторони в підготовленості спортсмена. У практичній діяльності тренер може дотримуватися таких рекомендацій: 1. З моменту початку систематичних занять спортом визначити варіант розвитку дитини. Для цього потрібно щорічно проводити вимірювання зросту й за величиною приросту спрогнозувати швидкість і тривалість ростових процесів у дитини. 2. Не допускати перенапруження дитини. Для цього потрібно контролювати вагу дитини, спостерігаючи, щоб не було ні його зменшення, ні різкого збільшення. Якщо є можливість, починаючи з 12–13-річного віку, періодично визначати склад тіла юного спортсмена. 3. Дітям, особливо з ВР «С», потрібно надавати більше часу для відновлення, ніж їхнім одноліткам із варіанта «А». Можна скористатися думкою М. А. Бернштейна, який рекомендував індивідуалізацію навчально-тренувального навантаження проводити залежно від активності розвитку рухових якостей:

- високий рівень активності – інтенсивність щорічного темпу розвитку – більше ніж 3 %; планується 30 % виборчого навантаження відповідного профілю;

- середній рівень активності – інтенсивність щорічного темпу розвитку якості – від 0 % до 3 %; рекомендовано планувати до 20 % виборчого навантаження відповідного профілю;

- низький рівень активності – інтенсивність темпів розвитку зі знаком «мінус»; рекомендовано планувати не більше ніж 10 % виборчого навантаження. Отже, індивідуально-диференційований підхід до навчально-тренувального процесу є од-

нією з форм управління підготовкою, в основі якої лежить урахування особливостей і можливостей конкретних спортсменів під час планування навантаження. Отже, процес підготовки повинен містити в собі такі процедури: 1) збирання інформації про спортсмена (дані фізичної, психологічної та техніко-тактичної підготовки, морфофункціональні особливості); 2) аналіз отриманої інформації відповідно до вимог виду спорту; 3) ухвалення рішення про стратегію підготовки та складання програм і планів підготовки; 4) реалізація програм і планів підготовки; 5) контроль виконання, унесення необхідної корекції і складання нових програм.

2. Організація тренувального процесу

Організація тренувального процесу посідає провідне місце в діяльності тренера. Саме під час тренувань тренер вирішує основні поставлені перед ним питання: виховні, оздоровчі, спортивні, освітні.

На тренувальних заняттях передбачено виконання завдань фізичної, технічної, тактичної, психологічної та морально-вольової підготовки спортсмена.

Під час підготовки до тренувальних занять тренер вирішує:

1. Організаційно-господарські питання: час, місце, інвентар, обладнання, забезпечення (техніка безпеки, медичне обслуговування).

2. Методичні питання: зміст занять, спрямованість вирішуваних питань, контроль і облік, відновлення. Кожне окреме заняття має бути чітко спланованим, мати своє місце в системі навчально-тренувальних занять, повинно бути відображеним у робочому плані і спрямованим на виконання конкретних завдань, тобто відповідати на питання: що, де, коли, як, навіщо? Відповіді на ці та деякі інші питання містяться в документах планування.

Тренувальні плани мають циклічний характер. Найбільш розповсюдженими є такі тренувальні цикли:

- мікроцикл: 3–7 днів;
- мезоцикл: 30 днів;
- макроцикл: 6–18 місяців.

Багаторічне планування здійснюється у вигляді чотирирічного (олімпійського) циклу. У планах багаторічної підготовки фіксуються такі щорічні основні показники тренувального процесу:

- мета й завдання;
- обсяги тренувальних навантажень (тренувальні дні, години тренувань за засобами, зонами інтенсивності);
- методи відновлення;
- методи поточного й підсумкового контролю;
- кількість змагань, стартів, спроб;
- плановий результат. У річному (сезонному) плані роботи вищеназвані показники планують як помісячно, так і загалом за рік (сезон).

Планування мезоциклів – не менш відповідальне завдання. Основним завданням водночас є не сліпо розписувати передбачені річним планом обсяги навантажень, а враховувати фактичний і передбачуваний фізичний і морально-психологічний стан спортсмена, як і обставини, у яких тренувальний план мезоциклу буде здійснено. Педагогічні спостереження за спортсменом, аналіз його особистого щоденника й показники медичного контролю є необхідними орієнтирами, особливо напередодні відповідальних змагань.

Зміст окремих занять фіксується в поурочних планах і робочих журналах. Чимало тренерів нехтують потребою готуватися до кожного окремого заняття, мотивуючи це набутим досвідом. Така думка є справедливою лише стосовно окремих деталей заняття. Загалом кожне заняття має бути неповторним. Виконання однакових завдань зрідка блискуче вдається одними й тими ж самими засобами та методами. Навіть ціпка пам'ять тренера не може втримати всі необхідні деталі – минулі, нинішні, майбутні. Тому планування кожного конкретного заняття з аналізом свого власного та учнівського щоденників є, безумовно, корисним. Зрештою це вже є елементом аналітичного підходу до справи. Адже недаремно ще в школах Давньої Греції були спеціальні тренери – «гімнасіси», які готували навчально-тренувальні плани.

Планування є основою тренувальної системи – необхідного елемента плідної тренерської праці. Планування, особливо річне й багаторічне, має здійснюватися обов’язково індивідуально й за участі спортсмена. Важливою є постановка перед спортсменом поетапних завдань, досягаючи яких він може переконатися у правильності обраного шляху. Віра спортсмена в правильно складений план додає йому сил для здійснення запланованої праці, зміцнює переконання власного успіху, упевненість у собі, а це також і перший елемент психологічної підготовки.

3. Підготовка спортсмена до змагань

Підготовка до змагань є найвідповідальнішим етапом у роботі тренера. Головне завдання тренувального процесу на цьому етапі – підвести спортсмена (команду) до того рівня спортивної форми, який необхідний для успішного (запланованого) спортивного досягнення, вираженого в об’єктивних технічних показниках (час, кілограми, сума очок), або відносних досягненнях (місце, група). Це період інтегральної підготовки, коли попередньо проведені інші види підготовки (спеціальна, загальнофізична, морально-вольова) мають вагу лише в сенсі сприяння досягненню запланованого результату. Коли спортсмену належить брати участь у невисоких для його рівня (етапних) змаганнях, то підведення спортсмена до піка форми не є обов’язковим. Крім того, завчасне входження у спортивну форму для спортсмена деколи є більш загрозовим, ніж запізніле. Адже існує більше засобів прискореного набуття форм, ніж утримання її на високому рівні.

Пік спортивної форми проявляється в індивідуальній готовності окремого спортсмена до найвищого для себе спортивного результату. Але пік спортивної форми може бути і в команди загалом, коли сума індивідуальної готовності окремих членів команди доповнюється вищою злагодженістю й чіткістю виконавських дій окремих ігрових ланок і команди загалом.

Індивідуальна готовність спортсмена може породити вище (рекордне), принаймні для конкретного індивідуума, досягнення. Командна готовність – гарант успішного виступу команди.

Найвища майстерність тренера проявляється не тоді, коли команда готова до одного матчу, а коли в процесі серії матчів вона демонструє високу спортивну майстерність. Такі випадки, наприклад, можна спостерігати у фіналах чемпіонатів світу з футболу, коли, на перший погляд, не найкраще підготовлена команда від зустрічі до зустрічі все повніше розкриває свої таланти й по-справжньому вражає під час фінальної зустрічі. За найбільш удалих тренерських «розкладок» основній меті – фінальному старту, підпорядковані не лише зміст і форма всього тривалого процесу попередньої й безпосередньої до змагань підготовки. Вирішальне значення можуть мати й попередні старту основного змагання (відбіркові, півфінальні, попередні спроби). Нерідко саме вони є тими «золотими гвіздками», з яких чеканяться медалі.

Регулювання психічного стану спортсмена є одним із найскладніших моментів тренерської праці, значення якого зростає з наближенням до основних змагань (фіналів). Стан психологічної готовності формується у спортсмена заздалегідь. Знання своїх можливостей, рівня підготовленості, умов змагань, сильних і слабких сторін суперників, моделювання процесу майбутньої спортивної боротьби, готовність «перетерпіти» і ще чимало інших «дрібничок» сприяють певному стану психологічної готовності.

Комплектація команди до змагань є болісним процесом в усіх випадках, коли претендентів на участь у змаганнях більше, ніж місць у команді. Особливо «делікатним» має бути процес формування, коли, крім спортсменів, у комплектації команди зацікавлені певні групи осіб або організації. Тому критерії відбору спортсменів і формування команди повинні бути обумовлені завчасно (бажано письмово) і бути однозначними. Критерії педагогічної і спортивної доцільності мусять збігатися, а не суперечити офіційним умовам відбору. У процесі підготовки до офіційних (основних) змагань спортсмен і тренер повинні зва-

жити на необхідність пройти через низку відбіркових змагань, які в цьому разі є етапною перевіркою готовності.

Крім підготовки спортсменів і остаточної комплектації команди, підготовка до змагань покладає на тренера ще низку обов'язків. Це, переважно, організаційно-господарські питання: попередні підтвердження про участь у змаганнях, підготовка заявки, особистих документів спортсменів, технічних заявок, підготовка і транспортування інвентарю, спортивної форми, придбання проїзних документів, замовлення місць для проживання, вирішення побутових питань тощо.

Виховання спортсмена в широкому розумінні цього слова, є, по суті, найголовнішою функцією тренера і здійснюється специфічними засобами спорту. Огріхи виховання не тільки знижують цінність особи як людини, але й у спортивному значенні заважають розкрити її природний потенціал. І, навпаки, успішно здійснюваний виховний процес має вирішальний вплив на особу, неодмінно підвищує й робить громадсько значущим спортивний результат.

Тренер не завжди найбільше пишається учнем, який досягнув найпомітніших спортивних результатів. Предметом гордості і внутрішнього задоволення є також учні, які «зірок із неба не хапали», проте змогли й зуміли суттєво вдосконалити себе у фізичному й моральному плані. З іншого боку, час активного заняття спортом, навіть якщо він не привів спортсмена до спортивних лаврів, може стати для конкретного вихованця невичерпним джерелом наснаги й досягнення успіхів в іншій діяльності.

Доцільно зауважити, що процес формування особи спортсмена є явищем тривалим і зрідка йде паралельно в часі з процесом спортивного зростання. Омолодження спорту є причиною дуже раннього спортивного змужніння, а загальнолюдське, громадянське дозрівання може відбутися пізніше, за умови, що виховна робота не була витіснена з процесу підготовки спортсмена. Перехід юніорів від видатного спортсмена до повноцінної, а тим паче видатної особистості є процесом складним і тривалим, але єдино правильним. Для тренера найбільшу цінність має праця, вкладаєна у виховання і спортивну підготовку учнів.

Матеріальне забезпечення спортсменів не є безпосереднім обов'язком тренера. В усіх спортивних організаціях є спеціальні служби (особи), які мають здійснювати матеріальне забезпечення. Проте насправді ця робота не може успішно провадитися без втручання тренера як найбільш усвідомленої й зацікавленої фігури навчально-тренувального процесу.

Тренер також є найближчою до спортсмена особою (крім родичів), яка тією чи іншою мірою активно впливає на всі сторони життя вихованця: умови побуту, навчання, служба в армії чи робота, подекуди й сімейні справи. І всі ці елементи тренерської праці вимагають від тренера постійної доброзичливості, уважності й терплячості.

Отже, керівництво навчально-виховним процесом висуває певні вимоги до особистості самого тренера. Так, психолого-педагогічна підготовленість дозволяє йому точніше визначати цілі й засоби навчальної й виховної роботи, урахувати особливості індивідуальної й колективної психології спортсменів, швидше знаходити до них правильний підхід, з обліком їхніх особистісних якостей уміло будувати взаємини, впливати на настрої і загальне ставлення до спорту загалом.

Роль тренера, і це багато хто забуває, – і учитель, і педагог. Деякі батьки, у яких у процесі виховання дитини, виникали конфліктні проблеми, зверталися додатково до першого тренера.

Сьогодні деякі тренери лише фіксують ступінь сформованості у спортсменів спортивних результатів, навичок, умінь і знань. Однак без виявлення реальних вимірів у властиво особистісних утвореннях спортсмена на основі лише визначення їхньої фізико-технічної підготовки, характеру спортивних занять, умінь і навичок досягнутий ним рівень розвитку визначити досить складно.

Не знаючи суб'єктивних передумов розвитку особистості, не можна грамотно спрямовувати процес її розвитку. У цьому напрямку навчально-виховного процесу велике значення мають психологічні умови успішного керівництва цими процесами.

Успішне керівництво навчально-виховним процесом залежить від низки психологічних умов, найбільш важливими з

яких ми вважаємо: ясність і чіткість мети формування особистості спортсмена, планування формування особистості в спортивному колективі, вивчення результатів процесу формування особистості спортсмена, психолого-педагогічну підготовленість, якості особистості й авторитет тренера.

Ясність мети навчально-виховної роботи допомагає визначити й успішно застосовувати необхідні для здійснення засоби й методи. Усвідомивши вимоги до формування особистості спортсмена, тренер зможе більш цілеспрямовано здійснювати розвиток його особистості в процесі навчально-тренувальних занять. Тренерові необхідно чітко визначати завдання теоретичної й практичної підготовки спортсменів, співвідношення загального і спеціального у формуванні їхньої особистості.

Список рекомендованої літератури

1. Тітова Г. В. Навчальний посібник до дисципліни «Педагогічна майстерність тренера-викладача» для здобувачів освіти першого освітнього рівня (бакалавр) вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт / Г. В. Тітова, В. В. Бобошко, О. В. Підгірний. – Одеса : Університет Ушинського, 2022. – 175 с.

2. Основи педагогічної майстерності : практикум. – Вінниця : Твори, 2019. – 240 с.

3. Підгірний О. В. Методичні рекомендації для проведення практичних занять та організації самостійної роботи з дисципліни «Педагогічна майстерність тренера-викладача» для здобувачів освіти першого освітнього рівня (бакалавр) вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт / О. В. Підгірний. – Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2022. – 41 с.

4. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навч. посіб. / В. М. Сергієнко. – Суми : Сумський державний університет, 2022. – 184 с.

5. Маленюк Т. В. Початкова та базова підготовка спортсменів: теоретико-методичні та організаційні аспекти : навч. посібник / Т. В. Маленюк, Н. Г. Собко. – Кропивницький : Видавець Лисенко В. Ф., 2018. – 210 с.

Питання для самостійної роботи

1. Розкрийте поняття «індивідуалізація діяльності людини».
2. Які ознаки відображають індивідуальні особливості спортсменів?
3. Охарактеризуйте біологічний вік, паспортний вік.
4. Які питання вирішує тренер під час підготовки до тренувальних занять?
5. Від чого залежить успішне керівництво навчально-виховним процесом?

Електронне навчальне видання

Бурла Артем Олександрович,
Стасюк Роман Миколайович

ТРЕНЕРСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ В ОБРАНІМУ ВИДІ СПОРТУ

Конспект лекцій
для здобувачів вищої освіти спеціальності
017 «Фізична культура і спорт»
очної форми здобуття вищої освіти

Відповідальна за випуск Н. В. Петренко
Редакторка І. О. Кругляк
Комп'ютерне верстання А. О. Бурли

Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 13,14. Обл.-вид. арк. 9,78.

Видавець і виготовлювач
Сумський державний університет,
вул. Харківська, 116, м. Суми, 40007
Свідоцтво про внесення суб'єкта господарювання до Державного реєстру видавців,
виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 8193 від 15.10.2024.