

ЛЕКЦІЯ 6

Особисті та професійні якості тренера викладача

Основи побутовий процесу спортивної підготовки як багаторічний процес і її структура

Побудова тренування мікро, мезо, макроциклів в обраному виді спорту

ПЛАН

1. Особа тренера в сучасному спорті і його функціональні обов'язки.
2. Складові професійної майстерності та основні види діяльності тренера.
3. Спілкування тренера зі спортсменами.
4. Психологічний такт. Форми психологічного впливу тренера на спортсмена.
5. Особливості секундування тренером спортсменів на змаганнях.
6. Виникнення конфліктів та їх вирішення у спортивній сфері.

Особа тренера в сучасному спорті і його функціональні обов'язки.

Сьогодні тренер — одна з найважливіших фігур в спорті, без якого годі уявити собі сучасну спортивну діяльність. А виведення спортсмена на рівень міжнародних результатів без допомоги тренера є просто неможливим.

Сучасних тренерів навчають в спеціальних вищих навчальних закладах. Більшість тренерів, як правило, мають неабиякий досвід спортивної діяльності та великий багаж теоретичних знань з різних галузей науки:

- теорії спорту,
- медико-біологічних дисциплін,
- гуманітарних наук тощо.

Тренер може працювати в таких спортивних організаціях:

- дитячо-юнацька спортивних школах;
- школах вищої спортивної майстерності;
- спортивних клубах (спеціалізованих, виробничих, вузівських, військових тощо);
- спортивних секціях при будь-яких установах чи організаціях;
- спортивних федераціях (національних, обласних, відомчих);
- галузевих органах управління (Міністерство, спорткомітет);
- професійних, комерційних організація;
- будь-яких інших організаціях в штатному розписі якої є посада тренера.

Основним фаховим спрямуванням тренера-викладача (тренера) є:

- у вузькому розумінні - підготовка спортсменів відповідної (заданої) кваліфікації,
- в широкому — виховання спортсменів у процесі спортивної діяльності.

Складові професійної майстерності та структура діяльності тренера

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

Основні складові тренерської майстерності:

Блок професійних знань і навичок включає в себе

загальнотеоретичну базову підготовку
спеціальну теоретичну підготовку.

До позитивних якостей тренера найчастіше відносять:

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

Загальними ознаками професіоналізму тренера є:

- володіння спеціальними знаннями про мету, зміст, об'єкт і засоби діяльності;
- володіння спеціальними вміннями здійснювати діяльність на всіх етапах підготовки спортсмена;
- спеціальні властивості особи і риси характеру, що дозволяють здійснювати діяльність і домагатися заданого результату.

Функціональні обов'язки тренера є дуже широкими.

Вони зводяться до вирішення комплексу задач:

- 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 в 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 в найближчі роки, але подекуди і вся тренерська кар'єра.

Комплектація навчальних груп має три види:

— Набір здійснюється на початковому етапі тренувань і передуює тренувальному процесові. Найчастіше він ведеться методом усних (на уроці, шкільних зборах) або письмових (в газеті, на шкільних стендах) оголошень.

— Відбір — це форма залучення до занять спортом із врахуванням певних передумов: віку, наявності конкретних антропометричних даних, заданого рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, рис характеру, націленості на спортивне вдосконалення.

— Підбір — є персональною формою комплектації або доукомплектації спортивних команд, особливо з ігрових видів спорту.

Роль спілкування тренера зі спортсменами

З часом спілкування тренера зі спортсменами поступається тільки спілкуванню спортсменів з членами сім'ї (а іноді і перевершує). Саме через нього відбуваються навчання, передача знань, виховання учнів. Тому процесу спілкування тренер повинен приділяти велику увагу.

Особливо важливе значення має спілкування тренера з командою в ігрових виду спорту. Воно повинно бути безперервним, звертатися потрібно по можливості до кожного гравця, оскільки в іншому випадку одні спортсмени будуть думати, що тренер їх ігнорує («Чому він не говорить мені нічого?»), А інші - що він до них чіпляється («Чому він робить зауваження тільки мені одному? »). Порушення внутрішньо групового спілкування призводить, як правило, до порушення ігрового взаємодії, а часом і конфліктів між гравцями.

Спілкування тренера з командою протікає в формі підказок в ході гри, вказівок при замінах гравців, роз'яснень та переконань під час тайм-аутів. Однак при цьому важливо правильно вибрати момент для тієї чи іншої форми свого втручання.

Тренер повинен не тільки сам уміти спілкуватися зі спортсменами, а й вимагати під час гри внутрішньо групового спілкування від своїх спортсменів. Якщо тренер бачить, що в процесі гри спортсмени не спонукають, не підтримують один одного, необхідно вказати на цей недолік і спробувати усунути його в процесі тренувальних занять. При цьому особлива роль повинна відводитися лідерам команди, яких слід персонально проінструктувати про необхідність підбадьорення спортсменів, особливо чутливих до зауважень партнерів.

Психологічний такт

Ефективність спілкування багато в чому залежить і від самого тренера, від того, як він себе тримає з учнями. Психологічний такт - це якість, властиве тренеру майстру, тренеру-інтелігента. К. Д. Ушинський писав, що так званий педагогічний такт, без якого вихователь, як би він не вивчив теорію педагогіки, ніколи не буде хорошим вихователем-практиком, є по суті не більше ніж такт психологічний. Наявність у тренера психологічного такту особливо важливо при спілкуванні з юними спортсменами.

Психологічний такт базується на багатьох якостях, які називаються в побуті душевними: доброзичливості, чуйності, щирості. Тактичний тренер може швидко і безпомилково розібратися в ситуації, що виникло, зрозуміти труднощі спілкування для того чи іншого учня, визначити його стан і з урахуванням цього знайти єдино правильне рішення, підібрати підходящу форму впливу, знайти вірні слова, інтонацію, щоб не поставити учня в незручне становище .

Тактичний тренер буде терпляче ставитися до учня, якщо його повільність пов'язана з особливостями темпераменту, а не підвищувати галасу на нього, буде проявляти особливий такт при дефектах мови учня, ставитися зі співчуттям до підлітка, який виявляє незграбність, або якщо боїться виконати вправу. Тактичний тренер не повинен дозволяти собі «вивертати навиворіт» душу учня, щоб докопатися до мотивів його вчинків, ставлення до навчання і життя.

Дотримання психологічного такту вимагає постійного контролю над своїми думками, діями. Невміння контролювати вчинки і слова може поставити оточуючих в скрутне становище, привести до конфлікту.

Відрізняють тактовність від нетактовності наступні психологічні особливості особистості педагога: природність і простота звернення без фамільярності; довіра без потурання; серйозність тону без натягнутості; іронія і гумор без насмішкватості; вимогливість без дріб'язкової прискіпливості, грубості; доброзичливість; діловий тон без дратівливості; своєчасність виховного впливу без поспішності; принциповість і наполегливість без упертості; уважність і чуйність до учнів без підкреслення цього; віддача розпоряджень без вмовляння; навчання без підкреслення своєї переваги в знаннях і уміннях; вислуховування без вираження байдужості.

Педагогічний такт особливо необхідний в тих випадках, коли тренер розпочинає керувати вже склалася командою, що має свої традиції, погляди на тактику гри, відносини з тренером і т. д.

Особливості секундування тренером спортсменів на змаганнях

Контакт тренера зі спортсменами в процесі змагань має велике значення. Не кожен спортсмен може правильно оцінити особливості змагальної обстановки, намітити шляхи досягнення високого результату. У спортсмена, можуть виникнути панічний стан, невпевненість у своїх можливостях. Спортсмен чекає від тренера підтримки, допомоги порадою. Важлива в цьому випадку, очевидно, не стільки мовленнєва стимуляція, оскільки сама присутність тренера. Саме тому тривожність у спортсменів при секундуванні їх тренером менше, ніж при відсутності його або заміні.

Секундування зазвичай здійснюється в двох формах: порад-настанов, які дають перед початком змагання, і порад-підказок, що даються в ході змагання.

Поради-настанови мають на меті сформувати у спортсмена позитивне ставлення до майбутнього змагання, зміцнити його впевненість у своїх силах, мобілізувати його. Однак користуватися настановами тренеру треба дуже обережно, не перетворюючи їх в «накачування». В іншому випадку настанови можуть викликати або зайве збудження спортсмена, або гальмування як реакцію на надсильний подразник, тобто викликати або передстартову лихоманку, або апатію.

Поради-підказки, що даються тренером в ході змагальної боротьби, теж треба використовувати обережно, оскільки вони також можуть привести до негативного ефекту. Найчастіше це пов'язано з тим, що підказки не дають спортсменові зосередитися, відволікають його від аналізу мінливої змагальної ситуації, заважають самостійно вирішувати змагальні завдання. Систематичне застосування підказок робить спортсмена безпорадним, коли йому доводиться виступати без тренера або коли умови змагань не дозволяють тренеру «суфлірувати». Крім того, підказка тренера може вступати в протиріччя з наявними у спортсмена задумом, що створює у нього внутрішній мотиваційний конфлікт, вирішення якого при дефіциті часу на прийняття рішення досить важко. Як правило, підказки корисні лише в критичних ситуаціях. Слід враховувати, що в процесі змагальної боротьби спортсмен може взагалі не сприймати підказки тренера або сприймати їх спотворено.

При виступі без секунданта (тренера) стан тривоги підвищується у спортсменів за рахунок виникнення додаткових труднощів (недостатньо якісна розминка, ні з ким заповнити паузи, що виникають в ході змагань, і т. п.). Відсутність бажаної емоційної підтримки, спілкування створює для спортсмена дискомфортні умови, так як з стереотипу його уявлень про змагання випадає одна з істотних деталей. Знання того, хто буде секундувати на змаганнях, створює у спортсмена специфічну емоційне становище, викликає стан комфорту або тривоги.

Взаємовідносини тренера і спортсмена в процесі змагань багато в чому відрізняються від таких під час тренувань. Під час змагань тренер повинен бути гранично уважний і коректний. Спортсмени із-за емоційної напруженості іноді дуже гостро реагують на зауваження тренера, важко переживають його докір. Іноді це може стати причиною ураження. Специфіка спілкування тренера зі спортсменами на змаганнях полягає і в тому, що коригуючи впливу тренера на спортсмена в разі несприятливого перебігу боротьби останнім або насилу, або зовсім не сприймаються. Сприйняття вказівок тренера на якість виконання тактичних і технічних прийомів коливається від 25 до 44% випадків

Природно прагнення тренера приділяти спортсмену в процесі змагань більшу увагу. Однак дбайливість може бути сприйнято спортсменом неадекватно: По-перше, вона може бути розцінена як вираз почуття жалості до нього, і спортсмен починає судити про труднощі свого становища. По-друге, ця дбайливість може бути сприйнята як нещира («Адже раніше цього не було!»). В результаті спортсмен може на майбутнє зробити неправильні висновки і почне зловживати цим, думаючи, що тренер повинен ставитися до нього м'яко і невимоглива. У підсумку це призведе до зниження дисципліни. При секундуванні тренер не повинен виявляти перед спортсменом свій емоційний стан (адже для тренерів характерні ті ж передстартові стану, що і для спортсменів), наявні сумніви, невпевненість в результаті спортивного змагання. Слід мати на увазі, що емоції мають заразливість, передаються від тренера до спортсмена. Іноді сам тренер передає свій емоційний стан і свою невпевненість спортсмену, навіть не підозрюючи про це.

Виникнення конфліктів та їх вирішення у спортивній сфері.

Конфлікт – зіткнення протилежно спрямованих цілей, інтересів, позицій, думок чи поглядів опонентів або об'єктів взаємодії. Конфлікт виникає не одразу, початок його ми можемо відчувати в якомусь інциденті, непорозумінні. Ще немає відкритого протистояння, відчуються лише невдоволення, нестриманість. Якщо не усвідомити вчасно зміну в ставленні, ситуація може набути деструктивного характеру.

Послідовність дій усунення конфлікту: усвідомлення причин, які порушили баланс в інтересах, аналіз випадку, недоводячи його до загострення, до виникнення конфліктної ситуації, коли відбувається зіткнення думок. Виявляються ініціатори, які висловлюють думку частини невдоволених. Здатність бачити „жало конфлікту” (А. Добрович), усвідомити сутності причин і прагнення усунути суперечності, зблизивши інтереси, –

тактика професіонала. У конфліктній ситуації важливо виявити здатність до децентрації – уміння подивитися на обставини з погляду обох сторін і знайти компромісне розв'язання, забезпечити інтерес до роботи. Дуже важливо, перш ніж висловлювати пропозицію, зняти напруження, продемонструвати свої дії як намір піти назустріч іншому.

Необачність у конфліктній ситуації може призвести до накопичення пристрастей, некерованої поведінки, відкритого протистояння й бажання розірвати стосунки. Тоді спалахує конфлікт, за яким – тяжка й велика праця з відновлення ділових стосунків. Для усунення конфлікту важливо зняти напруження (наприклад, вербалізувати ситуацію – це вже охолоджує). Використання гумору для розрядки та правильного рішення допоможе знайти компроміс, взаємний аналіз ситуації.

Часто на тренуваннях конфлікти виникають між юними спортсменами через брак спортивного інвентарю, заволодіння спортивним майданчиком, з приводу правильності забитого м'яча і т. п. Хлопчики часто з'ясовують конфліктні відносини за допомогою прямої фізичної агресії (віднімають предмет спору, б'ються), в той час як дівчинки - за допомогою бойкоту, суперечок. Вони більш злопам'ятні і частіше використовують непряму вербальну агресію («наговорюють» один на одного).

Тренер повинен втрутитися в цей конфлікт і припинити його. Для цього існує кілька способів:

- Усунути реальний предмет спору (наприклад, м'яч для гри);
- Залучити в якості арбітра незацікавлена особа, з'ясувавши готовність конфліктуючих сторін підкоритися його рішення;
- Цілеспрямовано і послідовно скоротити кількість конфліктуючих учасників;
- Створити умови, при яких конфліктуючі сторони не могли б вступити в безпосередню взаємодію (бійку);
- З'ясувати у конфліктуючих, як би вони самі дозволили даний конфлікт, спробувати змінити їх уявлення про конфлікт (надати предмету конфлікту меншу значимість; показати негативні сторони конфлікту і його наслідків для самих конфліктуючих, для людей, думкою яких вони дорожать; показати, як цей конфлікт виглядає з боку);
- Змінити ставлення одного конфліктує до іншого (зменшити роль в конфлікті протилежного боку);
- Переконати в необхідності поступки другого учня: «Ти хлопчик, тому повинен, як джентльмен, поступитися дівчинці»;
- Спробувати уявити причину конфлікту в гумористичному або сатиричному вигляді.

Конфлікти в командах досвідчених спортсменів мають іншу природу. Наявність помірно виражених конфліктів найчастіше свідчить про те, що більшість членів команди орієнтовані більше на завдання, на досягнення мети, ніж на міжособистісні відносини. Ці «здорові» конфлікти зазвичай характерні для команд, які виступають успішно. Завдання тренера - не

боятися таких конфліктів, а розібратися разом з командою в суті конфлікту і знайти шляхи її розв'язання.

Питання та завдання для самоконтролю:

1. Що таке технічна підготовка?
2. Які завдання технічної підготовки?
3. Які існують ознаки ефективності спортивної техніки?
4. Назвіть засоби і методи технічної підготовки.
5. Яка роль умінь і навичок у технічній підготовці?
6. Які умови сприяють переходу від уміння до навички?
7. Назвіть шляхи підвищення надійності спортивної техніки.
8. Перелічіть етапи освоєння нових форм рухових дій.

Список використаної літератури

- 1.Лапочук Н., Удачина Л.А. Організація та суддівство змагань з видів спорту : навчально-методичний посібник. Маріуполь, ММК, МММК, 2014. 52 с.
- 2.Борисов О. Основи теорії і методики викладання волейболу і футболу. Київ: вид-воПП «Люскар», 2004. 664 с
- 3.Медвідь А. Фізична підготовка як важливий фактор підвищення рівня арбітражу фітозалі. Молодий вчений. 2017. № 3.1. С. 206-209.
- 4.Богинов В. Формалізація аналізах суддівства змагань у видах спорту з суб'єктивним визначенням результату. *Олімпійський спорт и спорт для всіх* : тези IX між нар. наук. конгр.Київ : Олімпійська література, 2005. С. 222.
- 5.Згоба В. Структура рухової активності суддів у гандболі. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. пр. з галузі фіз. вих. та спорту. Львів, 2005. Вип. 9, т.1. С. 8–10.
- 6.Медвідь М. Характеристика діяльності суддів при обслуговуванні змагань високого рангу гандболу. *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних ігор*: матеріали у Всеукр. наук.–практ. конф. Львів, 2007. С 75–78.

Інформаційні ресурси

- 1.З а к о н У к р а ї н и «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-XII.
URL:<http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
- 2.Закон України «Про антидопінговий контроль у спорті». *Відомості Верховної Ради України*. 2001. № 23. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=2353-14>.
- 3.Закон України «Про підтримку олімпійського, паралімпійського руху та спортувищих досягнень в Україні». *Відомості Верховної Ради України*. 2000. № 43.
URL:<http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1954-14>.
- 4.Олімпійська хартія Міжнародного Олімпійського комітету. URL: <http://noc-ukr.org/files/OfficialDocuments/CHARTER%20July%202007-Feb08.pdf>.