

Тема 2. Психологічна підготовка та управління тренувально-змагальною діяльністю спортсменів

Мета: розглянути психологічну підготовку спортсменів, ознайомитись із способами регуляції; набутти уявлення про зниження рівня вимог як способу зняття психічної напруги, розглянути стани, пов'язані з оцінкою результатів спортивної діяльності, мати уявлення про мотиваційну сферу

План

1. Психологічна підготовка спортсменів
2. Способи регуляції
3. Зниження рівня вимог як спосіб зняття психічної напруги
4. Стани, пов'язані з оцінкою результатів спортивної діяльності
5. Мотиваційна сфера
6. Загальні поняття управління та тренувальні ефекти
7. Педагогічний контроль у спортивному тренуванні
8. Етапне, поточне, оперативне управління
9. Комплексний контроль
10. Управлінська діяльність тренера

Ключові терміни та поняття: психологічна підготовка спортсменів, ступінь психологічної підготовленості спортсмена, спортивна діяльність, мотиваційна сфера, результат спортивної діяльності, ідеомоторне тренування, волюва сфера, матеріальне заохочення, перспективи, змагальне суперництво, фрустрація, емоційний стан, управління, тренувальні ефекти, педагогічний, комплексний контроль, управлінська діяльність, планування, тренер, етапне, поточне, оперативне управління, особливості, спортсмени, структура, спортивна діяльність

1. Психологічна підготовка спортсменів

Ступінь психологічної підготовленості спортсмена є одним з основних факторів, що визначають успішність змагальної діяльності. Помилки, допущені в психологічній підготовці, навіть за умови досягнення високого рівня інших сторін підготовленості, можуть стати перешкодою для повноцінної реалізації можливостей спортсмена як на конкретних змаганнях, так і впродовж усієї багаторічної підготовки.

Психологічна підготовка реалізується як процес формування в спортсмена певних рис особи, які сприяють ефективному виконанню тренувальної і змагальної діяльності і дозволяють протистояти негативним факторам.

Прийнято виділяти загальну психологічну підготовку, яка в повсякденному тренувальному процесі включена до інших видів підготовки, і підготовку до конкретних змагань, яка здійснюється з урахуванням

особливостей майбутньої змагальної діяльності.

У системі психологічної підготовки слід виділяти такі напрями: управління емоційною, мотиваційною, вольовою сферами, а також вдосконалення спеціальних умінь, що відповідають особливостям обраного виду змагальної діяльності.

Емоційна сфера – це складова, до якої входить багато емоційних явищ: емоційний тон, емоції, емоційні стани, емоційні стійкі стосунки (почуття), емоційні властивості особи тощо.

Емоційні явища і характеристики різних емоцій і почуттів: задоволення і радощі; емоції очікування і прогнозу (хвилювання, тривога, страх); фрустраційні емоції (образи, розчарування, досада, гнів, печаль); комунікативні емоції (сором, провина); інтелектуальні «емоції» – афективно-когнітивні комплекси (здивування, інтерес); почуття (симпатія, ворожість, заздрість, ревності, задоволеність, щастя).

Механізми виникнення передстартового збудження: у спортсменів у процесі підготовки утворюється система умовно-рефлекторних зв'язків, яка за відомих умов (думка, розмова, обстановка) активізується незалежно від волі і бажання спортсмена, готуючи організм до майбутньої рухової діяльності.

Передробочі зрушення можуть виникати задовго до цієї діяльності, коли спортсмен у них ще не має потреби, тому умовні рефлекси на робочу обстановку або на уявлення про майбутню діяльність спрацьовують вхолосту. Механізми станів, що виникають перед діяльністю, окрім умовно-рефлекторної, мають і психічну складову, тому відбиваються не лише зміною вегетативних функцій (ЧСС, ЧД, обмін речовин), але і проявом рухових якостей, поведінки, мови і т.п.

Умови і фактори, що впливають на виникнення передстартового збудження: рівень претензій спортсмена; обстановка; наявність сильних конкурентів; вид змагань (особисті або командні); вид спорту; досвід; вік; індивідуальні особливості спортсмена.

2 Способи регуляції

Передстартові стани емоційного збудження часто виникають задовго до змагань і можуть виснажити нервову систему спортсмена, дезорганізувати його діяльність. У зв'язку з цим потрібне проведення заходів, спрямованих на зменшення психічної напруженості. Є декілька способів зменшення психічної напруженості спортсменів: виконання в певному ритмі дихальних актів, розслаблення скелетних м'язів, зміна спрямованості свідомості, моторна розрядка тощо.

Психічна саморегуляція. Дія людини на саму себе за допомогою слів і уявних образів (представлень), що відповідають їм, називають психічною саморегуляцією. Вона може здійснюватися за допомогою самовпевнення, дії на себе за допомогою логічних аргументів, самонавіювання, оснований на беззаперечній вірі. Основним способом, використовуваним на практиці і

ретельно розробленим теоретично, являється самонавіювання.

Уміння розслаблятися (і не лише м'язово, але і психічно), виключатися з боротьби важливо в змагальній діяльності, яка здійснюється з короткими перервами. Це зберігає спортсменові енергію під час очікування наступних спроб.

Довгий час аутогенне тренування було основним способом психічної саморегуляції. Проте використання її спортсменами високого класу виявило і її недоліки. Була створена нова методика, названа «психорегулюючим тренуванням» (ПРТ), яке відрізняється від аутогенної тим, що в ній не використовується для самонавіювання «відчуття важкості» в різних частинах тіла, оскільки спортсмени надалі ледь позбавляються від цього почуття.

Ефект дії ПРТ залежить від багатьох чинників і іноді замість відчуття комфорту, спокою, розслаблення, відчуття теплоти можуть виникати несподівані реакції. Л.Д. Гіссен одним із перших започаткував використання аутогенне тренування для прискорення відновлення спортсменів після тренувальних навантажень. ПРТ є складними для юних спортсменів.

Спрощеним варіантом є психом'язове тренування – ПМТ. Була розроблена методика з простішими формулами словесного навіювання, зрозумілими дітям. Вона вимагає меншого часу для оволодіння, а ефективність її не менша, тому нею вважають за краще користуватися і дорослі спортсмени. Відомі випадки, коли спортсмени, що використали прийоми розслаблення, могли засинати на короткий час навіть між забігами на змаганнях.

Зняття нервової напруги може бути досягнуте за рахунок регуляції мимічної мускулатури особи. При нервовій нарузі м'яза особи напружені. Психотерапевти використовують зворотний зв'язок: «м'язи – нервова напруга». Для цього людині рекомендують посміхатися, тобто розслабляти мимічні м'язи. Услід за цим рефлекторно знижується і нервова напруга.

Зміна спрямованості свідомості. Варіанти цього способу саморегуляції різноманітні.

Відключення полягає в умінні думати про що завгодно, окрім обставин, що викликають психічну напругу. Відключення переважно вимагає прояву вольових зусиль, за допомогою яких людина намагається включити у сферу свідомості (шляхом концентрації уваги) сторонні предмети, об'єкти, ситуації і т. п.

Переключення пов'язане з концентрацією уваги і спрямованістю свідомості на яку-небудь цікаву справу, на читання захоплюючої книги, перегляд фільму, вистави.

Відволікання полягає в обмеженні сенсорного потоку: перебування в тиші, із закритими очима, у спокійній розслабленій позі, при актуалізації в уявленнях ситуацій, у яких людина почуває себе легко і спокійно (відпочинок на березі моря, у лісі тощо).

Ефективність цих способів регуляції залежить, ймовірно, від сили виниклої в спортсмена домінанти і від його індивідуальних особливостей.

У багатьох випадках ефективніше не відволікати увагу спортсмена від

майбутньої діяльності, а перемкнути його увагу (свідомість) від тяжких роздумів на ділову сторону роботи, осмислення труднощів через їх аналіз та уточнення інструкцій і завдань, перевірку і випробування спортивних снарядів, уявне повторення вправи.

Зняття психічної напруги шляхом розрядки. У багатьох випадках зняття напруженості може бути здійснене за рахунок замінної діяльності. Типи розрядки нервової напруги в різних людей різні: одні розряджаються через рухові акти, інші – через мову.

В якості першого способу розрядки може використовуватися розминка. При апатії вона може привести спортсмена в стан бойової готовності, при надмірному збудженні – заспокоїти. Проте при дуже різко виражених передстартових реакціях розминка ще більше збільшує збудження. Отже, необхідно враховувати початковий фон і підбирати до нього навантаження при розминці. При регулюванні сильного психічного збудження слід, мабуть, забезпечити «золоту середину», оскільки занадто слабкий розряд залишає велике за силою збудження, а занадто сильний розряд сприяє виникненню ще сильнішого збудження, тобто самозбудження.

Регулюючий ефект розминки визначається якістю і видом використовуваних для неї вправ: чим більше розминка схожа на вправи майбутнього змагання, тим більше вона збільшує передстартове збудження. Попередня ж робота, що відрізняється за характером від майбутньої діяльності, зменшує збудження спортсмена. Показана доцільність комплексного застосування розминки і методів аутогенного тренування для зняття в спортсменів виниклої напруженості.

Використання дихальних вправ. Змінюючи довільно режим дихання, людина змінює і режим своєї психічної діяльності. Тому дихальні вправи є одним з простих і надійних методів регуляції психічних станів спортсменів.

У практиці використовуються три типи вправ: повне черевне дихання і два види ритмічного дихання. При виконанні першої вправи вдих виконується через ніс. Спочатку при розслаблених і злегка опущених плечах наповнюються повітрям нижні відділи легенів, живіт при цьому все більш і більш випинається. Потім вдихом послідовно піднімаються грудна клітка, плечі і ключиці. Повний видих виконується в тій же послідовності: поступово втягується живіт, опускається грудна клітка, плечі і ключиці.

Друга вправа полягає в повному диханні, здійснюваному в певному ритмі (краще всього в темпі ходьби) : повний вдих на 4, 6 або 8 кроків. Потім слідує затримка дихання, яка дорівнює половині кроків, зроблених при вдиху. Повний видих робиться знову за теж число кроків (4, 6, 8). Після видиху – затримка дихання колишньої тривалості (2, 3, 4 кроки) або дещо коротше в разі виникнення неприємних відчуттів. Кількість повторень визначається самопочуттям. У ході повторень тривалість вдиху може зростати до 12 кроків і більше, а через це може зростати і затримка дихання.

Третя вправа відрізняється від другої тільки умовами видиху: поштовхами через щільно стислі губи.

Зловживати цими вправами не слід. Позитивний ефект зростає у міру

тренуваності, а на перших етапах він може бути незначним.

Окрім методів термінової регуляції передстартових і стартових станів, регуляція може здійснюватися спортсменом, спільно з тренером, і завчасно.

3. Зниження рівня вимог як спосіб зняття психічної напруги

Причиною психічної напруги спортсмена можуть бути складність завдання, що стоїть перед ним, і його невпевненість у можливості її рішення (досягнення поставленої перед ним мети). У цьому випадку доцільно понизити вимоги до спортсмена. Якщо ж спортсмен сам ставить перед собою важкі цілі, має високий рівень вимог – завдання ускладнюється. Понизити рівень вимог спортсмена можна лише шляхом переконання, але це відгукнеться неприємними наслідками, демобілізацією і відходом спортсмена від боротьби. Тому краще змінити напрям думок спортсмена зі спортивного результату і уявлення про спортивну боротьбу на точне, технічно правильне виконання вправи, на тактично вірне ведення поєдинку. Треба змусити спортсмена думати не стільки про результати, скільки про способи їх досягнення.

Крім того, необхідно виключити загрозу покарання спортсмена за невдалий виступ. Дія тренера в ситуації психічної напруги значною мірою залежить від навіюваності спортсмена, тобто його віри навіть в ті аргументи, які висловлюються тренером у неаргументованій формі. У цьому випадку спортсмен орієнтується не стільки на зміст дії, її аналіз і осмислення, скільки на форму дії та її джерело, на ту особу, яка дає вказівки або поради.

При передзмагальній нервово-емоційній напрузі навіюваність зростає, що пов'язано, очевидно, зі збільшенням тривожності і невпевненості спортсменів у результаті поєдинків.

Використання методу десенсибілізації (зняття чутливості до чинників, що викликають тривогу і страх). Спочатку складається перелік ситуацій і людей, які викликають у спортсмена стан тривоги навіть незначною мірою. Потім цей перелік ранжується в такій послідовності: від факторів, які викликають значні побоювання і страхи, до факторів, що викликають невелику тривогу. Після цього аналізуються спочатку ситуації, які викликають незначну тривогу. Після адаптації до них переходять до факторів, що викликають середній рівень тривоги. Далі переходять на вищий рівень, і так до тих пір, поки спортсмен не адаптується до всіх стресогенних для нього факторів.

Моделювання умов змагань. Щоб допомогти спортсменам понизити тривогу змагання, доцільно на тренуваннях моделювати деякі ситуації, властиві змаганням. Наприклад, тренером можна несподівано для спортсмена провести тренування або контрольну гру в незнайомому спортивному залі, запросити на тренування батьків або дівчину спортсмена, уболівальників нібито команди суперника, щоб ті обсвистували вихованців тренера, і т. д.

4. Стани, пов'язані з оцінкою результатів спортивної діяльності

Закінчивши певну діяльність, спортсмен оцінює досягнутий результат.

Успіх або неуспіх – поняття суто індивідуальні і суб'єктивні, тісно пов'язані з рівнем домагань людини, а не з абсолютною величиною результатів. У разі успіху (досягнення бажаних результатів) у спортсмена з'являються позитивні емоції: від задоволення досягнутим до радості (ейфорії), що супроводжується щедрими мовними реакціями, сміхом, обіймами товаришів, підстрибуваннями. Проте, коли перемога досягається насилу, у спортсмена може настати відчуття повної спустошеності. Порадіти успіху в нього вже немає сил. При великих перемогах виникає навіть стресовий стан, що нерідко призводить до неадекватних реакцій на перемогу.

Сльози дійсно допомагають спортсменам зняти емоційну напругу, оскільки разом із ними з організму видаляється речовина, що підвищує нервово-емоційне збудження.

Позитивний емоційний стан, що виникає після успіху на змаганні, може мати як позитивні, так і негативні наслідки для подальшої діяльності спортсмена. З одного боку, з'являється упевненість, підвищується рівень вимог, збільшується сила мотивації, що веде до підвищення працездатності, зокрема до підвищення м'язової сили. Проте, у разі легких і частих успіхів, такий ейфорійний стан може призвести до негативних наслідків.

Спортсмени швидко звикають до успіху. У них росте самовпевненість і рівень домагань. На цьому фоні в разі невдачі виниклий внутрішній конфлікт може бути глибоким. Ця небезпека більшою мірою погрожує спортсменам екстравертированого типу (з високою товариськістю), зі схильністю до високої емоційної збудливості.

У таких випадках треба понизити в спортсменів рівень вимог, однак не прямою словесною регуляцією, а певною організацією спортивного тренування, при якому удачі час від часу перериваються неуспіхом. Кращим засобом при цьому є, можливо, більша кількість зустрічей із рівними супротивниками.

Фрустрація. Цей стан виникає після невдалого виконання діяльності, коли потреба внаслідок яких-небудь перешкод залишається незадоволеною. Виникає ситуація фрустрації, пов'язана з несприятливими емоційними станами, які є зазвичай наслідками нервово-емоційної напруженості. Але не всяка поразка або програш призводить до виникнення в спортсменів напруженості. Фрустрація виникає тільки при очікуванні спортсменом успіху в діяльності.

Фрустрація може призводити до трьох форм поведінки (реакцій): *екстрапунітивної, інтрапунітивної та імпунітивної*. Досить часто зустрічається *перша форма* реагування – *екстрапунітивна*, що пов'язана з виникненням внутрішнього «підбурювача» або з мотивацією агресії. У людини з'являються дратівливість (гіперчутливість), досада, озлобленість, упертість, прагнення добитися поставленої мети за всяку ціну. Поведінка стає малопластичною, примітивною, використовуються раніше завчені образи поведінки. Спортсмен звинувачує в невдачі зовнішні об'єкти – інших

людей, обставин.

При *другій формі* поведінки – *інтрапунітивній* – у спортсмена виникають стан тривоги, пригніченість, мовчазність, самозвинувачення в причинах розладу (дезорганізації) діяльності, свідомість своєї провини. При рішенні задачі людина повертається до примітивніших форм, обмежує види діяльності та інтереси, здійснює нечіткі дії. Ці два види фрустрації можуть призвести до нестабільності в заняттях. Спортсмен втрачає віру у свої можливості і міняє один вид спорту на іншій або взагалі йде зі спорту.

Третя форма реагування – *імпунітивні реакції*, у яких ситуація фрустрації розглядається спортсменом як малозначна і яку можна виправити з часом.

Прояв того або іншого виду поведінки при фрустрації залежить від особових характеристик спортсмена. Особи зі слабкою нервовою системою частіше проявляють стан тривоги, пригніченість, особи ж із сильною нервовою системою – агресію. Звичайно, грає роль і рівень вихованості.

Встановлено, що екстрапунітивно поведуться 48,7%, інтрапунітивно – 32,8%, імпунітивно – 18,5%. Таким чином, більшість спортсменів реагують зовні, звинувачуючи інших або перешкоди, тобто вони проявляють агресію.

Не всяке незадоволення мотиву діяльності викликає фрустраційні стани. Вони виникають тільки тоді, коли міра незадоволення вища за певний поріг терпіння, названого *порогом фрустрації*.

Поріг фрустрації визначається рядом моментів:

- повторенням незадоволення: при повторному незадоволенні (поразці) відбувається підсумовування колишніх слідів від фрустрації з тими, що мають місце в даний момент;

- глибиною незадоволеного мотиву: чим глибше мотив, що не отримав задоволення (наприклад, негативна соціальна оцінка діяльності спортсмена), тим нижче поріг фрустрації;

- емоційною збудливістю спортсмена: чим він емоційніше, тривожніше, тим нижче цей поріг;

- терплячістю спортсмена як рисою його вдачі;

- рівнем стремління і вимог (силою мотивації): наприклад, спортсмен, який довго не програвав, має дуже високий рівень потреб і в разі невдачі має низький фрустраційний поріг;

- етапом діяльності: якщо перешкода для досягнення мети виникає на самому початку діяльності, агресивні реакції виражені слабкіше, якщо в кінці – агресивність поведінки виражена більш різко. Тому спортсмен, який довго і наполегливо йшов до своєї мети, швидше і сильніше реагує на невдачу, аніж спортсмен, що витратив для досягнення тієї ж мети менше праці і часу.

5. Мотиваційна сфера

Мотив – психологічна складова, що зі змістовного боку є основою (обґрунтуванням для самого себе) дії або вчинку, діяльності і поведінки, а з енергетичного боку – спонукуванням до досягнення обраної мети.

Ефективність діяльності тим більша, чим вище сила мотиву. Особливо це виражено в дітей. Проте занадто велике бажання показати високий результат може призводити до зворотного ефекту.

За домінуючим мотивом можна виділити *дві групи спортсменів – колективістів та індивідуалістів.*

У *колективістів* домінуючими є громадські, моральні мотиви. Вони характеризуються усвідомленістю громадської значущості спортивної діяльності; спортсмени з домінуванням цього мотиву ставлять перед собою високі перспективні цілі, вони захоплені заняттями спортом.

В *індивідуалістів* провідну роль грають мотиви самоствердження, самовираження особи. Вони характеризуються надмірною орієнтацією на оцінку своїх спортивних результатів.

Спортсмени-колективісти краще виступають у командних, а спортсмени-індивідуалісти, навпаки, – в особистих змаганнях. При психологічному забезпеченні спортивної діяльності важливо враховувати обидва мотиви. Успішне виховання спортсмена і досягнення ним високих спортивних результатів (чи принаймні велика його самовіддача) можливі тільки при правильному співвідношенні колективного та індивідуального мотивів. Зневага одним із них, ігнорування того або іншого мотиву однаково призводить до негативних результатів.

Показано, що спортсмени із спортивно-діловими мотивами проявляють велику захопленість заняттями спортом; спортсмени ж, у яких домінують особово-престижні мотиви, надмірно орієнтовані на оцінку своїх спортивних результатів, проявляючи постійну заклопотаність особистим самоствердженням. Це призводить до неадекватної самооцінки, до емоційної нестійкості в екстремальних умовах змагань.

Мотив досягнення. Спортивні досягнення і ставлення до занять спортом пов'язані з мотивом досягнення.

Наприклад, гімнастки, що мали високий рівень мотиву досягнення успіху, добре усвідомлювали цілі, вони не лише прагнули досягти високих результатів і затвердитися в ролі лідера, але і мали добре розвинене почуття обов'язку, відповідальності перед тренером і товаришами по команді.

Для гімнасток із низькою потребою досягнення успіху, навпаки, була характерна відсутність чітко поставлених цілей; у зв'язку з цим у них переважали більш опосередковані мотиви занять спортом: любов до гімнастики, естетична насолода, що отримується в процесі занять, і т. д.

У висококваліфікованих спортсменів мотив досягнення успіху виражений сильніше, ніж у спортсменів середньої кваліфікації.

Мотив уникнення невдачі. Разом із мотивом досягнення успіху виділяють мотив уникнення невдачі. В одних людей може переважати мотив досягнення успіху, в інших – мотив уникнення невдачі.

У спортсменів високої кваліфікації потреба добитися успіху виражена удвічі сильніше, аніж потреба уникнути невдачі. Таке співвідношення, з одного боку, спонукає цих спортсменів проявляти високу активність у досягненні мети, а з іншого – для попередження можливих невдач.

У спортсменів, які успішно виступили в найбільш відповідальних змаганнях сезону, мотив уникнення невдачі виражений менше, ніж у спортсменів, що виступили нижче своїх можливостей. Ймовірно, заважає підвищена активізація цього мотиву.

Способи регуляції. Мотиви характеризуються силою і стійкістю – саме вони є предметом турботи тренерів і спортивних психологів, оскільки від вираженості цих характеристик залежить успішність діяльності спортсменів.

У багатьох дослідженнях було показано, що ефективність діяльності тим більше, чим більше сила мотиву. Ця закономірність дуже виражена в дітей. Проте занадто велике бажання показати високий результат може призводити до зворотного ефекту.

Похвала, моральне заохочення та осуд, покарання. Відносно того, що дієвіше – похвала або осуд, єдиної думки серед психологів немає. Ефективність цих дій багато в чому залежить від індивідуально-типових особливостей спортсменів. Наприклад, на інтровертів та осіб із слабкою нервовою системою більше діє похвала, а на екстравертів та осіб із сильною нервовою системою – осуд. У той же час і похвала, і осуд чинять стимулюючу дію тільки в тому випадку, якщо повторюються підряд не більше чотирьох разів.

Публічна похвала чинить дуже хорошу стимулюючу дію, тоді як публічно виражений осуд і тим більше «рознесення» викликають у край негативну реакцію спортсменів. На вимову наодинці половина спортсменів реагує позитивно. Осуд робить стимулюючий вплив, якщо тренер виражає його в непрямій формі, не називаючи конкретних імен.

Негативна оцінка робить стимулюючий вплив, якщо вона повністю обґрунтована і дана тактовно, з урахуванням ситуації і стану спортсмена. Слід враховувати і те, що найгірші результати роботи можуть бути за відсутності оцінювання спортсмена. Це призводить до значного зниження сили мотиву, оскільки спортсмени вважають, що їхні старання нікому не потрібні.

Глобальна оцінка особи спортсмена в цілому (як позитивна, так і негативна) шкідлива. Позитивна глобальна оцінка розхолоджує його, знижує його вимогливість до себе. Негативна глобальна оцінка підриває віру спортсмена в себе, що знижує силу мотиву. При парціальній позитивній оцінці, пов'язаній з якою-небудь конкретною діяльністю, спортсмен усвідомлює, що ще не все зроблено, що успіх не дає підстав для самозаспокоєння; при негативній же парціальній оцінці він не втрачає упевненості в собі, не знижує силу мотиву, оскільки розуміє, що невдачу можна здолати, оскільки для цього він має можливості. Іноді для стимулювання активності старанного, але не дуже упевненого в собі спортсмена слід похвалити його і за невеликі успіхи. Суттєвим моментом є своєчасність похвали і осуду.

Змагання (суперництво) як стимулюючий фактор. Збільшити силу мотиву на тренувальних заняттях можна використовуючи при виконанні вправи елемент змагання між командами спортсменів. Діти і самолюбиві

спортсмени більшою мірою стимулюються змагальною ситуацією, більше «заводяться».

Присутність інших людей. Стимулюючий вплив на спортсменів роблять присутність на змаганнях і тренуваннях інших (особливо – значимих) людей. Проте нерідко спостерігається і зворотний ефект.

Наприклад, якщо спортсмен знає, що за ним спостерігає тренер збірної і вирішує, чи варто брати його в команду, ефективність гри спортсмена може знизитися через надмірне старання показати себе.

Високотривожні спортсмени швидше виявляють негативну реакцію на присутність уболівальників, аніж менш неспокійні, а спортсмени з високим рівнем вимог на підтримку глядачів частіше реагують позитивно. Велике значення має міра складності і міцності навичок: прості і міцні навички в присутності інших людей у більшості випадків виконуються краще, а ще тільки освоєвані і складні за координацією можуть виконуватися гірше.

Вплив громадської уваги. Психологами показано, що навіть невеликий прояв уваги і турботи до потреб людей підвищує самовіддачу в діяльності. Особливо підвищується мотивація, коли спортсмен знає, що його праця потрібна суспільству. Відсутність громадської уваги (не згадують у пресі, не показують по телебаченню і т. п.) відбивається на силі і стійкості мотиву до спортивної діяльності, викликає депресію з її негативними наслідками.

Проте надмірний прояв громадської уваги може мати і негативні наслідки (у спортсмена може з'явитися «зоряна хвороба»), які міняють спрямованість спортсмена, послабляють його прагнення підвищувати свою спортивну майстерність.

З іншого боку, і підвищена відповідальність спортсменів із високою тривожністю теж може призвести до того, що, бажаючи виправдати громадську увагу, спортсмен унаслідок зайвої старанності, через небажання осоромитися знижує ефективність своєї змагальної діяльності.

Громадська увага до спортсменів пов'язана не лише з вихваланням, але й з критикою, іноді суб'єктивною і несправедливою. Професійний розбір їхньої діяльності часто набуває в засобах масової інформації характеру емоційного обговорення. Не всі спортсмени мають імунітет до цього. Для деяких подібна критика може стати поштовхом до розвитку стану фрустрації, до конфлікту з оточенням; спортсмен починає прагнути до самотності, відмовляється спілкуватися з пресою і уболівальниками, у нього з'являється страх змагань.

Наявність перспективи, конкретної мети. Сила мотиву залежить від того, наскільки ясно усвідомлюється спортсменом сенс і мета його діяльності. Реальність досягнення мети створює для спортсмена перспективу. Вона має бути безперервною, зі своїми, постійно зростаючими за складністю, цілями. Тому для підтримки сили мотиву доцільно ставити перед спортсменом не лише віддалені, але і найближчі цілі, досягнення яких викличе в спортсмена задоволення своєю діяльністю, і підкріплюватиме його мотиваційну установку (цілеспрямованість). Тривале очікування або відкладання на невизначений термін досягнення мети призводить до

охолодження, втрати інтересу до діяльності, бажання досягти мети. Той же ефект робить і неясність мети, її неконкретність.

Матеріальне заохочення. Відомо, що як в аматорському, так і в професійному спорті, для того, щоб спортсмени показали на змаганнях максимально високий результат, організатори змагань і спортивне керівництво використовують матеріальне стимулювання (призи у вигляді грошей, золотих злиwkів, діамантів, дорогих машин тощо). У футбольному світі поширення отримала практика грошового стимулювання не лише гравців своєї команди, але і команди, що грає з конкурентом.

Вольова сфера – активна сторона свідомості, яка поряд із розумом та почуттям регулює поведінку людини в ускладнених умовах. У структурі вольової підготовки виділяють такі якості: наполегливість – свідоме прагнення особи до досягнення віддаленої за часом мети, усупереч виникаючим труднощам і невдачам; сміливість – це здатність людини діяти в ситуаціях, усвідомлюваних як небезпечні, не знижуючи якості діяльності; рішучість – здатність швидко приймати рішення і приступати до їх здійснення в значимій для нього ситуації; терплячість – здатність людини переносити несприятливі стани; завзятість – прагнення до досягнення мети «тут і зараз».

При вихованні вольових якостей у спортсменів вирішальним фактором є орієнтація діяльності спортсмена на систематичне подолання всезростаючих труднощів. Прийнято виділяти *дві групи труднощів*:

- *об'єктивні труднощі* – ті, які обумовлені специфічними для цього виду спортивної діяльності перешкодами;
- *суб'єктивні труднощі* – виражають особисте ставлення спортсмена до об'єктивних особливостей цього виду спортивної діяльності.

Практичне застосування вольової підготовки здійснюється за допомогою *таких підходів*:

- регулярне виконання тренувальних програм і змагальних установок, що може сприяти вихованню в спортсмена звички до систематичних зусиль і наполегливості в подоланні труднощів;
- систематичне введення додаткових труднощів;
- застосування змагального методу;
- формування в спортсменів вольових умінь (самопереконавання, самонакази, самопідбадьорення, самовпевненість тощо).

Ідеомоторне тренування (ІМТ) – уявне повторення реальних рухів дозволяє усвідомити і представити точне положення тіла в просторі, у будь-який момент дії. Сприяє навчанню простим руховим діям, вдосконаленню техніки.

У процесі психологічної підготовки великого значення набуває роль тренера як педагога.

6. Загальні поняття управління та тренувальні ефекти

У літературних джерелах *управління* трактується як будь-яка зміна стану якогось об'єкту, системи чи процесу, що веде до досягнення мети або як впорядкування системи, тобто приведення її у відповідність з об'єктивною закономірністю, що діє в цій сфері.

У більш вузькому значенні, *управлінням* називається перевід якої-небудь системи в бажаний стан або цілеспрямований вплив органу управління на об'єкт управління з метою його ефективного функціонування.

Структура управління містить дві системи: керуючої (тренер) та керованої (спортсмен).

Керуюча система діє на керовану систему з метою кількісної та якісної зміни параметрів її діяльності відповідно до поставлених завдань управління.

Діяльність – це психічна та рухова активність людини, що регулюється свідомістю та спрямована на досягнення свідомо поставленої і суспільно значущої мети.

У процесі спортивної діяльності проходять різні зміни спортсмена як системи на біологічному, педагогічному, соціальному та психологічному рівнях (рис. 1).

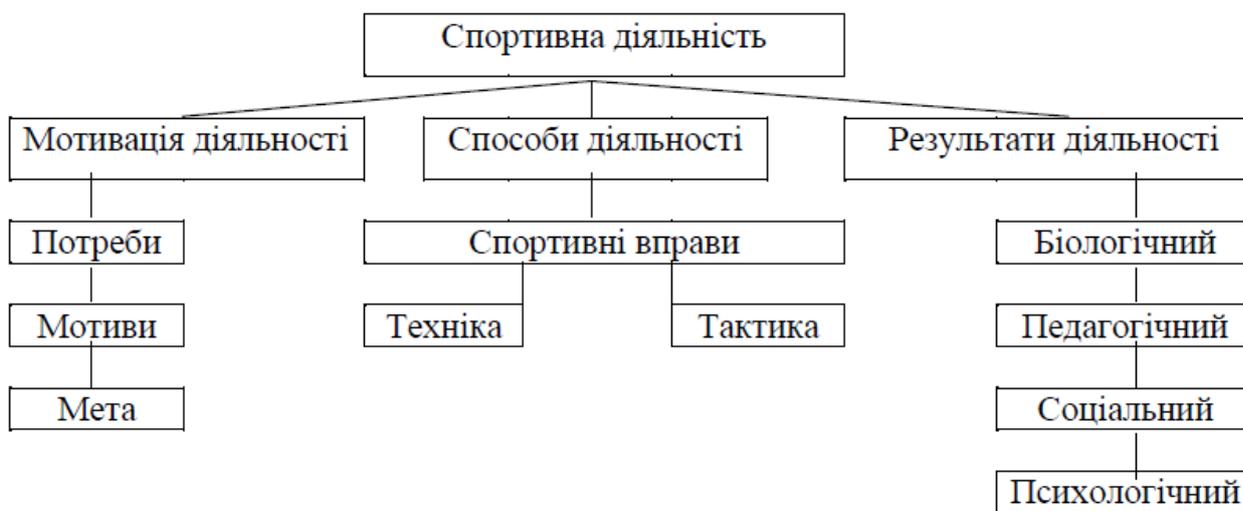


Рис. 1. Структура спортивної діяльності

Досягнення різноманітних ефектів на кожному з цих рівнів розглядається як інтегральне вираження спортивної діяльності, обумовлене спортивним результатом.

Основні поняття управління спортивною діяльністю наведені в табл. 1.

Таблиця 1

Основні поняття керування спортивною діяльністю

Основні поняття	Характеристика понять
Спортивна діяльність	Спортивна діяльність може виступати в єдності наступних аспектів: фізіологічного, педагогічного та психологічного.

<i>Мета діяльності</i>	Це те, що людина програмує і отримує в результаті діяльності.
<i>Результат діяльності</i>	Це підсумок діяльності. Результат діяльності може, але не обов'язково співпадає з метою діяльності.
<i>Параметри</i>	Кількісні та якісні показники різних форм рухової діяльності людини.
<i>Параметри ефективності діяльності.</i>	Кількісні та якісні показники, за якими оцінюється ефективність діяльності: оптимальність, якість, надійність, доцільність, економічність.
<i>Параметри мети</i>	Кількісні та якісні показники, за якими проводиться співставлення суб'єктивно оцінюваних, реально досягнутих результатів та тих, що плануються, а також компонентів, що їх утворюють: просторових, часових та динамічних.
<i>Спосіб дії, діяльності</i>	Конкретний шлях вирішення рухового завдання або досягнення мети.
<i>Індивідуальний спосіб діяльності</i>	Спосіб діяльності, що обумовлений індивідуальними інформаційно-енергетичними можливостями організму спортсмена з урахуванням об'єктивних та суб'єктивних умов діяльності.
<i>Індивідуальний характер дії, діяльності</i>	Вибір способу дії (техніки рухів), з урахуванням індивідуальних особливостей людини. Може формуватися цілеспрямовано, свідомо або стихійно без чіткого усвідомлення можливостей в досягненні результатів в перспективі
<i>Структура</i>	Об'єктивно існуюча цільність, що представлена у вигляді елементів з їх взаємозв'язками, взаємодією в процесі функціонування системи.
<i>Функція</i>	Фіксований прояв властивостей елемента, структури, системи, що забезпечують підготовку та реалізацію відповідного результату, виду діяльності.
<i>Система</i>	Це упорядкована структура, що розглядається у відношенні до відповідної функції і містить у собі велику кількість об'єктів або елементів.
<i>Інформація</i>	Основа інформації – це повідомлення про події або зміни, що проходять всередині самої системи або у навколишньому середовищі; обмін сигналами в тваринному та рослинному середовищі.
<i>Оперативна інформація</i>	Оперативна оцінка стану системи в процесі діяльності
<i>Періодична інформація</i>	Оцінка динаміки рівня стану системи протягом визначеного періоду її функціонування.
<i>Додаткова інформація</i>	Додаткова інформація про стан системи, наприклад про реакцію систем організму на тренувальне

	навантаження.
<i>Корисна інформація</i>	Це кількість інформації, що зменшує невизначеність інформації про систему.
<i>Дезінформація</i>	Повідомлення, що не несуть у собі корисної інформації.

Ефективне управління характеризується якістю переробки, збереження і передачі інформації. В спортивній діяльності важливим фактором є швидкість отримання і відтворення інформації, що деякою мірою характеризує якість управлінських впливів.

Характер параметрів інформації обумовлений метою управління процесом підготовки спортсменів.

Під метою варто розуміти стан, рівень або кінцеві результати, яких бажано досягнути в деякому віддаленому майбутньому.

В системі спорту мета носить складний характер, яка відбиває структуру та ієрархію системи.

На основі ієрархічності виділяють:

1. Суспільну мету – масове заняття фізичною культурою та спортом.
2. Мету окремих підсистем – наприклад, підготовка талановитих спортсменів до вищих досягнень.
3. Мету окремих організацій та об'єктів – мету спортивних відомств, ДЮСШ, СДЮСШОР.
4. Мету окремих спортсменів, груп, спортивних команд – проявляється в досягненнях на змаганнях.

З точки зору управління, окремі спортсмени або команди можуть розглядатися як системи.

А.Г. Рибковський характеризує поняття системи як сукупність об'єктів або елементів, які взаємодіють між собою.

За ствердженням В.М. Заціорського, системою називається сукупність будь-яких елементів, що утворюють єдине ціле (серцево-судинна система людини, організм спортсмена, система “спортсмен-тренер”, спортивна секція тощо).

Найбільш стисло поняття системи визначив Д.Д. Донської: система – це ціле, що утворюється з частин.

Одним з головних завдань управління є переведення системи з одного стану в інший (рис. 2).

Це відбувається за допомогою різноманітних впливів. В підготовці спортсменів до них, в першу чергу, відносяться фізичні вправи, а також чинники зовнішнього середовища, режим харчування, відновлювальні заходи тощо.

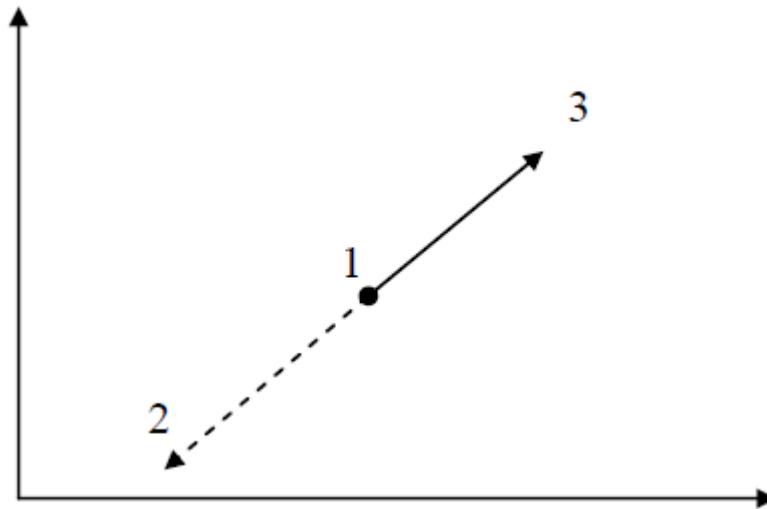


Рис. 2. Зміна стану системи, що управляється в процесі управлінських впливів:

1 – вихідний стан системи.

2 – зміна стану системи за відсутності управлінських впливів.

3 – зміна стану системи після періоду управлінських впливів.

Перед тим, як вплинути приймаються відповідні управлінські рішення. Більшість спеціалістів виділяють управлінські рішення за спрямованістю; часом їхньої дії; складністю виконання; обов'язковістю виконання; ситуацією, в якій приймаються рішення; масштабом проблем, що вирішуються тощо.

В сфері спорту рішення приймаються в умовах визначеності, коли результат є визначеним і в умовах ризику, коли кожний варіант рішення може мати більше, ніж один наслідок.

В першому випадку, керівні рішення спрямовані на реалізацію достатньо простих завдань та їх вирішення, як правило, не впливає на розвиток системи, у другому – управлінські рішення приймаються за умови, що поставлена мета може бути досягнута з тою чи іншою мірою вірогідності. За ступенем ризику розрізняють управлінські рішення „максимін”, „максимакс”, „мінімакс”.

Залежно від характеру ігрових ситуацій, управлінські рішення підрозділяють на шість груп:

1 група – єдиноборства в нападі та захисті;

2 група – дефіцит часу та напруженість у рахунку;

3 група – тактична складність;

4 група – психічна складність;

5 група – рівень підготовленості та стан команди;

6 група – особливості суддівства, персональні помилки, реакція глядачів.

Якість управлінських рішень у процесі спортивного тренування залежить від багатьох чинників, особливо таких:

- рівня компетентності та професіоналізму тренера;

- наявності інформації (повна інформація, неповна інформація, відсутність інформації);
- наявність часу на розробку та прийняття рішення (дефіцит часу збільшує вірогідність помилки у прийнятті рішення);
- емоційний стан (у збудженому емоційному стані збільшується ступінь ризику в прийнятті невірного рішення) ;
- інтуїція тренера (прийняття вірного рішення на основі несвідомої інформації та досвіду)

Управління може відбуватися за дотримання відповідних умов:

- а) наявності управляючої системи;
- б) наявності каналу прямого зв'язку;
- в) наявності каналу зворотного зв'язку (інформація передається про результати дії, зміни стану об'єкта, що управляється після управлінського сигналу);
- г) необхідної швидкості і частоти передачі інформації.

В процесі управління керуючий та керований об'єкти завжди з'єднані зв'язками (рис. 3).

Прямим називається зв'язок, який іде від керуючого об'єкта (тренера) до керованого об'єкта (спортсмена), а зворотним – зв'язок, що йде від керованого об'єкта до керуючого об'єкта.

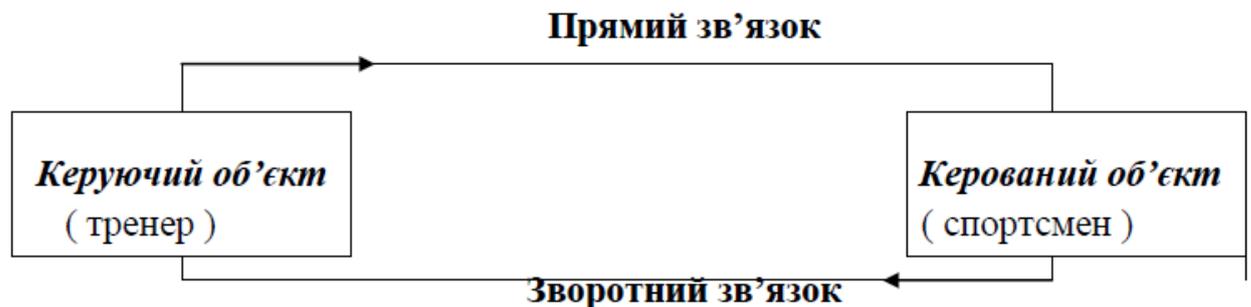


Рис. 3. Схема системи управління: тренер – спортсмен.

Управління буде успішним, лише за умови якісного зворотного зв'язку, що дозволяє порівняти дійсний стан системи із запрограмованим. Зворотній зв'язок може бути позитивним або негативним.

Позитивний зворотній зв'язок посилює роботу органа управління, стимулює його активність та підвищує ефективність функціонування.

Негативний зворотній зв'язок гальмує діяльність керуючої системи, примушує її шукати нові шляхи впливу, що на деякий час зменшує ефект розвитку і самої керованої системи (рис. 4).



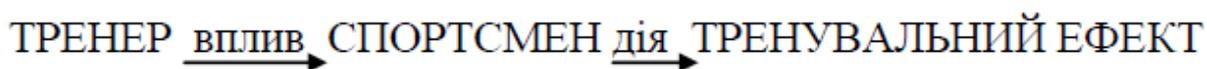
Рис. 4. Швидкість зростання ефекту розвитку керованої системи за позитивного та негативного зворотного зв'язку

Виникає завдання виявлення реакцій керованої системи на впливи, що надходять від керуючого об'єкта. У цьому випадку визначається кількісна оцінка, яка складається з трьох вимірів – вихідного стану, результату впливу, кінцевого стану.

У вихідному – визначається стан системи і її можливості. Як вона реагує на подразники або елементи навантаження в процесі впливу. Післядія відображує слідові процеси, що відбуваються в організмі спортсмена після навантаження, величину зсувів фізіологічних реакцій, які дозволяють визначити тенденцію розвитку системи.

Тренувальні ефекти.

У спортивному тренуванні найпростіша схема управління має наступний вигляд:



Тренувальний ефект буває трьох різновидів: терміновий, відставлений та кумулятивний.

Терміновий тренувальний ефект – зміни в організмі, які настають під час виконання фізичних вправ і відразу ж після їх закінчення.

Відставлений тренувальний ефект – зміни, які настають в організмі на наступний день після тренувального заняття (занять) або змагань.

Кумулятивний тренувальний ефект – зміни в організмі, які відбуваються в процесі сумування слідів багатьох тренувальних занять.

Управління або керівництво процесом тренування реалізується тренером за активної участі спортсмена та передбачає три групи операцій:

а) збір інформації про стан спортсменів, враховуючи показники фізичної, техніко-тактичної, психічної підготовленості, реакції різноманітних функціональних систем на тренувальні та змагальні навантаження, параметри змагальної діяльності тощо;

б) аналіз цієї інформації на основі співставлення фактичних та заданих параметрів, розробка шляхів планування та корекції характеристик тренувальної та змагальної діяльності у напрямку, який би забезпечував досягнення заданого ефекту;

в) прийняття та реалізація рішень шляхом розробки та впровадження мети та завдань, планів та програм, засобів та методів, що забезпечували б досягнення заданого ефекту тренувальної та змагальної діяльності [15].

Перераховані операції можливі лише за умови цілеспрямованого контролю.

Збір інформації про стан об'єкту, управління та порівняння його дійсного стану з запланованим називається контролем. Іншими словами, контролем можна назвати цілеспрямований збір інформації для корекції керуючої дії.

7. Педагогічний контроль у спортивному тренуванні

В практиці спортивного тренування контроль в першу чергу проводиться тренером. Такий контроль називається педагогічним.

Доцільність педагогічного контролю розглядається з позицій п'яти основних компонентів: об'єму та характеру тренувальних навантажень, що виконуються, функціонального стану, техніки виконання вправ, особливостей поведінки на змаганнях, спортивних результатів.

Предметом педагогічного контролю в спорті прийнято вважати оцінку, облік та аналіз стану рухової функції, психічних процесів, технічної майстерності, норм тренувальних навантажень, змагальної діяльності, спортивних результатів тих, хто займається.

У процесі тренування прийнято розрізняти три типи стану спортсмена: перманентне, поточне, оперативне.

Перманентні стани є результатом кумулятивного тренувального ефекту, охоплюють довгий проміжок часу при становленні та підтриманні спортивної форми на тому чи іншому етапі підготовки.

Поточні стани змінюються щоденно під впливом різних за об'ємом, інтенсивністю, спрямованістю тренувальних, змагальних навантажень, відпочинку та інших чинників.

Оперативні стани змінюються в процесі тренувальних навантажень різноманітного об'єму, інтенсивності, спрямованості, що входять до їхньої структури.

Відповідно до типів стану спортсмена розрізняють три види педагогічного контролю – *етапний, поточний, оперативний* як складові комплексного педагогічного контролю (рис. 5).

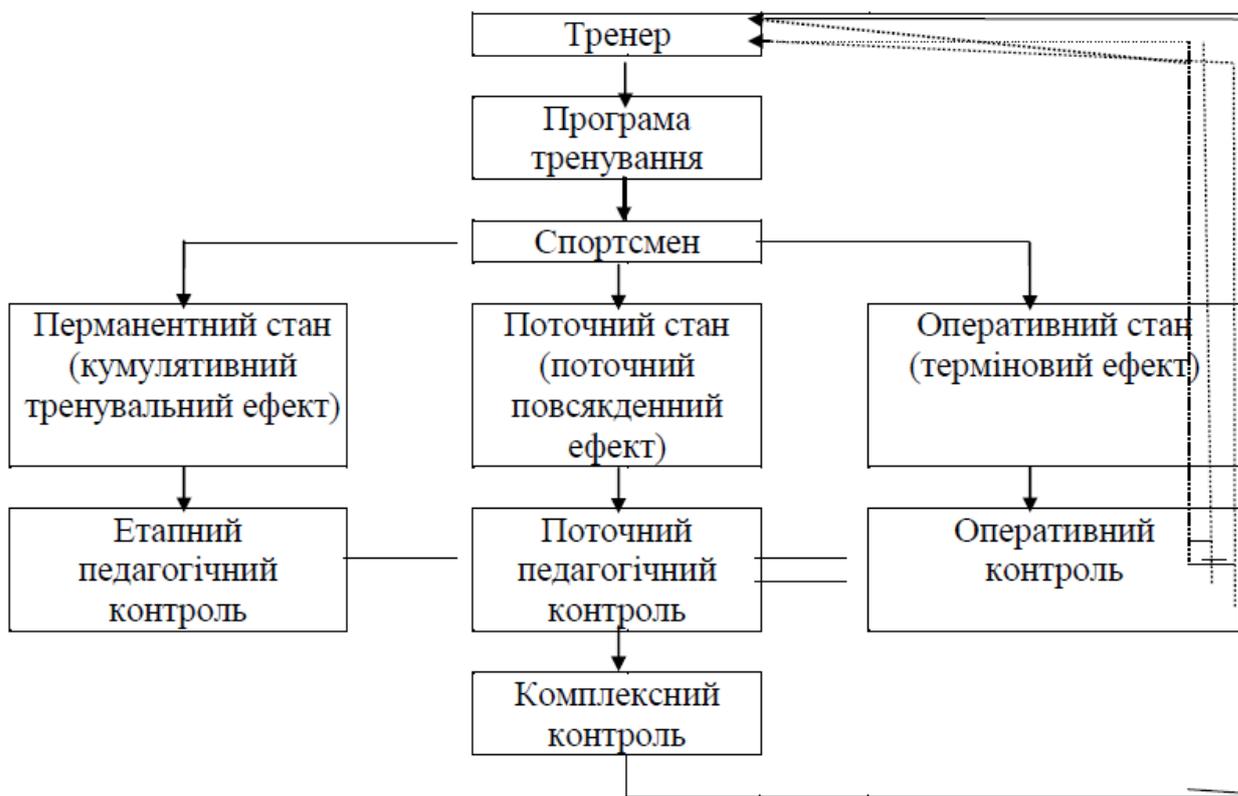


Рис. 5. Організація комплексного педагогічного контролю

8. Етапне, поточне, оперативне управління

Метою етапного управління є діагностика та зміна стану спортсмена під впливом відносно довгого періоду тренування.

Ефективність етапного управління визначається такими чинниками: наявністю чітких уявлень про рівень тренуваності та підготовленості, якого повинні були досягнути спортсмени в кінці визначеного етапу підготовки; відбором та раціональним застосуванням у часі засобів та методів вирішення завдань інтегральної підготовки; наявністю об'єктивної системи контролю за ефективністю процесу підготовки і його корекції.

Етапне управління (керівництво) процесом підготовки пов'язано з встановленням кількісних характеристик структури тренуваності і змагальної діяльності, діагностикою стану спортсменів, розробкою та корекцією планів підготовки тощо; всі ці операції відбуваються у визначеній послідовності (рис. 6).



Рис. 6. Цикл етапного управління процесом підготовки спортсменів

Поточне управління

Під час поточного управління оцінюється реакція організму на навантаження окремих тренувальних занять, їх серій та мікроциклів, реєструються щоденні зміни в показниках підготовленості спортсменів, які обумовлені систематичними тренувальними заняттями.

В числі основних умов ефективного поточного управління В.М. Платонов виділяє: забезпечення оптимального співвідношення в тренувальному процесі занять з різноманітними за величиною навантаженнями, що, з одного боку, дозволяє відповідно стимулювати адаптаційні процеси, а з іншого – створює умови для протікання цих процесів; раціональне співвідношення в мезоциклах навантажувальних та відновлювальних мікроциклів як основи для ефективної адаптації; оптимальне співвідношення в мікроциклах та мезоциклах роботи різноманітної спрямованості, тренувальних та змагальних навантажень; спрямоване керування працездатністю, відновлювальними та адаптаційними процесами шляхом комплексного застосування педагогічних та додаткових засобів (фізичних, фармакологічних, психологічних, кліматичних, матеріально-технічних).

В процесі поточного управління поряд з педагогічними аспектами планування та здійснення тренувального процесу – раціональним поєднанням тренувальних навантажень за величиною та спрямованістю, важливе значення має постійний контроль за зміною психофізіологічних та біохімічних показників реакції організму спортсменів на тренувальні та змагальні навантаження.

Оперативне управління

Основною метою оперативного управління є визначення адаптаційних реакцій організму спортсменів на тренувальні та змагальні навантаження.

Оперативний контроль дозволяє визначити терміновий тренувальний ефект. В оперативному управлінні оцінюється реакція організму спортсмена на окремі вправи, і корегуються управлінські впливи з метою досягнення заданого тренувального ефекту.

На етапі оперативного управління доводиться до спортсменів оперативна інформація і через зворотні зв'язки тренер отримує і аналізує інформацію про хід виконання тренувального завдання, що дозволяє вносити необхідні корективи в наступні впливи.

В кожному виді спорту існує своя система оперативного управління. В спортивних іграх вона в основному формується з двох рівнів – оперативного управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів (рис. 7).



Рис. 7. Оперативне управління тренувальною і змагальною діяльністю спортсменів-ігровиків

9. Комплексний контроль

В сучасних умовах ефективно управління підготовкою спортсменів неможливе без використання засобів та методів комплексного контролю.

Комплексний контроль – одна з найважливіших ланок системи підготовки спортсменів високої кваліфікації.

Будь який спортивний результат характеризується проявом інтегральної підготовленості спортсменів, а змагальні завдання, вирішуються

лише у комплексі функціональної, технічної, тактичної та інших видів підготовленості. Інакше кажучи, керуючій системі (тренеру) необхідна повна інформація про стан керованої системи (спортсмена) в найбільш екстремальних режимах функціонування. І якщо, наприклад, у тренера буде відсутня інформація про реакцію організму спортсмена на значне навантаження, а будуть лише відомості про кількісні та якісні показники цього навантаження, то у цьому випадку можна говорити про розрив одного з шляхів зворотного зв'язку.

Отже, система управління тренер-спортсмен стає розімкнутою, а тому неможлива її ефективна робота.

Система комплексного контролю включає в себе всі основні підсистеми контролю – педагогічного, медико-біологічного, біохімічного та психологічного. Ці підсистеми забезпечують контроль всіх основних компонентів тренувального процесу, а також інтегральні характеристики змагальної та тренувальної діяльності, стану здоров'я, рівня функціональної, спеціальної фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості, а також ефективності відновлювальних заходів (рис. 8).

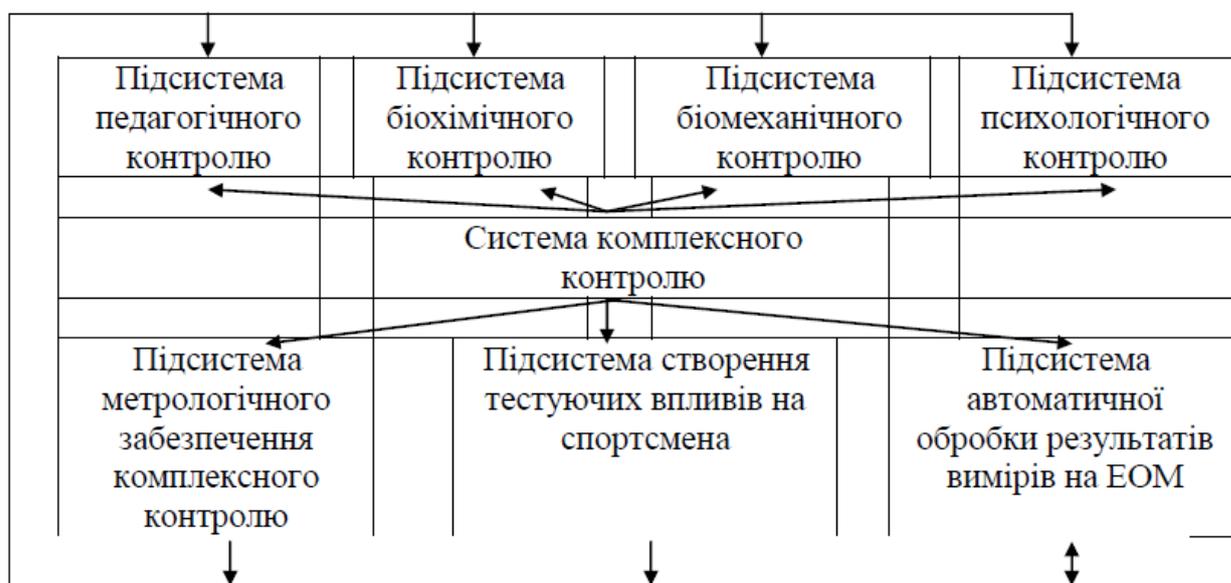


Рис. 8. Структура системи комплексного контролю

Зміст системи комплексного контролю має наступну спрямованість:

а) педагогічний та біомеханічний контроль – параметри техніко-тактичної підготовленості (ефективність, різноманітність, об'єм чи кількість ігрових дій); параметри спеціальної сили, швидкості, спритності, швидкісної витривалості, технічності виконання ігрових прийомів; параметри тренувального навантаження, сила удару; швидкість (дальність польоту м'яча, траєкторія польоту м'яча, швидкість польоту м'яча); кутові переміщення в суглобах; “вибухова” сила; параметри міжм'язової координації; параметри розвитку спеціальних якостей у контрольних вправах (з м'ячем або без м'яча); максимальна швидкість бігу.

Методи: хронометрія, динамометрія, акселерометрія, подометрія, дистанціометрія, відеомагнітоскопія, кінематографія, гоніометрія.

б) медико-біологічний контроль – ЧСС, ЕКГ, АТ, шуми (тони) серця, коливання стінок судин та інших частин тіла, зміни кровенаправлення печінки, МОК, СОК, об'ємна швидкість кровотоку; параметри анатомічних структур серця; ГД; МВЛ; МСК; ЖЄЛ; ЛВН – ЛВР; упругов'язкі властивості м'язів, вестибулярна стійкість; біопотенціали м'язів, фосфен.

Методи: пульсометрія, ритмовазометрія, сфігмоманометрія, електрокардіографія, векторкардіографія, полікардіографія, фонокардіографія, плетизмографія, тетраполярна реографія, оксигемометрія, ехокардіографія, пневмотахометрія, спірометрія, електроміографія, електрофосфонометрія, стабіографія, велоергометрія.

в) біохімічний контроль – лактат; сечовина; глюкоза; креатин; неорганічний фосфор у крові; КЩР крові; катехоламіни у сечі;

г) психологічний контроль – параметри, що характеризують психомоторні якості (перцептивні, психомоторні, психологічна витривалість); швидкість та точність реакції вибору з 2-4 альтернатив; точність антиципальної реакції на рух об'єкту в інтервалах часу від 0,3 до 0,5 с; “відчуття” часу; точність ймовірного прогнозу під час реагування на рівновірогідні сигнали; властивості особистості; квазістаціонарна різниця потенціалів; ЕКС; КГССМ; тремор; здатність до самоконтролю та саморегуляції; параметри психофізіологічної сумісності у команді; здатність до оперативного мислення.

Методи: хронорефлексометрія; мультиметрія; потенціометрія (біометрія); частотометрія; віброметрія; РДО; анкетні методи.

Управління тренувальним процесом спортсменів високої кваліфікації пов'язане з вибором оптимальних тренувальних впливів на організм спортсменів (вправ, методів, програм тренування), які були б адекватні стану і допомагали зростанню тренуваності.

Тому ефективне управління станом спортсменів і переведення їх на більш високий рівень працездатності можливе лише при комплексному обстеженні всіх сторін їх підготовленості.

Комплексний контроль здійснюється на різних етапах тренувального процесу спортсменів.

10. Управлінська діяльність тренера

Спортивний тренер – це педагог, який не тільки займається навчанням техніки рухів і розвитком фізичних здібностей, але й формує особистість майбутнього громадянина, а основу цієї діяльності складають педагогічні здібності. Всі ці здібності вимагають як теоретичної підготовки так і практичних навичок. Кожна з них конкретна й оцінюється тільки у діяльності за цілим рядом компонентів.

Перцептивні здібності відбиваються у педагогічній спостережливості і перш за все, в умінні концентрувати свою увагу як на окремому учні, так і на всьому колективі спортсменів.

Під час спостереження необхідно дотримуватися правила – спостерігаємо, аналізуємо і робимо висновки, які будуть залежати від професійних знань.

Проектувальні та конструктивні здібності значною мірою залежать від професійних знань тренера в галузі теорії спорту, а також відомостей про юного спортсмена, на якого буде спрямований педагогічний вплив.

Проектування, або точніше планування навчально-тренувальних занять здійснюється на основі розв'язання трьох основних завдань – оздоровчої, освітньої та виховної. У плануванні передбачається відповідність всіх заходів рівня підготовленості кваліфікованих спортсменів, їхнім психологічним особливостям. Адже планується як річна, так і багаторічна підготовка спортсменів.

Під час розробки програми тренування для спортсменів тренер повинен потурбуватися про те, щоб вона включала елементи нового, а не була «традиційною» з року у рік. Успіх у підготовці кваліфікованих спортсменів може бути забезпечений тільки нестандартним підходом до організації тренувального процесу, постійним пошуком нового, свого – у методиці тренування, техніці.

Організаційні здібності проявляються в умінні організовувати навчально-тренувальні заняття, провести і брати участь у змаганнях, а також організувати діяльність спортсмена поза спортивних занять. Важливе значення мають організаційні здібності у проведенні спортивних зборів і робота у спортивно-оздоровчому таборі.

У життєвих ситуаціях ця здібність оцінюється за такими якостями, як вміння спілкуватися, здібність притягувати до себе людей, розумові та вольові якості, вміння розбиратися і мати підхід до людей тощо.

Дидактичні здібності проявляються у методах передачі знань з галузі теорії та методики спортивного тренування спортсменам, проведенні занять творчо, з урахуванням всіх особливостей учнів.

Відомий педагог А.С. Макаренко говорив, що учні вибачать своїм вчителям і суворість, і сухість, і навіть ускіпливість, але не вибачать поганого знання своєї справи. Ці слова мають пряме відношення і до тренерської діяльності.

Варто пам'ятати, що більшість спортсменів не намагаються «викладатися» на тренуваннях, якщо їх наставники слабо цікавляться своїм видом спорту (практикою і методикою), погано володіють технологією тренувального заняття, не рахуються з інтересами спортсменів.

Експресивні здібності проявляються у найбільш ефективному, з педагогічної точки зору, висловлюванні своїх думок, знань, переконань, відчуттів за допомогою мови, міміки та пантоміміки.

Вся діяльність тренера будується на різному спілкуванні – діловому, навчальному, вихованому, професійному. Кожний раз це вимагає різних форм зовнішньої виразності.

Мова спортивного тренера завжди повинна відрізнятися внутрішньою силою, переконливістю. Важливе значення має темп мови і голосність, а також погляд, міміка, жести, які збарвлюють мову. Укорочені жести рухів замінюються інтонацією голосу, мімікою.

Комунікативні здібності допомагають спортивному тренеру встановлювати з вихованцями гармонійні взаємовідносини. Комунікативність проявляється у педагогічному такті, умінні уникати конфліктів та попереджувати їх, емоційно відкликатися на переживання інших людей.

Основою найбільш плідного спілкування між тренером і вихованцями служить їх творча захопленість обраним видом спорту, яка ґрунтується на високих професійно-етичних установках тренера, а також на його відношенні до тренерської діяльності в цілому.

Форма спілкування з тренером проявляється у відношенні вихованців до свого виду спорту, загальному настрою спортсменів, в емоційній атмосфері команди. Набуття тренером власного стилю спілкування зі спортсменами – складний процес, тісно пов'язаний з формуванням творчої тренерської індивідуальності у цілому. Вірно знайдена форма тренерського спілкування, яка відповідає особистості тренера, сприяє розв'язанню багатьох завдань: тренерський вплив стає адекватним індивідуальності наставника, спрощується сам процес спілкування з командою, спілкування стає приємним, органічним для самого тренера, суттєво полегшується налагодження взаємовідносин, підвищується ефективність такої важливої функції тренерського спілкування, як передача інформації.

Тренерський авторитет заслуговується через взаєморозуміння у процесі тренування або життєвих ситуаціях.

Академічні і спеціальні здібності є основою будь якої професійної діяльності. Академічні здібності свідчать про загальну ерудицію тренера, а спеціальні визначають його професійні успіхи у побудові системи і організації спортивної підготовки дітей та молоді.

У практичній роботі на тренера окрім власне тренувальної діяльності покладаються організаційні обов'язки щодо забезпечення функціонування спортивної команди.

Тренеру досить часто потрібно брати участь у вирішенні таких організаційних питань:

- створення громадської організації, що дозволить підвищити ефективність діяльності команди;
- укладання відповідної угоди між командою чи клубом та іншою організацією про сумісну діяльність;
- складання кошторису витрат на річний тренувальний цикл та на навчально-тренувальний збір;
- складання кошторису витрат на участь команди у змаганнях;

- складання плану організаційних заходів щодо підготовки і участі команди у міжнародних змаганнях;
- оформлення дозволу на вивезення за кордон валюти;
- написання доповідної записки щодо відрядження команди на змагання;
- підготовки наказу про відрядження команди;
- складання списку спортивної делегації для участі у змаганнях.

Ефективне управління підготовкою спортсменів залежить від таких чинників як оволодіння тренером знаннями основних аспектів педагогіки, біології, біомеханіки та психології, управлінських впливів у процесі фізичної, теоретичної, психологічної та змагальної діяльності гравців і комплексного контролю за результатами їх тренувальної та змагальної діяльності (рис. 9).

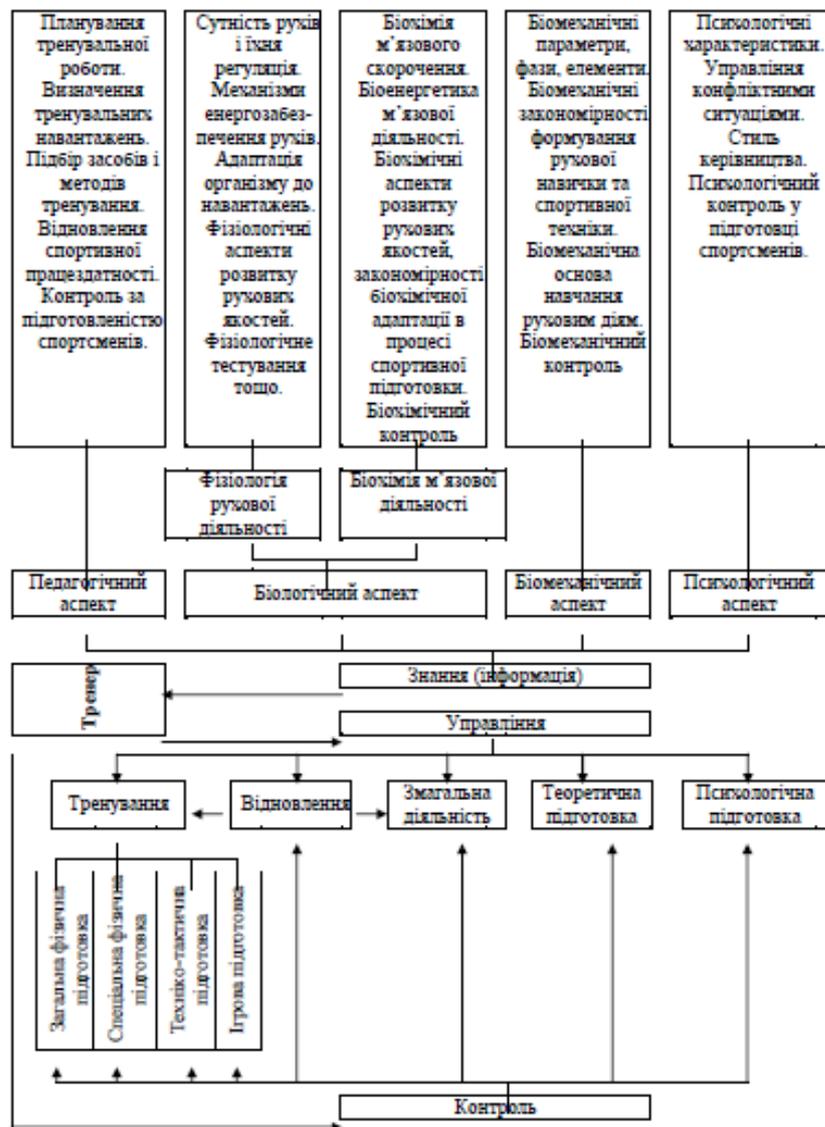


Рис. 9. Логічна блок-схема управління підготовкою спортсменів