

## Тема 2. Структура педагогічної діяльності тренера та особливості спортивної кар'єри

**Мета:** ознайомитись зі змістом педагогічної діяльності тренера; розглянути особливості взаємовідносин тренера і спортсмена під час змагальної діяльності; визначити етапи спортивної кар'єри; усвідомити проблеми і труднощі спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри; набути уявлення про способи подолання кризи.

### План

1. Зміст педагогічної діяльності тренера.
2. Взаємовідносини тренера і спортсмена під час змагальної діяльності.
3. Етапи та кризи спортивної кар'єри.
4. Проблеми спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри.
5. Способи подолання кризи.

**Ключові терміни та поняття:** професійна майстерність тренера, професійні якості, професіоналізм, ефективність, відбір, підбір, відсів, психічна підготовка, спортивна кар'єра, криза, знання, навички, теоретична підготовка, здібності, спортсмен, тренер, педагог, спортивна підготовка, виховання, навчання, тренування.

### 1. Зміст педагогічної діяльності тренера

*Професійна майстерність тренера* є синтезом його професійних знань та умінь, організаторських здібностей та особистісних якостей, які забезпечують ефективність фахової діяльності тренера у сфері фізичного виховання і спортивного тренування. А проявляється тренерська майстерність у неодноразовому досягненні спортивної мети найбільш раціональним способом завдяки комплексу знань та інтуїції.

#### **Основні складові тренерської майстерності:**

*Блок професійних знань і навичок* включає в себе загальнотеоретичну базу та спеціальну теоретичну підготовку.

Загальнотеоретичну підготовку забезпечує комплекс дисциплін, які формують світоглядний рівень фахівця, включаючи знання з історичних, філософсько-правових, соціальних, медико-біологічних, спортивно-педагогічних галузей.

*Спеціальну теоретичну підготовку* забезпечують знання з історії, теорії, методики, організації та педагогіки спорту, а також знання систем підготовки спортсменів і умов реалізації спортивного результату.

Тренер мусить не лише теоретично засвоїти й постійно поповнювати арсенал своїх теоретичних знань, але й навчатися використовувати їх у конкретних умовах для розв'язання конкретних завдань, тобто набути необхідним професійних умінь і навичок.

Грунтовні знання техніки та тактики обраного виду спорту, методів і

засобів розвитку фізичних якостей у поєднанні з педагогічними і організаторськими навичками характеризують якість і рівень підготовленості тренера до професійної діяльності.

*Організаторські здібності тренера* (набір якостей) вкрай необхідні на будь-якому рівні спортивної підготовки. Тренер спрямовує, налагоджує та впорядковує процес спортивної підготовки, у ході чого проявляються його знання, досвід, інтуїція. Поза цим процесом тренер не зможе проявити своїх особистісних і професійних якостей, які, безумовно, сприяють або не сприяють результативності його праці.

***Набір позитивних якостей тренера:***

- доброта, чуйність та уважність до учнів, комунікабельність;
- справедливість, чесність;
- принциповість, працьовитість, жертвовність;
- професійний таланти і майстерність, широкий світогляд тощо.

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

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

***Загальні ознаки професіоналізму тренера:***

- володіння спеціальними фундаментальними знаннями про мету, зміст, об'єкт і засоби тренерсько-викладацької діяльності;
- володіння спеціальними вміннями реалізації тренерської діяльності на всіх етапах підготовки спортсмена;
- спеціальні особистісні якості та риси характеру, що дозволяють здійснювати діяльність і домагатися заданого результату.

Ефективність праці тренера прямо залежить від низки чинників – економічного, соціального, організаційного, наукового, ситуаційного та ін.

***Основні критерії ефективності роботи тренера:***

- рівень спортивних досягнень;
- склад навчально-тренувальних груп і рівень підготовленості їх учасників.

Непрямим показником ефективності тренерської праці є також суспільне визнання, але воно може носити суб'єктивний характер і не завжди має об'єктивне підтвердження.

Функціональні обов'язки тренера дуже широкі. Вони зводяться до вирішення цілого комплексу завдань – педагогічних, виховних, організаційно-управлінських, господарських тощо.

На практичному рівні їх можна звести до виконання таких обов'язків:

- комплектація навчальних груп;

- організація тренувального процесу;
- організація підготовки до змагань і забезпечення участі в них;
- забезпечення комплексності процесу виховання;
- організація матеріально-технічного забезпечення.

*Комплектація навчальних груп (команд)* є першим і надзвичайно відповідальним етапом тренерської роботи. Від вдалої або невдалої комплектації часто залежить не тільки результативність діяльності тренера найближчими роками, а й подекуди вся тренерська кар'єра.

Комплектація навчальних груп передбачає набір, відбір і підбір. Попри співзвучність цих слів, вони мають різне смислове наповнення.

**Набір** здійснюється на початковому етапі тренувань і передує тренувальному процесу. Найчастіше він здійснюється із застосуванням методу усних (на уроці, шкільних зборах) або письмових (у газеті, на шкільних стендах) оголошень. Його основою характеристикою є добровільність, тобто висловлення в тій чи іншій формі згоди на участь у тренувальному процесі учнів без урахування їхніх здібностей та рівня фізичного розвитку.

Роль тренера при такій формі комплектації є другорядною, додатковим чинником і зводиться до здійснення відповідних формальностей (організація медогляду, оформлення заяв тощо). Набір як форма комплектації доречний тоді, коли передбачуваний спортивний результат є невисоким (шкільна секція, оздоровчий клуб тощо).

**Відбір** – форма залучення кандидатів до занять спортом з урахуванням певних передумов: віку, наявності конкретних антропометричних даних, заданого рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, рис характеру, націленості на спортивне вдосконалення.

При відборі бажання кандидата стати членом тренувальної групи має значення за умови його відповідності вказаним параметрам.

При цьому, крім педагогічного й медичного спостереження за кандидатом, застосовують відповідні тести, методи медико-фізіологічних досліджень. Дуже інформативним є попереднє ознайомлення з медичними картами та характеристиками претендентів на зарахування до групи.

Процес комплектації навчальних груп методом відбору є доволі тривалим. Окрім 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 у спорті.

**Підбір** є персональною формою комплектації або доукомплектування спортивних команд, особливо з ігрових видів спорту.

При підборі першочерговими є два чинники: 1) потреба в комплектації (доукомплектуванні) команди спортсменами відповідного класу та спортивного амплуа; 2) наявність відповідних кандидатів та організаційно-фінансових можливостей.

Підбір як метод доукомплектування команди проводиться постійно або поетапно. Переважно він стосується не новачків, а спортсменів достатньо

високого рівня підготовки. Підбір може здійснюватися тренером, призначеним спеціально для цієї мети.

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

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

- «не вписування» окремих спортсменів у спортивний колектив через особистісні якості або несхвальні вчинки;

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

Ініціатором цього процесу може бути сам спортсмен (найчастіше), тренер або колектив групи (команди).

#### **Завдання тренера:**

- навчання техніки і тактики обраного виду спорту;
- забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем;

- виховання необхідних моральних і вольових якостей;

- забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовленості;

- комплексне вдосконалення різних складових підготовленості спортсмена.

Перераховані завдання визначають основні напрями спортивної підготовки: технічну, тактичну, фізичну психічну, теоретичну та інтегральну. Кожний з цих напрямів має відносно самостійні завдання та зміст.

**Технічна підготовка** передбачає створення уявлень про техніку виду спорту; формування необхідних умінь і навичок; удосконалення техніки через коригування її кінематичних, динамічних, ритмічних характеристик; навчання нових прийомів та елементів техніки, забезпечення її варіативності, адекватності умовам змагальної діяльності та функціональним можливостям спортсмена, стійкості до відволікальних чинників.

**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 їх прояву в змагальній діяльності.

**Психічна підготовка** спрямована на виховання моральних, вольових якостей і розвиток спеціальних психічних функцій, здатності до управління власним психічним станом в умовах тренувальної та змагальної діяльності.

Окрема група завдань пов'язана з інтеграцією якостей, умінь, навичок, знань і досвіду.

Відтак у структурі педагогічної діяльності тренера, як і в будь-якій іншій педагогічній діяльності, наявні такі складові, як навчання (техніки, тактики, передача знань і досвіду), розвиток (рухових та психічних якостей) і виховання спортсмена.

## **2. Взаємовідносини тренера та спортсмена під час змагальної діяльності**

Досягнення високих спортивних показників і результатів залежить не тільки від відповідного рівня технічної, тактичної, фізичної підготовки, але й від психологічної підготовки спортсменів. Адже емоційні переживання під час змагань відрізняються значним насиченням, швидкістю зміни станів, інтенсивністю протікання процесів.

Тому важливу роль у досягненні значимих спортивних результатів відіграє та атмосфера спільних творчих пошуків між спортсменом і тренером, яка формується у ході тренувань і під час змагань, оскільки ступінь щоденної віддачі фізичних, духовних і моральних сил атлета значною мірою визначається тією взаємно довірливою формою відносин, яка встановлюється між двома суб'єктами.

Взаємовідносини тренера і спортсмена під час змагальної діяльності багато в чому відрізняються від тих взаємовідносин, які формуються під час тренувальних занять.

**Спортивне змагання за своїм характером** – складний психологічний процес, де величезну роль відіграють емоції спортсмена та тренера. У спортсмена можуть виникнути панічний стан, невпевненість у своїх можливостях. Він чекає від тренера підтримки, допомоги, поради. Важлива навіть не стільки словесна стимуляція, скільки сама присутність тренера.

Настанови зазвичай здійснюються у двох формах: настанови, що даються перед початком змагання; поради-підказки, що даються у ході змагання.

Поради-підказки, що даються тренером у ході змагальної боротьби, теж треба сприймати обережно, оскільки вони також можуть призвести до негативного ефекту. Найчастіше це пов'язано з тим, що підказки не дають спортсмену можливості зосередитися, відволікають його від аналізу динамічно змінюваної під час змагання ситуації, заважають самостійно вирішувати змагальні завдання.

Систематичні підказки роблять спортсмена безпорадним, особливо тоді, коли йому доводиться виступати без тренера або коли умови змагань не дозволяють тренеру суфлірувати.

Практичний досвід роботи спортивних психологів дозволив сформулювати рекомендації, які необхідно враховувати тренеру та спортсмену, вибудовуючи свої взаємини під час змагальної діяльності. Так, недоцільно надмірно акцентувати увагу на перевагах суперника, не

можна дратуватися з приводу будь-яких порушень техніки або проявів поведінки. Якщо є необхідність дати спортсменові якісь вказівки щодо його дій чи поведінки, то фрази повинні бути короткими і зрозумілими.

У моменти розгубленості, невпевненості спортсмена жорсткий, авторитетний наказ виконувати певну дію може виявитися цілком виправданим, якщо він висловлюється в манері, яка не залишає ніяких сумнівів у правильності та необхідності саме цих, а не якихось інших дій.

Оцінювати дію спортсмена необхідно спокійним тоном. Краще, якщо серед оцінок будуть переважати позитивні. Спортсмену, що закінчив виступ невдало, потрібно приділити особливу увагу. Не можна виражати розчарувань стосовно результату, підкреслюючи тим самим безперспективність спортивного майбутнього свого вихованця.

Отже, у ході змагальної діяльності тренер повинен безперервно, твердо і гнучко управляти поведінкою спортсменів. Він зобов'язаний володіти та проявляти відчуття міри у своїх вказівках, знаходити потрібну форму спілкування, уникати прояву роздратування.

Глибоке знання індивідуальних особливостей своїх учнів допомагає тренерові когось з учнів налаштувати на перемогу, а когось заспокоїти, відволікти від негативних думок.

Відтак тренер повинен ретельно вибудовувати свої взаємини з вихованцями, постійно уточнюючи свої підходи до них і коригуючи комунікацію протягом усієї професійної діяльності.

### **3. Етапи та кризи спортивної кар'єри**

**Спортивна кар'єра** – багаторічні заняття спортсмена спортом, націлені на високі досягнення і пов'язані з його постійним удосконаленням в обраному виді спорту.

Виокремлюють чотири *етапи спортивної кар'єри*: підготовка, старт, кульмінація і фініш.

Підготовка включає вибір виду спорту, старт – початок занять спортом, кульмінація – досягнення піку спортивних результатів, фініш – завершення спортивної кар'єри, закінчення занять спортом.

Особливостями спортивної кар'єри, порівняно з професійною кар'єрою, є її ранній початок (зазвичай ще у старшому дошкільному віці, передусім це стосується плавання, фігурного катання, спортивної та художньої гімнастики, стрибків у воду), рання спеціалізація та кульмінація (у 18-30 років залежно від виду спорту) і раннє закінчення.

У середньому тривалість спортивної кар'єри становить 10,5 років. Більш тривала спортивна кар'єра у легкоатлетів, лижників, борців. При цьому дівчата і жінки досягають кульмінації та завершують спортивну кар'єру на 1-2 роки раніше, ніж чоловіки. На тривалість спортивної кар'єри суттєво впливають отримані спортсменами травми й погіршення спортивних результатів.

Як правило, спортивна кар'єра не складається гладко. У певний момент

поступовий розвиток спортсмена і зростання його досягнень стають неможливим. Це викликає негативні переживання, зниження самооцінки, соціальне відчуження, бажання щось змінити у тренувальному процесі або змінити тренера, команду. Така ситуація свідчить про початок кризи в кар'єрі.

Феномен кризи розглядається у двох аспектах:

- 1) як зворотна точка, вирішальний момент у розвитку чого-небудь;
- 2) як час, що характеризує собою небезпеку і труднощі.

*Передумовами до появи кризи можуть бути:*

- 1) гіпермотивація на високий результат за відсутності обдарованості до даного виду спорту;
- 2) взяття на себе підвищених зобов'язань;
- 3) посилення конкуренції;
- 4) підвищення вимог до дотримання режиму;
- 5) різка перебудова тренером техніки виконання спортивної навички або стилю діяльності;
- б) надмірно важкий і тривалий спортивний сезон.

Кризи у спортивній кар'єрі можуть виникати і при переході спортсмена з однієї вікової категорії в іншу (із юнаків у юніори, із юніорів у молодіжну категорію, із молодіжної категорії у дорослу), з аматорського статусу у професіональний. Саме на цих перехідних етапах втрачається багато талановитих спортсменів, оскільки вони не витримують великих навантажень і посиленої конкуренції.

Криза може виникнути після поразки і навіть перемоги, наприклад, на Олімпіаді, що призводить до різкої зміни соціального статусу спортсмена.

Криза спортивної кар'єри може бути обумовлена і обставинами, не пов'язаними зі спортом (наприклад, проблеми і трагедії в особистому житті).

Існує переконання, що видатний спортсмен здатний пережити не більше п'яти типових кризисних ситуацій і вийти з них без шкоди для своєї подальшої спортивної діяльності. Чим старший спортсмен, тим вища вірогідність виникнення кризи і тим більше з'являється необхідність у спеціально організованій психологічній допомозі спортсмену.

Кризи, на думку психологів, можуть мати і позитивні наслідки, оскільки допомагають спортсмену «зростати», набувати нового досвіду.

#### **4. Проблеми спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри**

На етапі початкової спортивної спеціалізації юні спортсмени стикаються передусім із невідповідністю реального тренувального процесу їх уявленням про нього та обраний вид спорту загалом.

Найбільш часто виникають такі протиріччя:

- 1) спорт – не «свято», а «чорнова робота», іноді достатньо нудна, вона вимагає терпіння і зусиль над собою;
- 2) перш ніж підступити до засвоєння основної рухової дії або техніки гри, необхідно виконати загальнорозвивальні вправи, що прямо не пов'язані з

обраним видом спорту;

3) спортивні досягнення майже не помітні на початку тренувального процесу, зростання результатів відзначається у міру засвоєння техніки вправи й розвитку якостей.

Виникають у юних спортсменів і різноманітні страхи, як-от: побоювання тренера, старших спортсменів, переживання щодо участі у змаганнях, страх стати неперспективним. На етапі поглибленого тренування в обраному виді спорту починається ретельна і копітка робота «на результат». Це супроводжується збільшенням тренувальних навантажень (із 2-3 разів на тиждень до 5-6). Спортсмени після тренувальних занять відчують себе смертельно стомленими, виснаженими. У багатьох з'являється побоювання не витримати навантаження, страх отримати травму, захворіти, оскільки вони вважають, що тренер заточений виключно на результат і його мало хвилює, чи встигне спортсмен відновитися, чи ні. Саме на цьому етапі спортсмени на вимогу тренера починають використовувати різні препарати для прискорення процесу відновлення, приросту сили тощо. У дівчат постає проблема регулювання ваги.

На великих змаганнях багато дівчат і юнаків (перші частіше) відчують розгубленість, тривожність, зважаючи на сильну конкуренцію з боку інших учасників. Однією з основних проблем стає нестабільність результатів на змаганнях. Загострюється проблема психологічної стійкості.

Ще однією суттєвою обставиною стає поєднання занять спортом із навчанням.

На етапі вищих досягнень, як правило, здійснюється перехід із юнацького спорту в дорослий, коли спорт стає головною справою життя.

Тренування відбувається 2-3 рази на день, 6 днів на тиждень. Спортсмени прагнуть потрапити до складу спортивної еліти і втриматися там.

Авторитет спортсмена залежить також від представлення його у ЗМІ та від реакції вболівальників.

Із часом спортсмени набувають досвіду і в них з'являється своє бачення стосовно організації тренувального та змагального процесів, що може призводити до погіршення взаємин із тренерами, які й надалі прагнуть повністю контролювати своїх вихованців не лише у спорті, а й поза ним. У результаті кожен четвертий спортсмен змінює тренера.

Спортсмени часто відчують на собі недобррозичливе ставлення партнерів, їх заздрість, що породжує конфлікти з членами команди. Зростає тривожність щодо невдалого виступу на великих змаганнях, з'являється побоювання конкретного суперника, «чужого поля», страх отримати травму. У деяких спортсменів розвивається «зіркова хвороба».

*На етапі переходу у професіонали* перед спортсменом постає необхідність самому дбати про підтримку спортивної форми, і часто без використання фармакологічних препаратів це зробити неможливо. Доводиться тренуватися самотійно, а це вимагає нових знань, причому не тільки у галузі спорту, але й у економіці, юриспруденції. На перший план



виходить самоорганізація та самодисципліна спортсмена.

При укладанні контракту за кордоном постає потреба вивчення іноземної мови. Виникають і суб'єктивні труднощі – віддаленість від батьків, дому, сім'ї.

На етапі закінчення спортивної кар'єри в силу вікових змін спортивні результати починають знижуватися. Наближається завершення спортивної кар'єри.

Розуміючи це, більшість прагне залишитися діючими спортсменами, відтягнути вихід зі спорту. Та оскільки їх результати вже не такі високі і стабільні, вони починають ухилятися від змагань, де їхньому престижу може бути завдана шкода.

Причини завершення спортивної кар'єри в порядку їх значимості:

- відсутність перспектив у спорті;
- поява інших інтересів;
- психічна стомленість;
- взаємини з тренером;
- погіршення результатів;
- стан здоров'я;
- травми та їх наслідки;
- фізичне стомлення;
- вік;
- стосунки зі спортивним керівництвом;
- проблеми в сім'ї;
- конфліктні ситуації в команді.

У чоловіків завершення кар'єри частіше пов'язано з об'єктивними обставинами, у числі яких зниження результатів, відсутність перспективи, травми, несумісність із тренерами або партнерами. Жінки прагнуть створити сім'ю, спілкуватися з друзями, реалізуватися професійно, у них з'являються нові інтереси.

Гострота протікання кризи посилюється при раптовому завершенні спортивної кар'єри, відсутності попередньої психологічної підготовки до нього, пасивній позиції спортсмена, відсутності матеріальної та психологічної підтримки. Заважають адаптації до нового способу життя такі особистісні якості, як образливість, впертість, тривожність, нерішучість, сором'язливість і пасивність.

У цей період спортсмени особливо потребують психологічної допомоги й підтримки рідних і друзів.

## **5. Способи подолання кризи**

Способи та прийоми, за допомогою яких спортсмени долають кризові ситуації, носять індивідуальний характер і часто є особистою таємницею спортсмена. Більшість звертається за допомогою до лікаря, психолога, до найближчих людей.

**Група психологічної підтримки** спортсмена звичайно складається із

рідних і дорогих для нього людей, які міцно завоювали його довіру (найближчі родичі, друг або подруга, тренер, психолог).

Групи психологічної підтримки можуть бути постійними і ситуативними.

Перша група спортсмена допомагає вирішувати завдання реабілітації та відпочинку, друга група – тільки завдання основної (спортивної) діяльності. Чисельність груп визначається особливостями спортсмена.

Більш розширений склад підтримки спостерігається у спортсменів, у яких було важке дитинство або невисокий статус у спортивній команді.

Тренери успішно використовують у роботі **щоденник значимих переживань**, у якому спортсмени ведуть записи особливого характеру (про свої переживання, різні аспекти своєї діяльності, допущені помилки). За допомогою аналізу записів цих щоденників спортсмени здійснюють самопізнання, регуляцію психологічного стану й поведінки, позбуваються своїх переживань. Завдяки щоденнику здійснюється самооцінка, що особливо важливо за відсутності психолога та особистого тренера.

Психолог повинен прийняти цінності спортсмена і його переживання, відкрити спортсмену свій внутрішній світ, свої переживання і проблеми. Останнє пов'язане із застосуванням методу співпереживання, який зарекомендував себе як незамінний у ситуації, коли спортсмен з якоїсь причини замкнувся в собі та відгородився від світу, у тому числі і від психолога. В цьому випадку психолог першим ділиться зі спортсменом своїми переживаннями, звертається до нього за порадою та підтримкою.

Ефект описаного прийому посилюється за рахунок чинника неочікуваності, оскільки спортсмен, який поринув у свої власні переживання, зовсім не очікує, що його допомога потрібна іншому. Перша фраза психолога при цьому зазвичай звучить так: «Мені необхідно з тобою порадитися».

Іноді спортсменами використовується такий спосіб виходу із кризи, як **перехід в інший вид спорту** (наприклад, з легкої атлетики і лижних гонок у веслування).

Завершення спортивної кар'єри часто призводить до зміни «Я-образу» (уявлення за себе, своєї значимості), оскільки спортсмен опиняється в новій життєвій ситуації, до якої він іноді зовсім не підготовлений.

### **? Питання для самоконтролю**

1. Що являє собою спортивна кар'єра? Назвіть і охарактеризуйте її основні етапи.
2. Назвіть передумови появи кризи в кар'єрі спортсмена.
3. З якими проблемами стикаються спортсмени на різних етапах спортивної кар'єри?
4. Які основні причини завершення спортивної кар'єри?
5. Охарактеризуйте способи та прийоми подолання кризи.