

Міністерство освіти і науки України
Запорізький національний університет

А. В. Свасьєв, Т. В. Воронкова, А. В. Симонік, О. І. Верітов

ПЕДАГОГІКА ТРЕНЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Навчальний посібник
для здобувачів ступеня вищої освіти магістра
спеціальності «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійних програм «Спорт», «Фізичне виховання»



Запоріжжя
2024

Міністерство освіти і науки України
Запорізький національний університет

А. В. Сватъєв, Т. В. Воронкова, А. В. Симонік, О. І. Верітов

ПЕДАГОГІКА ТРЕНЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Навчальний посібник
для здобувачів ступеня вищої освіти магістра
спеціальності «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійних програм «Спорт», «Фізичне виховання»

Затверджено
вченою радою ЗНУ
Протокол № від

Запоріжжя
2024

УДК 378.013:796.071.43(075.8)

П24

Педагогіка тренерської діяльності : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм «Спорт», «Фізичне виховання» / уклад. : А. В. Сватсьєв, Т. В. Воронкова, А. В. Симонік, О. І. Верітов. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 85 с.

У виданні відповідно до силабусу в систематизованому вигляді подано теоретико-методичні основи навчальної дисципліни «Педагогіка тренерської діяльності». Послідовно визначено ключові завдання педагогічної діяльності тренера, окреслено основну мету педагогіки спорту, розглянуто наукові основи та джерела педагогіки спорту, охарактеризовано зв'язок педагогіки спорту з іншими науками, розкрито сутність основних понять спорту як педагогічного явища, проаналізовано структуру педагогічної діяльності тренера, описано особливості планування та побудови спортивно-педагогічного процесу. Значну увагу приділено дидактичним основам ефективності тренувального процесу та спортивній формі як прояву вищої готовності до змагань.

Визначення основних термінів і понять навчальної дисципліни розкрито в глосарії. Для діагностики рівня засвоєння знань запропоновано питання для самоконтролю та тести.

Для здобувачів ступеня вищої освіти магістра, які навчаються за освітньо-професійними програмами «Спорт», «Фізичне виховання».

Рецензент

Р. В. Клопов, д-р педагогічних наук, проф. кафедри фізичної культури і спорту

Відповідальний за випуск

М. В. Маліков, д-р біол. наук, проф., декан факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму

© Сватсьєв А. В., Воронкова Т. В., Симонік А. В., Верітов О. І., 2024
© ЗНУ, 2024

ЗМІСТ

Вступ	4
Тема 1. Вступ до курсу «Педагогіка тренерської діяльності»	6
Практичні завдання	9
Питання для самоконтролю	11
Тести	11
Тема 2. Структура педагогічної діяльності тренера та особливості спортивної кар'єри	12
Практичні завдання	22
Питання для самоконтролю	23
Тести	23
Тема 3. Професійна діяльність тренера. Специфіка змісту роботи тренера ДЮСШ	25
Практичні завдання	41
Питання для самоконтролю	42
Тести	43
Тема 4. Планування та організація спортивно-педагогічного процесу. Дидактичні основи ефективності тренувального процесу	44
Практичні завдання	59
Питання для самоконтролю	60
Тести	61
Тема 5. Спортивна форма як прояв вищої готовності до змагань	62
Практичні завдання	68
Питання для самоконтролю	69
Тести	69
Глосарій	71
Рекомендована література	77
Використана література	78
Додаток А Рекомендації та вимоги до створення і оформлення мультимедійної презентації	79

ВСТУП

У професійній діяльності тренера важливу роль відіграє педагогічна складова, що нерозривно пов'язана зі спортивною. Спортивно-тренувальна практика вимагає від тренера ефективної, організованої на високому рівні передачі професійних знань, застосування найбільш доцільних педагогічних засобів і методів цілеспрямованого впливу на своїх вихованців із метою підвищення їх фізичних кондицій, спортивного потенціалу та ефективності навчально-тренувального процесу загалом.

Сучасному тренеру доводиться перебувати в постійному пошуку найбільш ефективних підходів і принципів організації навчально-тренувального процесу, засобів і методів передачі інформації; узагальнювати власний досвід і вивчати досвід роботи своїх колег; планувати тренувальні заняття, аналізувати їх ефективність і визначати шляхи вдосконалення; керувати навчально-тренувальною діяльністю своїх вихованців, здійснювати на них цілеспрямований педагогічний вплив і організувати оптимальну взаємодію.

Для того, щоб спортсмен засвоїв у процесі тренувальних занять необхідний матеріал, а розвиток його фізичних якостей і функціональних можливостей проходив на високому рівні, тренер повинен оволодіти основами педагогічної майстерності та навчитися пояснювати, показувати, спостерігати, аналізувати, оцінювати, спрямовувати, допомагати тощо. Показником ефективності діяльності тренера звичайно є успішне досягнення мети при найбільш раціональному використанні сил і засобів.

Професійна діяльність фахівця із фізичної культури і спорту вимагає постійного методичного вдосконалення, підпорядкування всіх засобів основному педагогічному задуму, наукової організації тренерсько-викладацької діяльності, педагогічної творчості, винахідливості, вміння швидко вловлювати суть педагогічної ситуації та приймати єдино правильне рішення, осмислення ефективності власних дій та вироблення свого індивідуального стилю роботи.

Відтак цілком логічно, що вивчення курсу «Педагогіка тренерської діяльності» передбачено освітньо-професійними програмами «Спорт», «Фізичне виховання» другого (магістерського) рівня. Він належить до циклу дисциплін вільного вибору студента в межах спеціальності.

Метою вивчення дисципліни є засвоєння основ педагогічної діяльності тренера, особливостей формування та розвитку педагогічної майстерності й оволодіння методикою тренерської роботи.

Основними завданнями дисципліни є:

- ✓ підвищення фахової компетентності студентів;
- ✓ ознайомлення студентів з основами професійної діяльності сучасного тренера, зі змістом її педагогічної складової, з функціональними обов'язками тренера-викладача;
- ✓ ознайомлення з дидактичними принципами спортивно-педагогічної діяльності, з підходами до організації навчально-тренувального процесу та критеріями визначення її ефективності;

- ✓ формування педагогічного мислення, професійно значущих педагогічних здібностей та особистісних якостей, потреби у самовдосконаленні;
- ✓ формування уявлення про загальну педагогічну культуру;
- ✓ окреслення загальних вимог до культури мовлення тренера;
- ✓ ознайомлення з особливостями побудови ефективної взаємодії між тренером і спортсменами;
- ✓ розвиток умінь і навичок самостійно оволодівати знаннями та постійно їх оновлювати;
- ✓ забезпечення готовності здобувачів освіти до професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту та формування передумов для підвищення її ефективності.

Курс «Педагогіка тренерської діяльності» тісно пов'язаний з такими навчальними дисциплінами, як «Педагогіка», «Психологія», «Загальна теорія підготовки спортсменів» «Організація та проведення спортивних змагань».

У запропонованому авторами виданні відповідно до силабуса навчальної дисципліни подано програмний матеріал курсу «Педагогіка тренерської діяльності». До кожної теми запропоновано питання для самоконтролю і тести, практичні завдання.

Видання сприятиме засвоєнню здобувачами ступеня вищої освіти магістра, які навчаються за освітньо-професійними програмами «Спорт», «Фізичне виховання» теоретичного та практичного аспектів курсу «Педагогіка тренерської діяльності».

Тема 1. Вступ до курсу «Педагогіка тренерської діяльності»

Мета: ознайомитись із предметом педагогіки спорту як навчально-наукової дисципліни, її головною метою; розглянути наукові основи та джерела педагогіки спорту; засвоїти основні поняття спорту як педагогічного явища; усвідомити зміст педагогічної діяльності тренера та її завдання.

План

1. Предмет педагогіки спорту.
2. Наукові основи та джерела педагогіки спорту.
3. Основні поняття спорту як педагогічного явища.

Ключові терміни та поняття: *педагогічна діяльність, педагогіка, спорт, вид спорту, спортсмен, тренер, педагог, спортивна підготовка, виховання, навчання, тренування.*

1. Предмет педагогіки спорту

Основним завданням педагогічної діяльності тренера є підготовка спортсмена.

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

Предметом педагогіки спорту як навчально-наукової дисципліни є закономірності навчання спортивної техніки та тактики й спрямованого фізичного розвитку, особливості організації спортивних занять і навчально-вихованого процесу.

Відмінність педагогіки спорту від інших педагогічних наук полягає в тому, що вона встановлює свої принципи і правила, визначає засоби, методи й умови вирішення своїх завдань, ґрунтуючись головним чином на закономірностях оволодіння руховими діями, розвитку форм тіла, функціях організму та рухових здібностях, а також на особливостях формування особистості в процесі рухової діяльності.

Першочергова мета педагогіки спорту – застосування педагогічних знань безпосередньо до діяльності тренера, керівника спортивних секцій.

Діяльність спортивного педагога першочергово пов'язана з підвищенням спортивних можливостей його вихованців, що відбувається в процесі спортивної підготовки.

Ключову роль у спортивній підготовці відіграють вправи в обраному виді спорту, що синтезують результати застосування всіх видів підготовки (моральної, психологічної, техніко-тактичної, теоретичної, загальної та спеціальної фізичної).

Реалізація всіх видів підготовки здійснюється через виховання, навчання

та тренування.

Виховання – процес впливу педагога, колективу, громадських організацій, засобів масової інформації, багатьох зовнішніх умов, спрямований на свідомість і психіку учня з метою формування його особистості.

Навчання – організований педагогічний процес передачі і засвоєння системи спеціальних знань і рухових дій, спрямованих на фізичне і психічне удосконалення учня. Навчання, що побудоване на свідомому сприйнятті педагогічних впливів і активному ставленні до цього процесу, завжди пов'язане із самонавчанням.

Тренування – процес систематичного виконання вправ із метою підвищення їх ефективності та поліпшення працездатності відповідних органів і систем спортсменів.

Тренуванням керує тренер, але воно з успіхом може проводитися і спортсменом за наявності у нього спеціальних знань та досвіду. Повинна відбуватися взаємодія складових, а саме: навчаючи, ви певною мірою виховуєте, тренуючи – навчаєте і виховуєте.

Відтак виокремлення процесів навчання, виховання та тренування є умовним і здійснюється за ознакою переважного впливу, переважної спрямованості.

2. Наукові основи та джерела педагогіки спорту

Педагогіка спорту сформувалася і розвинулася на стику суспільних і природничих наук.

Усі наукові дисципліни, що складають її основу і є її джерелами, можуть бути розподілені на **чотири групи**:

1) дисципліни, що досліджують загальні закономірності розвитку природи та суспільства, – філософія, соціологія, історія, етика та ін.;

2) дисципліни, що досліджують закономірності навчання, розвитку та виховання, – педагогіка та психологія;

3) дисципліни, що досліджують біологічні закономірності формування та розвитку людини, – біологія, анатомія, генетика, фізіологія, біохімія та ін.;

4) дисципліни, об'єктом дослідження яких є виключно проблеми спорту, – теорія і методика фізичного виховання (ТМФВ), історія фізичної культури, психологія спорту тощо.

Як прикладна наука педагогіка спорту акумулює знання про способи розв'язання спортивно-педагогічних завдань.

Зв'язок педагогіки спорту з іншими науками двосторонній. З одного боку, вона користується їх даними як підґрунтям щодо визначення спортивно-педагогічних принципів і правил, які сприяють вдосконаленню практики занять спортом; з іншого боку – спортивно-педагогічна діяльність, організована згідно з їх підходами, забезпечує новими даними низку наук, предметом дослідження яких є людина й суспільство.

3. Основні поняття спорту як педагогічного явища

У педагогіці спорту розглядаються тільки ті поняття, що становлять інтерес для даної дисципліни. Науковим підґрунтям щодо їх визначення є вчення про закономірності та чинники формування і розвитку людини.

Прогресивні діячі науки стверджували, що психічне та фізичне в людині становить нерозривну єдність, тому організація рухової діяльності може стати одним із засобів формування особистості загалом.

Спорт – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на виявлення та уніфіковане порівняння досягнень людей у фізичній, інтелектуальній та інших підготовленостях шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них. Він включає в себе окремі види й різновиди, що являють собою рухові дії як предмет змагання.

Заняття спортом – педагогічний процес, в якому людина прагне до фізичного й морального вдосконалення, розвитку своєї особистості, підвищення рівня життєдіяльності, використовуючи для цього спеціальні форми рухової діяльності, самовиховання та раціоналізацію способу життя.

Завдання заняття спортом:

- 1) засвоєння системи знань;
- 2) оволодіння спортивною технікою;
- 3) поліпшення фізичного розвитку та фізичної підготовленості;
- 4) формування особистості загалом.

Заняття спортом моделюють ознаки, що характерні для змагань у конкретному виді спорту. Бігун намагається оволодіти мистецтвом більш швидкого подолання дистанції, боксер – ведення бою із суперником, тенісист – гри із суперником тощо. Таким чином, змагальний початок характерний для спорту, але це не означає, що єдина мета занять – це підготовка до участі у змаганнях. Мотивами спортивних занять можуть бути зміцнення здоров'я, забезпечення різнобічного розвитку, навчання техніки рухів тощо.

Залежно від цілеспрямованості занять, контингенту, що займається, особливостей організації та керування розрізняють масовий спорт і спорт вищих досягнень. Різниця між ними полягає в специфіці організації та проведення занять і передбачає вищі вимоги до спортсмена у сфері спорту вищих досягнень, більш широке використання нетрадиційних засобів і методів тренування, засобів відновлення спортивної працездатності та різнобічність форм і умов проведення занять.

Спортивні змагання – протиставлення окремих осіб або груп (команд) в ігровій формі, що здійснюється в межах встановлених правил для виявлення переваги в рівні фізичної підготовленості, оволодінні мистецтвом рухів і спеціальними приладами (снарядами), а також в розвитку деяких аспектів психіки.

В історії людства саме спортивні змагання передували організованим заняттям спортом. У наш час заняття спортом і участь у спортивних змаганнях тісно взаємопов'язані. Зміни, що відбуваються в організмі та у психіці спортсмена в умовах змагань, як правило, перевершують рівень, характерний для звичайних занять.

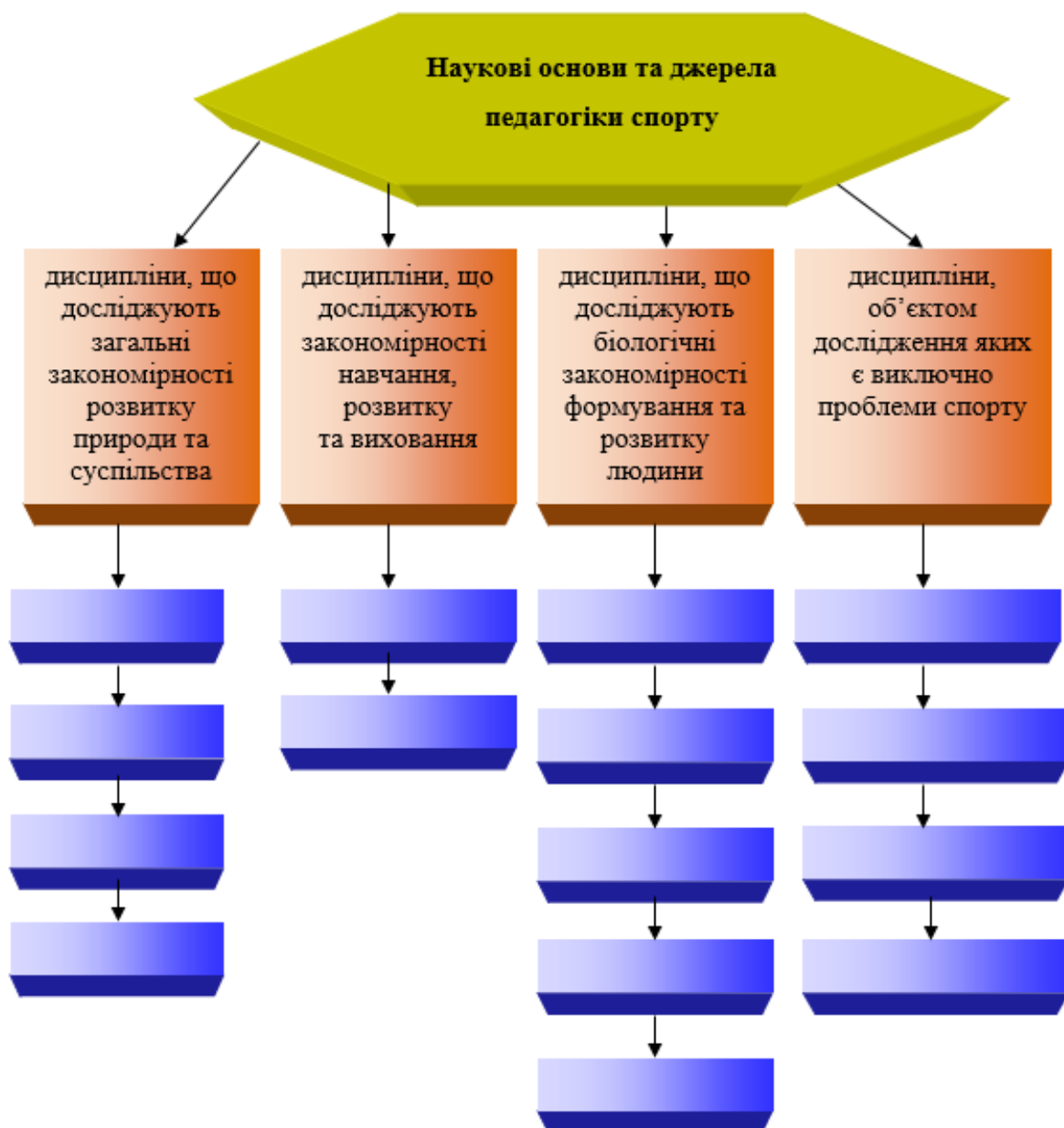
Практичні завдання

Завдання 1. Встановіть відповідність між поняттями та їх визначеннями:

<i>Поняття</i>	<i>Визначення</i>
1) Основним завданням педагогічної діяльності тренера є:	а) вивчення закономірностей навчання спортивної техніки та тактики, спрямованого фізичного розвитку, особливостей організації спортивних занять і навчально-виховного процесу
2) Метою спортивної підготовки є:	б) підготовка спортсмена
3) Предметом педагогіки спорту як навчально-наукової дисципліни є:	в) застосування педагогічних знань безпосередньо до діяльності тренера, керівника спортивних секцій
4) Головною метою педагогіки спорту є:	г) досягнення оптимального для цього спортсмена рівня техніко-тактичної, фізичної, психічної підготовленості відповідно до специфіки виду спорту та прагнення досягнути високих результатів у змагальній діяльності
5) Ключову роль у спортивній підготовці відіграють:	д) процес впливу педагога, колективу, громадських організацій, засобів масової інформації, багатьох зовнішніх умов, спрямований на свідомість і психіку учня з метою формування його особистості
6) Виховання – це:	е) вправи в обраному виді спорту, що синтезують результати застосування всіх видів підготовки (моральної, психологічної, техніко-тактичної, теоретичної, загальної та спеціальної фізичної)
7) Навчання – це:	ж) процес систематичного виконання вправ із метою підвищення їх ефективності та поліпшення працездатності відповідних органів і систем спортсменів
8) Тренування – це:	з) організований педагогічний процес передачі і засвоєння системи спеціальних знань і рухових дій, спрямованих на фізичне і психічне удосконалення учня
9) Спорт – це:	і) засвоєння системи знань; оволодіння спортивною технікою; поліпшення фізичного розвитку та фізичної підготовленості; формування особистості загалом
Заняття спортом – це:	к) особлива форма рухової діяльності, що характеризується змагальним початком. Він складається із окремих видів і різновидів, що являють собою рухові дії як предмет змагання

Завданнями заняття спортом є:	л) педагогічний процес, в якому людина прагне до фізичного й морального вдосконалення, розвитку своєї особистості, підвищення рівня життєдіяльності, використовуючи для цього спеціальні форми рухової діяльності, самовиховання та раціоналізацію способу життя
Спортивні змагання – це:	м) протиборство окремих осіб або груп (команд) в ігровій формі, що здійснюється в межах встановлених правил для виявлення переваги в рівні фізичної підготовленості, оволодінні мистецтвом рухів і спеціальними приладами (снарядами), а також в розвитку деяких аспектів психіки

Завдання 2. Схематично представте наукові основи та джерела педагогіки спорту.



Завдання 3. Створіть мультимедійну презентацію, обравши одну із запропонованих нижче тем:

1. Сучасні вектори професійної діяльності тренера та критерії визначення її ефективності.
2. Педагогічна майстерність тренера-викладача.
3. Розвиток особистісних якостей успішного тренера-викладача.
4. Складники професійної майстерності та зміст діяльності тренера.

Примітка. Рекомендації та вимоги до створення мультимедійної презентації подано в додатку А.

? Питання для самоконтролю

1. Сформулюйте основні завдання навчальної дисципліни «Педагогіка тренерської діяльності».
2. Поясніть, що є предметом педагогіки спорту як навчально-наукової дисципліни.
3. Сформулюйте основну мету педагогіки спорту.
4. Розкрийте сутність таких понять, як «спорт», «заняття спортом», «спортивні змагання», «навчання», «виховання», «тренування».

Тести

1. Самостійна галузь педагогічної науки, яка розробляє методологічні та теоретичні основи формування особистості в умовах та під впливом спортивної діяльності, – це:

- а) загальна педагогіка;
- б) спеціальна педагогіка;
- в) педагогіка спорту;
- г) корекційна педагогіка.

2. Спорт – це:

- а) спеціальна діяльність людини, що пов'язана з тренуваннями та змаганнями;
- б) суспільне явище з елементами змагальної діяльності;
- в) складова фізичної культури;
- г) багатофункціональне явище культури – сукупність матеріальних і духовних цінностей, вид і результат діяльності.

3. Спортивна кваліфікація – це:

- а) досягнутий рівень спортивної майстерності за рік тренування;
- б) обсяг та інтенсивність тренувальної та змагальної діяльності;
- в) стійка характеристика спортсмена, яка відображає результати виступу на змаганнях;
- г) результат оптимального співвідношення всіх видів підготовленості спортсмена.

4. *Принцип – це:*

- а) теоретичне узагальнення для вирішення практичних завдань;
- б) керівна основа, що ґрунтується на закономірностях і застосовується до вирішення поставлених завдань;
- в) основні положення, за допомогою яких здійснюється прогрес у певній сфері людської діяльності.

5. *Педагогіка фізичної культури і спорту – це:*

- а) органічна складова культури суспільства та особистості;
- б) наука, що вивчає мету, зміст, закономірності виховання (освіти та навчання) на заняттях фізичними вправами і спортом та підходи до керування цим процесом;
- в) раціональне використання людиною рухової діяльності як чинника оптимізації свого стану та розвитку, фізичної підготовки до життєдіяльності;
- г) наука, що вивчає базовий рівень фізичної підготовленості підростаючого покоління.

6. *Які педагогічні процеси забезпечують спортивну педагогіку?*

- а) головні, другорядні, змішані;
- б) навчання, розвиток, виховання;
- в) прості, складні, комбіновані;
- г) тренувальні, змагальні, змішані.

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 базову 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 талант 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 природнім 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 кризових 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 острахи, 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, острах 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 недоброзичливе 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 самостійно, 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).

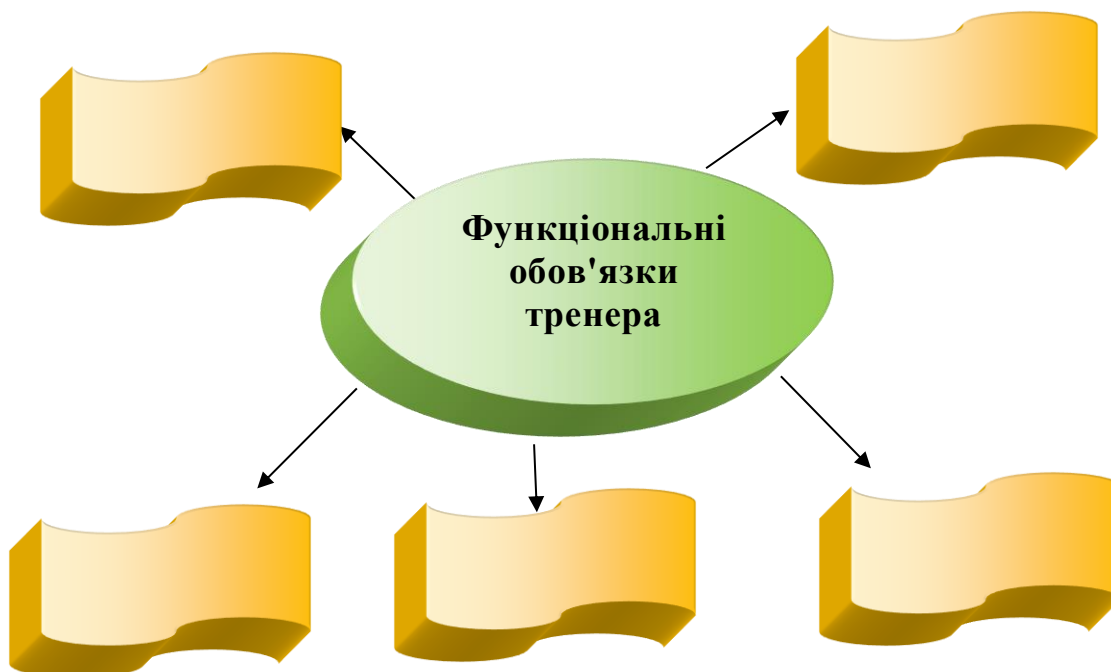
Завершення спортивної кар'єри часто призводить до зміни «Я-образу» (уявлення за себе, своєї значимості), оскільки спортсмен опиняється в новій життєвій ситуації, до якої він іноді зовсім не підготовлений.

Практичні завдання

Завдання 1. Схематично представте основні складові тренерської майстерності.



Завдання 2. Схематично подайте функціональні обов'язки тренера на практичному рівні.



Завдання 3. Заповніть таблицю «Організаційні здібності тренера».

Позитивні якості тренера	Ознаки професіоналізму	Критерії ефективності роботи тренера
...		

Завдання 4. Опрацюйте і законспекуйте статтю В. Данилко, В. Толкача, М. Данилка «Зміст роботи тренера-викладача» (URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/3468/3/Danylko.pdf>).

? Питання для самоконтролю

1. Назвіть основні складові тренерської майстерності.
2. Якими якостями має володіти тренер.
3. Перерахуйте загальні ознаки професіоналізму тренера.
4. Які критерії ефективності роботи тренера?
5. Перелічіть функціональні обов'язки тренера.
6. Розкрийте зміст таких понять, як «тактична підготовка», «психічна підготовка».

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.

Тести

1. Спортивний відбір – це:

- а) система організаційно-методичних заходів, що допомагають виявити завдатки та здібності спортсменів для подальшої спеціалізації в певному виді спорту;
- б) процес адаптації спортсменів до фізичних навантажень, що допомагає розширити запас рухових навичок, підвищити рівень загальної тренуваності;
- в) визначення спортивних талантів і задатків спортсменів, які повинні поступово розвиватися в рухові, фізичні, психічні та інші здібності в процесі спортивної підготовки;
- г) сукупність якостей особистості, що відповідає об'єктивним умовам і вимогам до певної діяльності та забезпечує успішне вирішення поставлених завдань.

2. Які завдання повинен вирішувати спортивний відбір?

- а) виявлення перспективних кандидатів, з яких можна підготувати видатних спортсменів;
- б) виявлення проблемних ситуацій у спорті;
- в) планування способів досягнення високого спортивного результату;
- г) виявлення видів спорту, пов'язаних із координацією рухів.

3. Укажіть види спортивного відбору:

- а) медичне обстеження спортсменів;
- б) первинний, попередній відбір;
- в) проміжний відбір;
- г) основний, заключний відбір;

4. Спортивна підготовка – це:

- а) навчання техніки руховий дій у певному виді спорту, що виконуються під час тренувань і змагань, виховання морально-вольових якостей спортсменів;
- б) доцільне використання знань, засобів, методів та умов, що дозволяють цілеспрямовано впливати на розвиток спортсмена і забезпечувати необхідний

рівень його готовності до спортивних досягнень;

в) систематична тренувальна діяльність із метою забезпечення високого рівня здоров'я спортсменів, оволодіння спортивною технікою і тактикою, виховання моральних і вольових рис характеру, розвитку фізичних якостей і на цій основі – досягнення високих показників в обраному виді спорту;

г) доцільне використання фізичних вправ і природних чинників із лікувальною та профілактичною метою в комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності людини.

5. Тактична підготовка у спорті передбачає вирішення таких завдань:

а) вивчення загальних основ тактики спортивної боротьби з урахуванням специфіки обраного виду спорту; практичне застосування елементів, способів, прийомів, варіантів тактики на навчально-тренувальних заняттях і змаганнях;

б) вивчення рівня фізичної, технічної, тактичної, морально-вольової підготовленості суперників; розробка тактичних планів участі у змаганнях з урахуванням конкретних суперників; аналіз проведених змагань, ефективності тактики, що на них застосовувалася;

в) максимальне оволодіння спектром різних за складністю рухових умінь і навичок; закріплення і вдосконалення раніше набутих навичок відповідно до індивідуальної програми спортивної підготовки;

г) мобілізація внутрішніх психічних ресурсів для подолання труднощів, що виникають у ході спортивної підготовки та змагань; моделювання шляхів усунення труднощів за допомогою використання певних засобів і методів.

6. Психологічна підготовка – це:

а) виховання моральних, вольових, а також психічних якостей;

б) спортивні досягнення;

в) тренувальне заняття.

7. Зміст поняття «спортивна кар'єра» включає:

а) наявність стійкого інтересу до обраного виду спорту та відповідальне ставлення до спортивної діяльності;

б) вдалі виступи спортсмена на кваліфікованих змаганнях та прагнення стати майстром спорту;

в) уміння спортсмена поєднувати заняття спортом із навчанням (у школі, коледжі, закладі вищої освіти тощо);

г) багаторічні заняття спортом, спрямовані на високі досягнення та вдосконалення в обраному виді спорту.

8. Укажіть шляхи подолання кризи спортсменами:

а) застосуванням фармакологічних засобів заспокійливої спрямованості;

б) група психологічної підтримки, веденням щоденника, перехід в інший вид спорту;

в) пасивний відпочинок (перегляд кіно, телевізійних передач, читання книг тощо);

г) активний відпочинок (плавання, рибалка, походи тощо).

Тема 3. Професійна діяльність тренера. Специфіка змісту роботи тренера в ДЮСШ

Мета: ознайомитись із функціоналом тренера; набутти уявлення про педагогічну етику та культуру мовлення як складові професійної компетентності тренера; розглянути стилі професійної діяльності тренера, особливості змісту роботи тренера в ДЮСШ; засвоїти форми впливу тренера на своїх вихованців.

План

1. Функції тренера.
2. Педагогічна етика як складова професійної компетентності тренера.
3. Стилi професійної діяльності тренера.
4. Особливості змісту роботи тренера в ДЮСШ.
5. Психолого-педагогічний такт тренера-викладача.
6. Культура мовлення тренера, форми впливу тренера на спортсменів.

Ключові терміни та поняття: тренер, функції тренера, педагогічна етика, компетентності, методика, професійний спорт, спортивна діяльність, стилі професійної діяльності тренера, вікові особливості, мотивація, психологічний такт, культура мовлення, інтонація, тональність, дикція, прохання, вимога, переконання, навіювання, догана, жест, міміка, схвалювання.

1. Функції тренера

Професія тренера належить до педагогічних професій і включає в себе ті ж компоненти, що і професія педагога. Діяльність тренера спрямована на управління процесами виховання сучасної людини, засвоєння спортсменами окремих дій, розвиток фізичних якостей і функціональних можливостей організму на високому рівні в специфічних умовах конкретного виду спорту.

Окрім основних функцій – навчання та розвитку спортсмена, тренер виконує багато інших функцій, а саме:

1. *Експертно-консультативна:* тренер як фахівець володіє глибокими спеціальними знаннями (методикою навчально-тренувального процесу, тактикою ведення змагальної боротьби тощо), ерудицією та здійснює передачу професійного спортивного досвіду.

2. *Проектувальна:* перспективне та поточне планування; орієнтування спортсменів на перспективу, що значно підвищує їх самовіддачу.

3. *Господарсько-організаційна (адміністративна):* забезпечення спортсменів інвентарем, спортивною формою, оренда спортивних баз для тренувальних занять, розміщення спортсменів на зборах і змаганнях, організація лікарського і психофізіологічного контролю за станом спортсменів і т.д.

4. *Представницька:* тренер є для команди представником керівництва і водночас він сам представляє команду перед вищими спортивними інстанціями.

5. *Виховна:* цілеспрямований вплив на вихованців, зокрема і власним прикладом для наслідування. Спортсмени, особливо в юному віці, прагнуть ідентифікуватися з тренером, легко сприймають його установки, цінності, стиль

і манеру поведінки.

6. *Пізнавальна (гностична)*: пізнання психологічних особливостей спортсменів, без чого не можливо з ними налагодити взаєморозуміння.

7. *Секундантська*: управління спортсменами під час змагань. Здійснюючи цю функцію, тренерові доводиться виконувати роль психолога, а отже, і добре знати психологічні особливості своїх підопічних, їх сильні та слабкі сторони.

Аби домогтися від своїх вихованців бажаного результату, тренер сам зобов'язаний бути взірцем для наслідування як у спорті, так і в житті.

2. Педагогічна етика як складова професійної компетентності тренера

Професійна діяльність тренера має складну структуру та широкий спектр функціоналу. Це вимагає високого рівня знань у галузі біологічних і психологічних процесів; володіння засобами, методами та формами педагогічного і тренувального впливу; високого рівня фізичної та технічної підготовленості; педагогічних здібностей, сформованості особистісних якостей, що в сукупності становить професійну компетентність тренера.

Під професійною компетентністю тренера розуміємо інтегральну характеристику особистості фахівця, що поєднує рівень необхідних знань, умінь, навичок, здібностей, професійно важливих якостей для ефективного виконання професійної діяльності, які забезпечують самореалізацію та самовдосконалення особистості тренера-викладача в процесі професійної діяльності. У структурі професійної компетентності тренера виокремлюють такі компоненти: професійно-когнітивний (загальнопрофесійні, загальнопедагогічні та загальнопсихологічні компетенції); професійно-діяльнісний (фізкультурно-спортивні та спеціальні компетенції); професійно-особистісний (загальні та спеціальні здібності, професійно важливі якості, мотиваційна та комунікативна компетенції, кожній з яких відповідають певні компетенції).

Спортивний тренер – це передусім педагог, який не тільки навчає техніки рухів і сприяє розвитку фізичних здібностей спортсмена, а й виховує його, формує риси та якості особистості, мотиви, інтереси, цінності. Основу професійної діяльності тренера становлять педагогічні здібності (перцептивні, проєктувальні та конструкторські, організаторські, дидактичні, експресивні, комунікативні). Саме до складу комунікативних здібностей відносять педагогічну етику тренера. Вона є обов'язковою і важливою складовою професійної компетентності тренера, оскільки визначає характер його взаємодії із вихованцями, а отже, прямо впливає і на результат спортивно-тренувального процесу.

Педагогічну етику тренера потрібно розглядати в широкому розумінні з урахуванням аспектів цього поняття. У науковій літературі виокремлюють поняття «професійна етика» і «педагогічна етика». Водночас немає однозначного вичерпного визначення поняття «професійна етика». Словники з етики подають тлумачення, згідно з яким *професійною етикою* називають кодекси поведінки, що забезпечують моральний характер взаємовідносин між людьми, які

займаються спільною професійною діяльністю.

Особливістю професійної етики є тісний зв'язок з діяльністю членів конкретної групи (фахівців) і наявність єдиних моральних правил, норм поведінки для членів цієї групи.

Виокремлення професійної етики у відносно самостійну галузь знання обумовлене необхідністю визначення певних моральних норм, правил, традицій, які властиві представникам певних професій і якими вони керуються при здійсненні конкретної професійної діяльності. Визначення цих норм, правил, традицій спрямовано на формування особистості представника цієї професії, його переконань, поглядів, норм і правил поведінки. Окрім того, будь-яка професійна діяльність опосередковано впливає на особистість людини, змінюючи її якості, риси, характеристики.

Тобто етичні кодекси з'являються у результаті необхідності регулювання поведінки професіоналів у тих галузях діяльності, які в результаті соціальних змін виходять на перший план, і їхня роль набуває соціальної значущості.

Відтак особливого значення професійна етика набуває у професіях, що пов'язані з психологічним і виховним впливом на людину, як-от: учитель, тренер, психолог та ін.

Педагогічна етика розглядається як відносно самостійний розділ науки, який вивчає особливості педагогічної моралі, з'ясовує специфіку реалізації принципів моралі у сфері педагогічної діяльності, розкриває її функції, зміст принципів і етичних категорій.

Також у межах педагогічної етики вивчається характер моральної діяльності тренера і моральних відносин у професійній сфері, розробляються основи педагогічного етикету, який являє собою сукупність напрацьованих у педагогічному середовищі специфічних правил спілкування, манери поведінки людей, які професійно займаються навчанням і вихованням. А це означає, що педагогічна етика також присутня і в педагогічній діяльності тренера.

Перед педагогічною етикою педагога-тренера постають важливі завдання (теоретичні та прикладні), серед яких дослідження проблем методологічного характеру; розробка структури та процесу формування моральних потреб педагога-тренера, з'ясування специфіки моральних аспектів педагогічної праці тренера, визначення вимог до морального образу педагога-тренера.

Педагогічна етика у стосунках «педагог-тренер-вихованець» має свої особливості, які пов'язані зі специфікою спортивної діяльності.

Так, тренер-викладач у процесі навчально-тренувальної діяльності має можливість впливати на мотиваційну сферу учнів, їх інтереси, потреби, мотиви, цінності. Ці мотиви проявляються і розкриваються у процесі занять спортом, а це викликає необхідність дотримуватися певних норм спортивної етики; розвивати прагнення до подолання труднощів на шляху до спортивних досягнень; виховувати спортивну працелюбність, волю та інші особистісні якості та властивості спортивного характеру. При цьому тренер сам має демонструвати відповідні установки, інтереси, прагнення і взірцеві особистісні якості.

Спортивна діяльність сама по собі не виховує позитивних особистісних

якостей, тому у спортсмена можуть сформуватися негативні риси характеру (егоїзм, надмірне честолюбство, марнославство, зарозумілість тощо). У процесі взаємодії з учнями тренеру необхідно цілеспрямовано здійснювати їхнє моральне виховання, мотивувати спортсменів до самовиховання і самовдосконалення.

Педагогічна етика тренера реалізується через інформаційну взаємодію зі спортсменом. Плани, рекомендації, поради, настанови, зауваження – ось найбільш поширені виховні методи та форми впливу на свідомість спортсмена, на його ставлення до спортивної діяльності та її результатів. Чесність, відвертість, співробітництво, прагнення допомогти вихованцю є запорукою високих досягнень і успіхів спортсмена.

У педагогічній діяльності тренера важливою рисою є вимогливість до спортсмена на основі об'єктивної оцінки його функціональних можливостей. Вимогливість тренера, з позицій педагогічної етики, має проявлятися в тактовності, витримці, чіткості та послідовності вимог, коректності у спілкуванні з вихованцями, неприпустимості приниження їх гідності, брутальності.

Для спортивної діяльності, на відміну від інших видів активності людини (спілкування, ігрової діяльності, навчання), характерним є не просто досягнення певного результату, а досягнення найвищого результату, прагнення до першості.

Тому в контексті педагогічної етики педагога-тренера можна виділити такий етичний принцип, як відповідальність за результат спортивної діяльності, який, по суті, є спільним досягненням тренера і його вихованця. Тобто педагогічна взаємодія тренера і спортсмена має бути побудована таким чином, щоб і тренер, і вихованець разом йшли до поставленої мети – досягти найвищого результату, зробити внесок у розвиток спорту, прославити країну або певне спортивне товариство.

Педагогічна етика тренера в процесі навчально-тренувальної діяльності має ще один важливий аспект, пов'язаний із контролем спортивних навантажень юних спортсменів.

Формування рухових актів здійснюється в екстремальних умовах тренувальної та змагальної діяльності у відповідності до кінцевого результату. Процес формування рухових актів спортсмена відбувається шляхом автоматизованого управління діями, що складаються з певної системи рухів і регуляторних актів. Цей процес тривалий за часом і вимагає наполегливості, витримки, вольових зусиль як з боку тренера, так і з боку вихованця.

Отже, дотримуючись педагогічної етики, педагог-тренер має зважено і раціонально підбирати спортивне навантаження, яке б відповідало тренувальному процесу і не порушувало б його організації; не ставити перед спортсменом незвичних (або надзвичайних) завдань, що викликають несприятливі реакції психіки та функціональних систем; виявляти реакцію спортсмена на тренувальні впливи відповідно до умов змагальної діяльності та з урахуванням рівня підготовленості до неї спортсмена.

3. Стили професійної діяльності тренера

У процесі багаторічної роботи в кожного тренера складається характерний для нього стиль керівництва, керування командою або окремими спортсменами.

Під впливом багатьох чинників (зміна колективу, підвищення майстерності спортсменів, розвиток особистості тощо) він може змінюватися або залишатися сталим.

Під стилем розуміють повторювані особливості, типові риси, форми вираження. Кілька словосполучень – стиль роботи, стиль керівництва, стиль взаємин – стали термінами.

Під стилем керівництва в психології розуміють «індивідуально-типові особливості цілісної, відносно стійкої системи способів, методів, прийомів впливу керівника на колектив із метою ефективного виконання управлінських функцій».

Типи керівників і відповідні їм стилі керівництва були вперше досліджені німецьким психологом Куртом Левіним, якому належать і назви основних стилів: авторитарний, демократичний, ліберальний, або вільний.

Запропонована ним класифікація виявилася на диво довговічною і з незначними змінами використовується і в наші дні (у деяких сучасних публікаціях авторитарний стиль замінений директивним, а демократичний – колегіальним, але їх сутність і зміст термінів залишилися усталеними).

Авторитарний, або директивний, стиль роботи тренера передбачає єдиноначальність, тобто одноосібне прийняття рішень (причому тільки власного формулювання), прагненням залишити за собою виключне право заохочувати та карати. Всі керівні впливи тренера-автократа подаються у формі наказу, ультимативних вимог, розпоряджень.

Які-небудь відхилення, неточності при їхньому виконанні, прояв ініціативи й самостійності викликають реакцію у вигляді стягнень, покарань, доган, позбавлення пільг та ін.

Такий тренер ретельно та суворо контролює всю діяльність і поведінку спортсменів.

Тренери з директивним стилем керівництва зазвичай із симпатією ставляться до тих, хто беззаперечно погоджується з усіма їхніми пропозиціями й вимогами. Тому в колективах, ними керованих, бувають, як правило, «мазунчики», які не завжди користуються повагою серед товаришів і викликають в них осуд.

У спілкуванні з іншими своїми учнями і з колегами тренери-автократи тримаються на відстані, а якщо й допускають вербальні контакти, то тільки короткочасні, що часто переходять у брутальність, нестриманість, безтактність. Не вміючи знайти оптимальний, виважений тон у спілкуванні зі своїми учнями, вони при невдалих їхніх виступах одразу вдаються до лайки та образ, а при вдалих – до лестощів і запобігання. Цілком природно, що такий стиль керівництва тренера створює в спортивному колективі нездоровий психологічний клімат і конфліктні ситуації.

Демократичний, або колегіальний стиль керівництва характеризується передачею тренером частини своїх повноважень і функцій членам колективу або

своїм помічникам. Для прийняття тих або інших рішень тренер-демократ залучає весь колектив або актив, обговорюючи й погоджуючи з ним усі пропозиції.

Розвиваючи дискусію та обговорюючи питання, що стосуються діяльності колективу, тренер розвиває ділову ініціативу й самостійність у своїх підопічних, не поступаючись при цьому своїми принципами. Колективно обговорюючи ті чи інші проблеми, тренер-демократ робить це не заради проформи. Він дійсно щиро цікавиться думкою спортсменів, щоб урахувати її, приймаючи рішення. Водночас відповідальні та термінові питання тренер вирішує сам.

У спілкуванні зі своїми учнями в тренера, який користується колегіальними методами керування, відсутній авторитарний тон, роздратованість і нервозність. Усі звернення висловлюються ним у формі прохань, порад, рекомендацій.

Контролюючи діяльність членів колективу, тренер намагається зосередити свій контроль на головному, уникаючи надмірної опіки. У відносинах із людьми він об'єктивний, справедливий, увічливий, делікатний, доброзичливий і завжди доступний для контакту, у роботі не боїться конкуренції, а у своєму оточенні прагне бачити кваліфікованих фахівців.

Ліберальний, або вільний стиль керівництва характеризується мінімальним втручанням тренера в процес управління командою. Такий тренер перебуває ніби осторонь від того, чим займаються всі члени команди. Контроль за діяльністю підопічних він здійснює час від часу, основне своє призначення бачить у своєчасному їх інформуванні та здійсненні посередництва між своїм колективом та іншими, що заважає йому пізнати внутрішні процеси взаємодії.

Вимоги, поради, рекомендації у спілкуванні з учнями у тренера-ліберала відсутні, їх замінюють прохання та угоди. Будь-які пояснення причин порушення дисципліни, невиконання завдання він приймає без критичної оцінки.

Такий тренер украй байдужий до думки учнів, нетовариський і безініціативний у всьому, байдужий до своєї управлінської діяльності.

На практиці рідко зустрічаються тренери, діяльність яких чітко укладалася б у рамки одного стилю керівництва. Зазвичай у своїй роботі будь-який тренер застосовує всі три стилі, але домінування кожного з них буває різним. Перевага одного або двох із них характеризує той або інший індивідуальний стиль керівництва тренера.

Індивідуальний стиль керівництва тренера обумовлений його особистісними якостями; поведінкою, тоном голосу, яким він віддає розпорядження; зовнішнім виглядом; необхідністю, розумністю наказів і їхньою своєчасністю; психічним станом спортсменів. Якщо, наприклад, тренерові властиві такі якості, як зарозумілість, марнославство, упередженість в оцінці людей, брутальність, байдужність до них, то негативне ставлення спочатку виникає до тренера, а потім до всього, що ним ініціюється. Виконання будь-якого його наказу в таких випадках явно або приховано саботується, а якщо й виконується, то безвідповідально, із сарказмом і презирством.

Позитивне ставлення спортсменів до особистісних якостей тренера

впливає на оперативність і чіткість виконання його вказівок, схвальне сприйняття методів його керівництва. Навіть емоційні зриви тренера, якщо вони короткочасні, не здатні викликати негативного ставлення загалом до методів його керівництва, оскільки спортсмени розуміють, що дратівливість не властива їхньому наставникові і, мабуть, викликана, надзвичайними обставинами.

На ставлення спортсменів до стилю керівництва тренера впливає також своєчасність і розумність його основних вказівок. Здатність віддавати такі розпорядження, які відповідають ситуації, часу й сприяють успіху команди, забезпечує тренерові авторитет. Спортсмени намагаються передати такому тренерові всю ініціативу, вважаючи, що все сказане і зроблене ним матиме користь для команди, щоправда, у цьому криється небезпека самоусунення спортсменів від прийняття будь-яких рішень. Перед тренером у такому випадку постає проблема розвитку особистості спортсменів, подолання соціального інфантилізму, невмінням поводитися в тій або іншій ситуації, приймати самостійні рішення.

4. Особливості змісту роботи тренера в ДЮСШ

Головна особливість змісту роботи тренерів ДЮСШ полягає в педагогічному характері їх діяльності.

Тренер повинен не тільки навчати і розвивати юних спортсменів для досягнення ними спортивних результатів, але й виховувати їх, формувати гармонійно розвинену особистість.

Однак, як показують дослідження, більшість тренерів вирішують тільки завдання підвищення спортивних досягнень. Щоправда, це швидше справедливо для тренерів-чоловіків, які краще виконують освітню і змагальну (підготовку до змагань) роботу. Тренери-жінки мають певну перевагу перед тренерами-чоловіками у виховній та оздоровчій роботі.

Тренери дитячо-юнацької спортивної школи повинні розпочинати з авторитарного стилю керівництва, оскільки на перших порах вони мають справу з дифузними групами, не здатними до самостійного виконання поставлених завдань. Коли ж учні засвоять і сприймуть таку модель керівництва, оволодіють певним набором знань і вмінь, тренерові можна перейти до більш демократичного стилю керівництва. Він може переносити на спортсменів відповідальність за прийняття деяких рішень (спочатку спортсмен буде вирішувати, коли розпочати тренування, якщо воно індивідуальне, скільки часу йому варто тренуватися, на якому приладі (снаряді); потім можна запропонувати спортсмену скласти індивідуальний план занять тощо). Це сприяє формуванню у вихованців навичок самопізнання.

При роботі з дітьми і підлітками тренеру важливо враховувати вікові особливості їх мотиваційної сфери:

1) дифузність інтересів до спорту (діти й підлітки часто змінюють вид спортивних занять або прагнуть займатися декількома видами одночасно);

2) ставлення до характеру вправ (хлопчикам більш за все подобається виконувати вправи на силу і витривалість, потім на швидкість, останні в цьому

переліку вправи на координацію; дівчаткам, навпаки, більше подобаються вправи на координацію, спритність, потім на швидкість, менше за все – вправи на силу).

Для хлопчаків характерне домінування орієнтації на успіх. У дівчаток більш виражені пізнавальні й емоційні (отримання задоволення) мотиви та орієнтація на оволодіння знаннями і вміннями.

Мотивація спортивних занять дітей відрізняється безпосередністю.

Працюючи з молодими спортсменами, тренер часто перебирає на себе символічну роль батька, що дає позитивний ефект (наприклад, тренер збірної Франції з футболу Мішель Ідальго проявляв батьківське ставлення до гравців).

Часто тренер бере на себе роль батька з ініціативи самих спортсменів. Вони готові беззаперечно слухатися його майже до повного підкорення, але за це вимагають батьківської турботи. На перший план виходять симпатія і любов до тренера, авторитет його як фахівця відіграє другорядну роль.

Роль батька виправдана в тій ситуації, коли команда знаходиться на етапі становлення, або як перехідна форма відносин, від якої у міру дорослішання спортсменів тренер має поступово відходити, а потім і зовсім відмовитися.

Складність роботи з дитячими та юнацькими спортивними колективами полягає в тому, що діти і підлітки не вміють ще добре розбиратися в людях, не можуть усебічно й неупереджено оцінювати особистість тренера та свого товариша. У них відсутні узагальнювальні оцінки людини як такої. Тренер повинен розвивати у вихованців бачити в людині не тільки позитивне або негативне.

Взаємини тренера зі спортсменами будуються не тільки на діловій, а й на емоційній основі. Ставлення тренера до учнів багато в чому визначається критерієм успішності виступу на змаганнях. На цій основі у стосунках тренера з учнями можуть виникати конфліктні (явні та приховані) ситуації, що пов'язані з розподілом учнів на тих, хто у фаворі («улюбленці»), і на тих, хто не у фаворі.

Украй негативне вираження цих відносин пов'язано з тим, що тренер приділяє особливу увагу тим спортсменам, які досягають у даний момент найбільших спортивних успіхів або найбільш перспективні в майбутньому.

Деякі науковці порівнювали особистісні якості тренерів і двох груп спортсменів:

- 1) ті, з ким тренерам було приємно працювати;
- 2) ті, з ким тренери не відчували емоційного задоволення.

Виявилось, що спортсмени першої групи відрізнялися від другої перш за все готовністю підкорятися та меншою впертістю.

Спортсмени другої групи володіли різко вираженими рисами незалежності, впертістю, агресивністю, недовірливістю. Як виявилось, ці ж самі риси відзначалися і в багатьох тренерів, що призводило до антипатії.

Отже, подібність негативних рис характеру тренера і його учнів стає причиною несумісності. Однак тренерам важко було працювати зі спортсменами другої групи і в тому випадку, коли вони мали подібні з тренером і позитивні риси характеру.

За даними науковців, подібність спортсменів і тренерів за рухливістю,

інертністю нервових процесів обумовлює симпатію тренерів до спортсменів, а відмінність – до антипатії.

Зростання спортивних результатів спортсменів у більшості випадків не пов'язане зі ставленням до них тренера. Тоді як ставлення спортсменів до тренера прямо пов'язано із їх результатами.

Відтак опосередковано взаємини тренерів і учнів можуть впливати на спортивні досягнення (через ставлення спортсменів до тренувань) і на психологічний клімат у колективі тощо.

Тому важливо, щоб тренер по можливості об'єктивно ставився до своїх учнів, незалежно від своїх симпатій та антипатій.

У спортивній школі тренер може, навіть сам цього не помічаючи, частіше взаємодіяти з перспективним вихованцем і рідше – з рештою. Діти це швидко помічають і сприймають як необ'єктивність тренера.

Не всі тренери можуть працювати з дітьми. Цілком можливо, що тренер, якому не вдалося налагодити взаємодію з дітьми, буде успішно працювати з дорослими спортсменами.

5. Психолого-педагогічний такт тренера-викладача

За тривалістю спілкування тренера зі спортсменами поступається тільки спілкуванню спортсменів із членами сім'ї (а іноді навіть переважає). Саме в процесі комунікації відбувається навчання, передача знань, виховання учнів. Тому процесу спілкування тренер повинен приділяти велику увагу.

Ефективність спілкування багато в чому залежить і від самого тренера, і від того, як він поводить себе з учнями, від культури його поведінки та почуття міри у всьому.

Психологічний такт – це якість, притаманна тренеру-майстру, тренеру-інтелігенту. Це здатність оптимально впливати на інших людей, контактувати з ними на основі індивідуальних особливостей. Психологічний такт по суті є і тактом педагогічним. **Педагогічний такт** - це грамотне спілкування в складних педагогічних ситуаціях, уміння знайти педагогічно доцільний і ефективний спосіб впливу, відчуття міри, швидкість реакції, здатність швидко оцінювати ситуацію і знаходити оптимальне рішення. Психолого-педагогічний такт можна вважати основою педагогічної майстерності.

Тренер, який володіє психолого-педагогічним тактом, стриманий, але вимогливий водночас, він не боїться зробити строге зауваження, але робить це вміло, у формі, яка не принижує його вихованців. Тактовний тренер має в своєму арсеналі великий і активний запас різноманітних способів впливу на своїх учнів. Це і сила волі, стриманість, уважність, послідовність, кмітливість, гумор і іронія, усмішка, погляд, десятки відтінків голосу.

Тактовний тренер може більш швидко і безпомилково розібратися у ситуації, що виникла, зрозуміти труднощі спілкування для того чи іншого учня, визначити його стан і з урахуванням цього знайти єдине правильне рішення, підібрати необхідну форму впливу, знайти правильні слова, інтонацію, щоб не поставити учня в незручне становище.

Тактовний тренер буде терпляче ставитися до учня, якщо його квапливість пов'язана з особливостями темпераменту, або якщо він проявляє незграбність; виявить особливий такт до учня з дефектами мовлення, до дівчинки, що боїться виконувати вправу.

Психолого-педагогічний такт базується насамперед на душевних якостях. Його основними показниками є:

- 1) людяність;
- 2) доброзичливість;
- 3) уважність і чуйність;
- 4) відвертість.

Тактовність передбачає:

- ✓ вимогливість без брутальності та причепливості;
- ✓ довіра без потурання;
- ✓ серйозність тону без натягнутості;
- ✓ вміння висловлювати розпорядження, вказівки та прохання без зухвалості;
- ✓ навчання без підкреслювання своєї переваги у знаннях та вміннях;
- ✓ своєчасність виховного впливу без квапливості;
- ✓ уміння слухати співрозмовника, не виявляючи байдужості та зверхності;
- ✓ урівноваженість, самовладання і діловий тон спілкування, без дратівливості та сухості;
- ✓ простота і природність у спілкуванні без фамільярності та панібратства;
- ✓ принциповість і наполегливість без упертості;
- ✓ гумор та іронія без глузування;
- ✓ скромність без удаваності.

Дотримання такту вимагає постійного контролю над своїми думками, діями. Невміння контролювати вчинки і слова може легко призвести до конфлікту.

Наявність у тренера психолого-педагогічного такту особливо важлива при спілкуванні з юними спортсменами. У тих випадках, коли тренер розпочинає роботу вже зі злагодженою командою, що має свої традиції, погляди на тактику гри, взаємини з тренером тощо.

6. Культура мовлення тренера, форми впливу тренера на спортсменів

Однією зі складових комунікативної майстерності тренера є культура мовлення.

Хто володіє культурою мовлення, той за інших рівних умов – наявності знань і педагогічної майстерності – досягає більшого авторитету і більших успіхів у навчально-виховній роботі.

Культура мовлення – широке і багатогранне поняття. Це правильність, чіткість, точність і виразність мовленого слова, доцільність його вживання, багатство словникового запасу. *Культура мовлення* – це система вимог,

регламентацій стосовно вживання мови в мовленнєвій діяльності. Належна культура мовлення – це свідчення розвинутого інтелекту й високої загальної культури особистості. Культура мовлення забезпечує високий рівень мовного спілкування. Знання виражальних засобів мови і вміння використати їх залежно від потреб спілкування – вищий ступінь опанування мовної культури. Культура мовлення – це і *грамотність побудови фраз*, що забезпечують змістовність, логічну послідовність, зрозумілість мовлення. І навпаки, недбале, бездумне ставлення до мови часто призводить до мовних казусів.

Володіння культурою мовлення дає можливість правильно висловлювати свої думки, що полегшує пояснення, формування уявлення вихованців про рухові дії, підвищує сприйняття зауважень і команд тренера.

Другою складовою культури мови тренера є *простота і зрозумілість викладу*.

Одну і ту ж саму думку можна викласти у доступній для розуміння формі і, навпаки, так її представити і закрутити, що учні не зрозуміють, що від них вимагають, що вони мають засвоїти. Вміння розповісти просто про складне, зробити зрозумілим абстрактне ґрунтується на ясності мислення тренера, на подібності та життєвості прикладів, що наводяться для пояснення.

Третя складова – *виразність*. Вона досягається як підбором потрібних слів і синтактичних конструкцій, так і активним використанням основних компонентів виразності усної мови – тону, динаміки звучання голосу, темпу, пауз, наголосу, інтонації, дикції.

Отже, *компонентами культури мовлення тренера є:*

- 1) грамотність побудови фраз;
- 2) простота і зрозумілість викладу;
- 3) виразність:
 - інтонація і тональність;
 - темп мови, паузи;
 - динаміка звучання голосу;
 - словникове багатство;
 - образність мови;
 - дикція;
- 4) грамотна вимова слів із побутової мови:
 - правильний наголос у словах;
 - уникання діалектизмів;
- 5) правильне використання спеціальної термінології:
 - уникання зайвих слів у командах;
 - уникання жаргонних і модних словечок;
- 6) стислість (небагатослівність);
- 7) мово-рухова координація.

Інтонація і тональність впливають не тільки на свідомість, але й на почуття учнів, оскільки надають емоційного характеру словам і фразам. Тональність мовлення може бути урочистою, щирою, радісною, гнівною тощо. Тренер, що володіє при подачі команд інтонацією і тональністю, може за допомогою слова регулювати ступінь фізичних зусиль (наприклад, команда, що

подається з виразним напруженням, обумовить і відповідну реакцію спортсменів).

Тон мовлення тренера має бути спокійним, впевненим, власним. Однак для цього необхідно, щоб сам тренер був спокійним, переконаним у правильності розпоряджень, своїх вчинків, оцінок дій і вчинків спортсменів.

Темп мовлення також визначає його виразність. При занадто високому темпі мовлення учням важко зосередитися на тому, що говорить тренер, вони не встигають сприймати й осмислювати всю інформацію. Повільне мовлення мовлення присипляє, учні втрачають здатність слідкувати за думкою, не в змозі охопити зміст усієї фрази, дослухати її до кінця. Для пояснення суттєвих деталей бажано обрати неквапливий темп мовлення.

Паузи при їх правильному використанні дозволяють краще передати зміст (сутність) слів і фраз. Можна використати паузи, щоб створити напруження або очікування. Вони привертають увагу та спонукають слухачів бути більш уважними до повідомлення. Паузи показують те, чого не може показати слово. Крім того, людському мозку потрібен час на запам'ятовування інформації, а цей час виражається в паузах.

Ще одним чинником, що визначає виразність мови тренера, є динаміка звучання голосу, варіювання його сили.

Словникове багатство сприяє образності мови, а через неї – і виразності. Вміле застосування прислів'їв, приказок, метафор надає мові тренера насиченості, емоційності. Звісно, користуватися варто тільки тими мовними засобами, які доступні для сприйняття та розуміння вихованців відповідного віку. Багатство мовлення залежить від лексичного запасу мовця. Чим багатшим і різноманітнішим є словник мовця, тим точніше він висловлює свої думки.

Образність мови відіграє суттєву роль у доступності пояснень тренера.

Дикція – чітка й виразна вимова – полегшує сприйняття мовлення. І навпаки, погана, розпливчата вимова заважає розумінню слів, а іноді просто позбавляє фрази сенсу. Не менш важливе значення, ніж дикція, в техніці мовлення тренера має *орфоенія* – система загальноприйнятих правил, що визначають єдино правильну літературну вимову.

Спеціальна термінологія обов'язкова і значима складова словникового запасу тренера. Терміни та поняття дозволяють уникнути багатослівності, неточності висловлювань, зайвих затрат часу на пояснення. Завдяки цьому їх використання суттєво полегшує навчально-тренувальний процес.

Вільне володіння термінологією є запорукою успішної комунікації, свідченням глибокого розуміння професійних понять і явищ, показником культури фахового мовлення, а отже, і професійної компетентності. Остання, окрім усього іншого, передбачає наявність термінологічної бази знань, уміння нею ефективно користуватися і постійно поповнювати.

Знання учнями термінології сприяє більш швидкому оволодінню фізичними вправами.

Неприпустимі в мові тренера образливі, лайливі слова, токсичні принизливі фрази, непристойні жести.

Культура мовлення тренера пов'язана з мово-руховою координацією, під

якою розуміють вміння одночасно демонструвати та пояснювати вправу, не порушуючи при цьому ані якості виконання рухової дії, ані плавності та виразності мови. Це вміння особливо слабо розвинуте у тренерів із невеликим стажем роботи.

Форми впливу тренера на спортсменів.

Вплив тренера на свідомість і волю спортсменів може здійснюватися у формі:

- 1) прояву уваги до них;
- 2) прохання;
- 3) вимоги;
- 4) переконання;
- 5) навіювання тощо.

Прояв уваги. Якщо тренер бачить учня, але не проявляє до нього уваги, то вихованцеві здається, що він не сприймається своїм наставником як окрема особистість, що тренер байдужий до його успіхів.

Тому тренер повинен прагнути до того, щоб кожен учень відчував на занятті, що він знаходиться у полі його зору. Це досягається шляхом встановлення різних контактів-звернень до учнів у формі запитань: «Як ти себе відчуваєш?», «Не забився?», «Тобі не боляче?» або шляхом вираження згоди, прохання. Різноманітні контакти-звернення створюють враження постійного контролю над учнями. При цьому важливо, щоб тренер на початку знайомства з новачками не плував їх імена та прізвища.

Враховуючи заохочувальну функцію уваги, навмисна її відсутність може використовуватися як засіб покарання за погану поведінку і лінування на занятті. Наприклад, при опитуванні тренер може щоразу ігнорувати винуватця.

Прохання як форма впливу на учня може використовуватися у тому випадку, коли тренер не хоче із педагогічних міркувань надавати спілкуванню офіційного характеру. Учні лестить, що замість вимоги використовується форма звернення, в якій певною мірою проявляється залежність тренера від учня. Це зразу змінює ставлення учня до впливу наставника: йому хочеться показати, що він чогось вартий і виправдати довіру.

Вимога є жорстким впливом. Її використання обумовлене більш високим статусом тренера. Водночас потрібно враховувати, що зміст кількох одночасних вимог може бути несхвально сприйнятий спортсменами і викликати прихований або явний опір. Тому вимоги тренер має аргументувати. Аргументація позбавляє вимогу відтінку волюнтаристського впливу тренера на спортсменів («Тому, що я так вважаю», «Тому, що тренер я, а не ви»), свідчить про її доцільність.

Кожна вимога може бути аргументованою по-різному залежно від обставин. Все залежить від творчих здібностей і винахідливості тренера. При цьому варто враховувати, що:

- 1) аргументація не повинна перетворюватися у постійне читання моралі, нотацій;
- 2) аргумент, хоч і може бути задалегідь заготовлений тренером, для спортсменів повинен виглядати як експромт, тому не можна повторювати вдруге вже висловлену аргументацію;

3) формулюючи аргументацію, необхідно враховувати вікові та статеві особливості своїх учнів.

Переконання. Його основою є обґрунтування причинно-наслідкових зв'язків і відношень, підкреслення соціальної значущості вирішення того чи іншого питання. Переконувати можна як словом, так і особистим прикладом. З точки зору психології переконання більш надійне.

Навіювання – психологічний вплив однієї людини на іншу (або однієї людини на групу осіб, або навпаки), яке здійснюється за допомогою мови і немовних засобів (жестів, міміки тощо) і відрізняється зниженою аргументацією.

Навіювання апелює не до розуму і логіки, а до почуттів. Спортсмени при навіюванні вірять у ті доводи, які висловлюються тренером, навіть якщо вони не доведені. У цьому випадку вони орієнтуються не стільки на зміст навіювання, скільки на його форму і джерело, тобто на ту особу, яка дає поради або вказівки. Навіювання, що приймається спортсменом, стає його внутрішньою установкою, яка спрямовує, регулює та стимулює його психічну і фізичну активність.

За критерієм наявності мети й зусиль, що застосовується тренером для навіювання, виокремлюють несвідоме і свідоме навіювання. Перше характеризується тим, що тренер не ставить перед собою мету навіювати учню ту чи іншу думку, наприклад, невіра у власні сили. Однак такий негативний навіюваний вплив може спричинити поведінка тренера, пов'язана із сильними переживаннями з приводу наступного змагання. Наприклад, тренер із боксу, хвилюючись, завжди поправляв свій галстук. Це бачив його учень, який програвав всі свої бої. Так у спортсмена знижувалася мотивація на перемогу та формувалася невпевненість.

Свідоме навіювання характеризується наявністю конкретної мети: тренер знає, що саме і кому він хоче навіювати. Залежно від особливостей учня той, хто навіює, підбирає найбільш ефективний у даній ситуації прийом.

За змістом того, що навіюється, виокремлюють специфічне і неспецифічне навіювання. Перше пов'язане з конкретними думками, діями та вчинками, друге – з тими чи іншими психічними станами, настроєм, емоційним підйомом або спадом тощо.

За способом впливу розрізняють пряме (відкрите) і непряме (закрите) навіювання.

Перше характеризується відкритістю мети навіювання і спрямованістю на конкретного учня: «Ти абсолютно спокійний. Твої рухи відточені та впевнені. Ти покажеш високий результат». Непряме навіювання передбачає опосередкований вплив на учня. Можна, наприклад, повідомити учневі, що якийсь сильний спортсмен програв відносно слабкому супернику. Це своєрідний прихований натяк, що вихованець у змозі обіграти свого сильного конкурента.

Окрім навіювання, існують інші способи мовного впливу на учнів.

Вплив через протиставлення: один учень протиставляється іншому, з яким змагається. У цьому випадку ставка робиться на те, що учень не захоче поступитися в заочному змаганні.

Наприклад, тренер заявляє учневі: «Навряд чи в тебе вистачить сміливості,

щоб виконати цю вправу. Ось Х. (суперник), напевно, не побоявся б». Ефективність цього прийому залежить від певних умов:

по-перше, учень не повинен знати справжніх намірів тренера;

по-друге, необхідно, щоб той, хто протиставляється, дійсно був би для учня конкурентом;

по-третє, учень повинен вірити, що конкурент дійсно може зробити те, про що говорить тренер.

Вплив через заборону: словесна формула виглядає як заборона виконувати ту чи іншу дію, але заборона абсолютно не аргументована. У цьому випадку за наявності у спортсмена негативізму, тобто прихованої протидії наказам, заборона є стимулом до здійснення забороненої дії.

Примушування. Ця форма впливу повинна використовуватися тренером у тих випадках, коли інші форми не діють або коли немає часу на переконування та вмовляння.

Примушування виявляється:

1) у прямій вимозі тренера до учнів погодитися з його думкою і запропонованим рішенням;

2) у виконанні розпорядження тренера.

Постійне використання примусу малопродуктивне, але і повністю відмовитися від нього також нерозумно. По-перше, примушування дозволяє уникнути конфлікту на певний час і домогтися виконання учнями певних дій. По-друге, спортсмен, який не навчився примушувати себе робити те, чого не хочеться, навряд чи досягне високих спортивних результатів.

Домогтися слухняності та покірливості можна закликом до совісті та свідомості, вказівкою на безвихідність ситуації. Наявність авторитету в тренера полегшує виконання учнями розпоряджень.

Оцінювання дій і вчинків учнів. Оцінювання учнів тренером передбачає три функції:

1) контроль за результатами тренувального процесу і виховного впливу (що є і зворотним зв'язком, свідчить про ефективність роботи тренера);

2) управління поведінкою і діяльністю учнів;

3) отримання спортсменами інформації стосовно правильності їх дій і вчинків (зворотний зв'язок для учнів).

Щоб оцінка мала вплив, вона повинна задовольняти таким вимогам:

- здійснюватися систематично, але не занадто часто, оскільки велика кількість поточних оцінок сковує самостійність учнів, перешкоджає розвитку самоконтролю;

- бути об'єктивною, не упередженою;

- носити диференційований характер і залежати від старанності, здібностей і характеру учнів;

- бути різноманітною за формою.

Оцінки можуть бути прямими й опосередкованими, позитивними (схвалення) і негативними (осуд, догана).

Догана (осуд) може двояко впливати на спортсмена. Якщо вона розкриває перспективу перед учнем («Дивись, які у тебе здібності! А ти їх не реалізуєш»),

то є позитивною стимуляцією, якщо ж засуджує його здібності, інтереси, то викликає негативний ефект – зниження активності та зацікавленості учня.

Відсутність оцінки негативно впливає на учня, оскільки не оцінювання одного вихованця на фоні оцінювання інших сприймається як негативне ставлення тренера. Не оцінювання призводить до формування у спортсмена уявлення про власну неповноцінність, невпевненість у своїх силах.

Відсутність оцінки є найгіршим способом оцінки, оскільки це не орієнтує, а дезорієнтує спортсмена, призводить до зниження активності та цілеспрямованості. У цьому випадку він змушений будувати самооцінку на суб'єктивному тлумаченні натяків, ситуації, поведінки тренера й товаришів.

Інтонація, жест, міміка тренера набувають при цьому для спортсмена особливого смислового значення.

Заохочування та покарання. Дієвими способами впливу тренера на учнів, що займаються спортом, є заохочування та покарання.

Заохочування може здійснюватися морально – схвалення, вдячність, прояв довіри і матеріально – нагородження грамотою, призом тощо. Заохочуванням є, наприклад, призначення учня помічником тренера або черговим.

Ще однією формою заохочення є *схвалення*.

Способи схвалення: словом, інтонацією, мімікою (посмішкою), пантомімікою (кивком голови), аплодисментами.

Покарання учня за проступки може здійснюватися тренером тільки у моральній формі: у вигляді зауваження, зміни ставлення, звільнення від виконання завдання, доручення виконання позачергових робіт.

Усні зауваження варто робити у спокійній і тактовній формі, причому перше зауваження варто робити віч-на-віч.

Немає сенсу робити зауваження одному й тому ж учневі декілька разів поспіль: вони втрачають свою дієвість вже після третього разу.

Гумор, жарт. Гумор є ефективним засобом впливу на учнів. Він піднімає тонус, знімає напруження, допомагає долати стомленість і монотонність вправ. У арсеналі тренера завжди мають бути жарт, весела розповідь, дотепне прислів'я або приказка.

Однак невдалий жарт сам може спричинити конфлікт між тренером і учнем. Щоб цього не сталося, тренерові необхідно дотримуватися таких правил:

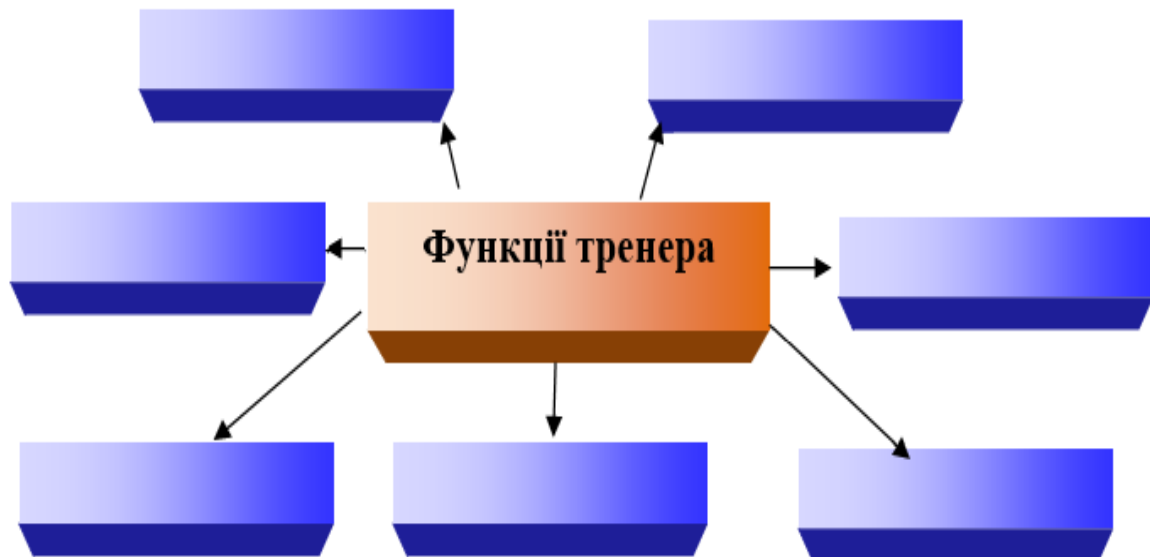
- 1) не піддавати учня насмішкам і навіть в жартах дотримуватися етики;
- 2) не жартувати над тим, чого учень не може виправити (прізвище, фізичні слабкості тощо);
- 3) не сміятися першим над своїм жартом;
- 4) уникати непристойних жартів;
- 5) не висміювати незграбність, невдалі спроби учня.

Вибір того чи іншого засобу впливу вимагає від тренера врахування психологічних особливостей своїх учнів. Люди з низькою самоповагою чутливі до всього, що стосується їхньої самооцінки, вони більш гостро реагують на сміх, критику, догану, ніж люди з високою самоповагою. Вони рідко беруть участь у суперечках, уникають відповідальних змагань, що заважає їм перевіряти свої можливості. Спортсменів такого психічного складу варто заохочувати частіше,

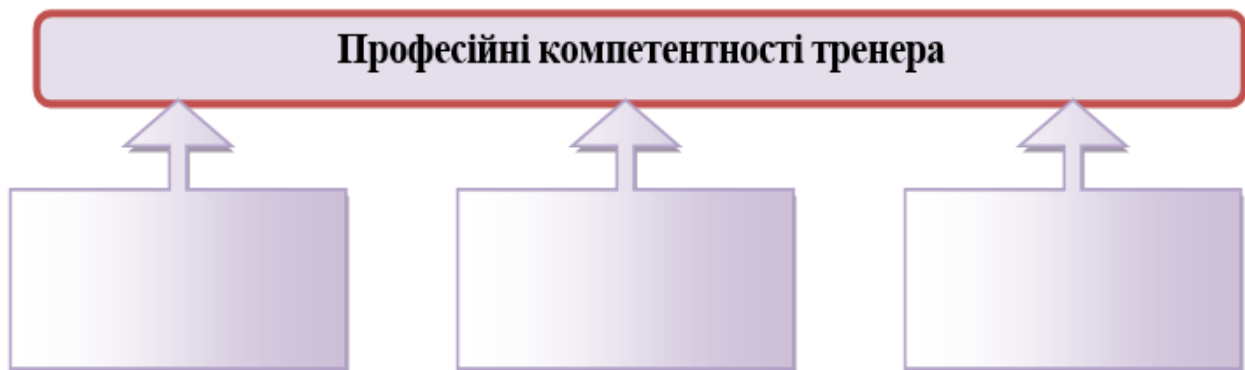
відзначаючи навіть незначні їх успіхи. Догану ж варто виносити віч-на-віч у толерантній, виваженій формі.

Практичні завдання

Завдання 1. Схематично подайте функції тренера.

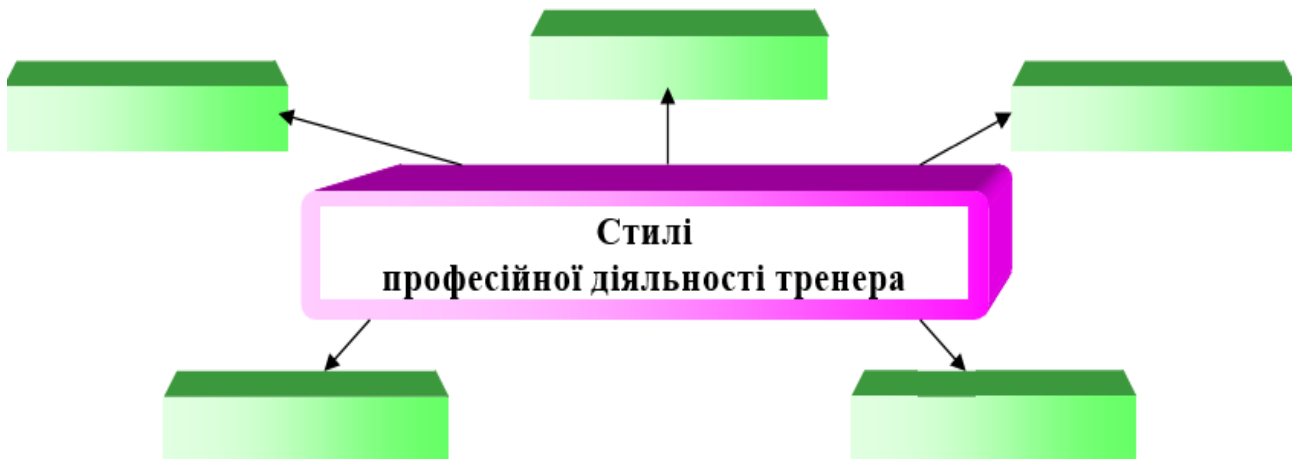


Завдання 2. Схематично представте складові професійної компетентності тренера.



Завдання 3. Опрацюйте літературні джерела та електронні ресурси з теми. Занотуйте визначення понять «професійна етика», «педагогічна етика».

Завдання 4. Схематично представте стилі професійної діяльності тренера.



? Питання для самоконтролю

1. Перерахуйте функції тренера.
2. Що розуміють під професійною компетентністю тренера?
3. Перелічіть компоненти професійної компетентності тренера.
4. Розкрийте сутність професійної етики тренера.
5. Чим характеризується авторитарний стиль роботи тренера?
6. Чим характеризуються демократичний, або колегіальний, стиль керівництва?
8. Чим характеризуються ліберальний стиль керівництва?
9. Чим обумовлений індивідуальний стиль керівництва тренера?
10. Назвіть основні особливості роботи тренера в ДЮСШ.
11. Які аспекти мотиваційної сфери варто враховувати тренеру в роботі з дітьми?
12. На яких якостях базується психологічний такт тренера?
13. Розкрийте психологічні особливості тактовного педагога.
14. На чому ґрунтується культура мовлення тренера-викладача?
15. Назвіть та охарактеризуйте форми впливу тренера на спортсмена.

Тести

1. Секундантська функція тренера – це:

- а) управління спортсменами під час змагань; здійснюючи цю функцію, тренер виконує роль психолога, знаючи та враховуючи психологічні особливості своїх підопічних, їх сильні та слабкі сторони;
- б) пізнання психологічних особливостей спортсменів, без чого неможливо налагодити з ними взаєморозуміння;
- в) цілеспрямований вплив на спортсменів, але ця функція здійснюється часом мимовільно, в силу наслідування спортсменами свого тренера.

2. Експертно-консультативна функція тренера – це:

- а) здійснення перспективного та поточного планування;
- б) володіння глибокими спеціальними знаннями (методикою навчально-тренувального процесу, тактикою ведення змагальної боротьби тощо), ерудицією та здійснення передачі професійного спортивного досвіду.

в) пізнання психологічних особливостей спортсменів, без чого неможливо налагодити з ними взаєморозуміння;

3. Виховна функція тренера – це:

а) здійснення перспективного та поточного планування;

б) забезпечення спортсменів інвентарем, спортивною формою, оренда спортивних баз для тренувальних занять, розміщення спортсменів на зборах і змаганнях, організація лікарського та психофізіологічного контролю за станом спортсменів;

в) цілеспрямований вплив на спортсменів, але ця функція здійснюється часом мимовільно, в силу наслідування спортсменами свого тренера.

4. Перспективними завданнями виховної роботи в ДЮСШ є:

а) створення умов для максимальної реалізації рухового потенціалу;

б) організація змістовного дозвілля та створення умов для рекреації вихованця;

в) підготовка вихованця до виконання соціальних ролей, сприяння набуттю ним соціального статусу, інакше кажучи, його соціалізація, яка дає можливість для самореалізації в соціальному просторі;

г) реалізація комплексу спортивних заходів.

5. Демократичний, або колегіальний стиль керівництва тренера характеризується:

а) передачею тренером частини своїх повноважень і функцій членам колективу або своїм помічникам;

б) прихильним ставленням до тих, хто згодний з будь-якими їхніми пропозиціями;

в) проявом єдиноначальності, одноосібним прийняттям рішень (причому тільки власного формулювання), прагненням залишити за собою виключне право заохочувати та карати.

6. Ліберальний стиль керівництва характеризується:

а) мінімальним втручанням тренера в процес управління командою;

б) особистісними якостями тренера; поведінкою тренера, тоном голосу, яким він віддає розпорядження, зовнішнім виглядом; необхідністю, розумністю наказів і їх своєчасністю;

в) передачею тренером частини своїх повноважень і функцій членам колективу або своїм помічникам.

7. Культура мовлення – це:

а) широке і багатогранне поняття, це правильність, чіткість, точність і виразність мовленого слова, доцільність його вживання, багатство словникового запасу;

б) система вимог, регламентацій стосовно вживання мови в мовленнєвій діяльності;

в) грамотність побудови фраз, що забезпечують змістовність, логічну послідовність, зрозумілість мовлення;

г) усі варіанти правильні.

Тема 4. Планування та організація спортивно-педагогічного процесу. Дидактичні основи ефективності тренувального процесу

Мета: розглянути технічну та тактичну підготовку спортсменів, ознайомитись із її структурою; ознайомитись із дидактичними принципами ефективності тренувального процесу.

План

1. Спортивна техніка та її структура.
2. Тактична підготовка спортсменів.
3. Дидактичні принципи ефективності тренувального процесу.

Ключові терміни та поняття: керування, система, координаційна структура, спортивна техніка, тактика, тактична підготовленість, контроль, структура, стиль, манера, засоби тренування, методи тренування, тактичні вміння, тактичні навички, тактичне мислення, спортивний поєдинок, дидактичні принципи.

1. Спортивна техніка та її структура

Під **спортивною технікою** необхідно розуміти сукупність прийомів і дій, які забезпечують найбільш ефективне вирішення рухових завдань, обумовлених специфікою конкретного виду спорту, його дисципліни, виду змагань.

Ефективність характеризується найбільш раціональним функціонуванням організму учнів і результативністю рухової дії.

Спеціалізовані положення і рухи спортсменів, які вирізняються характерною руховою структурою, але взяті поза змагальною ситуацією, називаються **прийомами**.

Прийом або кілька прийомів, які застосовуються для вирішення певного тактичного завдання, є **діями**.

У вузькому розумінні техніка – це спосіб виконання будь-якої вправи. Часто про спортивну техніку роблять висновок лише за зовнішньою формою рухів. Це неправильно, бо виконання будь-якої фізичної вправи завжди пов'язане зі свідомістю, виявом вольових і фізичних якостей, з певними навичками, з рівнем функціональної підготовленості органів і систем організму, з руховою діяльністю у певних умовах.

Для досягнення максимального результату у будь-якому виді спорту необхідно володіти досконалою технікою.

Під **досконалою технікою** розуміють найбільш раціональний і ефективний спосіб виконання вправи.

Важливо й необхідно завжди враховувати індивідуальні особливості спортсмена, а також умови, в яких йому доводиться виконувати рухи.

Раціональна спортивна техніка не лише правильна, обґрунтована форма руху, але й уміння проявляти значні вольові та м'язові зусилля, виконувати рухи

швидко, вчасно розслабляти м'язи.

Основою спортивної техніки є відмінна фізична підготовка спортсмена, адже щоб оволодіти сучасною технікою необхідно бути сильним, швидким, спритним, гнучким і витривалим.

У будь-якій техніці спорту виокремлюють:

- ✓ моменти;
- ✓ рухові дії;
- ✓ фази;
- ✓ періоди рухів.

Під моментом розуміють найбільш простий елемент руху в просторі, тобто окремі положення тіла спортсмена (заключний момент відштовхування під час виконання тулупа у фігурному катанні).

Одиничні рухи, об'єднані у часі, називаються **руховою дією** (наприклад, підскок у художній гімнастиці).

Рухові дії, об'єднані у часі, називають **фазами** (наприклад, фаза розбігу).

У руховій діяльності **фазою руху** називають таку складову системи рухів, яка відрізняється від суміжних рухів.

Із фаз складаються так звані *періоди руху* (наприклад, період відштовхування у стрибках у воду).

Знання основ техніки сприяє більш правильному аналізу спортсменом своїх дій, виявленню помилок у виконанні, з'ясуванню причин їх появи, а отже, допомагає запобігти помилкам або усунути їх у процесі навчання та спортивного вдосконалення.

Техніка вправ повинна бути раціональною з позицій біомеханіки (напрямок, амплітуда, швидкість, прискорення та сповільнення окремих ланок, темп, ритм, напруження та скорочення м'язів, інерція тощо), доцільною за проявом сили м'язів, швидкості рухів, витривалості, рухливості в суглобах і оптимальною за функціями психічної діяльності.

Треба вміти використати підготовчі елементи рухів, коли м'язи-антагоністи розтягуються і напружуються, щоб розвинути силу і швидкість рухів, підвищити економність їх виконання.

Усі рухи і дії необхідно виконувати вільно, легко, без зайвого напруження, намагаючись розслабляти м'язи кожному мить, коли вони не працюють. Економне виконання рухів сприяє збереженню високої м'язової працездатності організму протягом тривалого часу. При максимальних зусиллях раціональне виконання рухів допомагає більш ефективно виконати вправу. На рисунку 1 схематично представлено основні критерії оцінювання спортивної техніки.

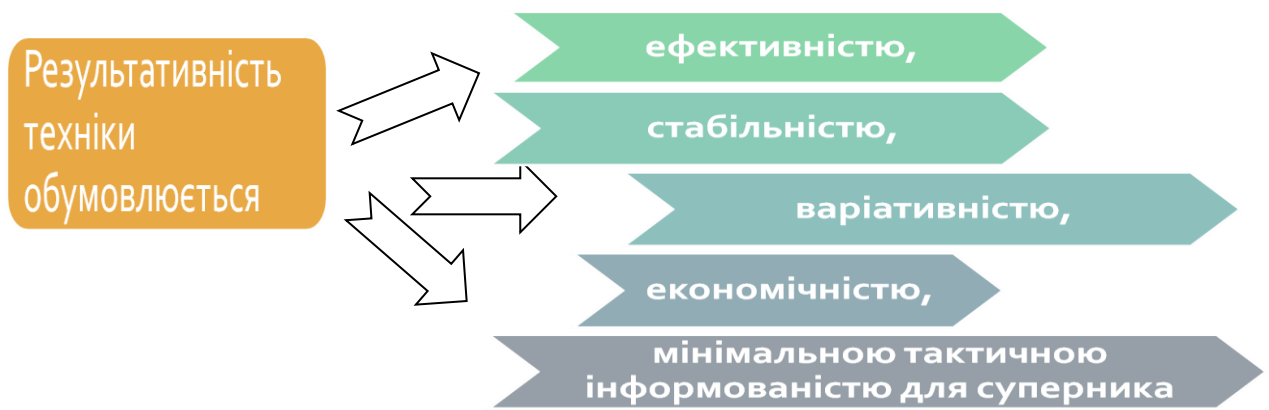


Рисунок 1 – Основні критерії оцінки спортивної техніки

Ефективність техніки визначається її відповідністю поставленим завданням, рівню фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості.

Стабільність техніки пов'язана з її незалежністю від умов змагань і функціонального стану спортсмена.

Необхідно враховувати, що сучасна тренувальна і особливо змагальна діяльність характеризується великою кількістю відволікальних чинників, у числі яких активна протидія суперників, наростання втоми, незвична манера суддівства, незвичне місце змагань, особливості спортивних споруд та обладнання, недоброчлива поведінка вболівальників та ін.

Здатність спортсмена до виконання ефективних прийомів і дій у складних умовах є основним показником стабільності техніки і значною мірою визначає рівень технічної підготовленості загалом.

Варіативність техніки визначається здатністю спортсмена до оперативної корекції рухових дій залежно від умов змагальної боротьби.

Досвід показує, що прагнення спортсменів зберегти часові, динамічні та просторові характеристики рухів у будь-яких умовах змагальної боротьби успіху не гарантує.

Наприклад, у циклічних видах спорту спроба зберегти стабільні характеристики рухів на другій половині дистанції призводить до значного зниження швидкості. Водночас компенсаторні зміни спортивної техніки, зумовлені наростанням втоми, дозволяють спортсменам зберегти чи навіть дещо збільшити швидкість у другій половині дистанції.

Ще більше значення варіативність техніки має у видах спорту з постійно змінюваними ситуаціями, гострим браком часу для виконання рухових дій, активною протидією суперників (єдиноборства, спортивні ігри, вітрильний спорт та ін.).

З огляду на це найважливішим аспектом технічної підготовленості спортсмена є здатність об'єднати різні технічні прийоми в раціональний ланцюг рухових дій (техніко-тактичний комплекс) залежності від ситуації, що характерна для конкретного моменту змагальної діяльності.

Раціонально побудований техніко-тактичний комплекс дій дозволяє оптимально поєднати між собою послідовно застосовувані локальні дії в раціональний ланцюг, який забезпечує досягнення заданого кінцевого результату з урахуванням манери поведінки суперника.

Економічність техніки – характеристика рухових дій, яка свідчить про раціональність використання енергії при їхньому виконанні, доцільність використання часу і простору. *Економні рухи* – рухи, що відрізняються відсутністю або мінімумом зайвих рухів і мінімально необхідними затратами енергії (при досконалій техніці та високій її ефективності). За інших рівних умов кращим є той варіант рухових дій, який супроводжується мінімальними енерговитратами, найменшим напруженням психічних можливостей спортсмена. Застосування таких варіантів техніки дозволяє істотно інтенсифікувати тренувальну та змагальну діяльність.

У спортивних іграх, єдиноборствах, складнокоординаційних видах спорту важливим показником раціональності є здатність спортсменів до виконання ефективних дій при їх невеликій амплітуді та мінімальному часі.

Економічність техніки значною мірою обумовлюється здатністю спортсмена до розслаблення м'язів. Існує цілком обґрунтована позиція, згідно з якою здатність до розслаблення можна розглядати як своєрідну рухову навичку, що забезпечує досягнення заданого рухового результату при мінімальному напруженні м'язів, залучених у роботу, і повному розслабленні м'язів, які не беруть у ній участі.

Мінімальна тактична інформативність техніки для суперника є важливим показником результативності в спортивних іграх і єдиноборствах. Досконалою тут може бути тільки техніка, яка дозволяє маскувати тактичні задуми й діяти несподівано.

Тому високий рівень технічної підготовленості передбачає здатність спортсмена до виконання таких рухів, які, з одного боку, досить ефективні з точки зору досягнення мети, а з іншого – не мають чітко виражених інформативних деталей і приховують тактичний задум спортсмена.

Структура рухів і керування ними.

Рухи людини являють собою цілісні, динамічні та складні системи процесів. Усі рухові дії виконуються рухами тіла в просторі протягом певного часу, а відтак складаються з двох елементів – просторових і часових.

Елементи рухів як складові частини системи – також рухи, але менші за обсягом і простіші, їх виділяють для аналізу системи та для побудови спеціальних вправ. Елементи об'єднуються в комплекси, з яких складається система.

Структура рухів змінюється з віком людини: у дитячому віці вона порівняно швидко вдосконалюється, у середньому – стабілізується, у похилому віці – поступово розпадається. Види структур у системі рухів представлено на рисунку 2.



Рисунок 2 – Види структур у системі рухів

Кінематична структура – закономірності взаємодії рухів (підсистем та їх елементів) у просторі та в часі. Спостереженню піддаються форма і характер рухів: траєкторія, тривалість, темп, ритм, швидкість і прискорення.

Просторові характеристики руху розкривають форму рухів у просторі та їх зв'язок, часові показують організацію системи рухів у часі та просторі, просторово-часові є основними показниками швидкості зміни положення і руху. Разом, у взаємозв'язку, вони утворюють загальну кінематичну структуру, при високій досконалості якої спостерігається чітка просторово-часова узгодженість системи рухів.

Динамічна структура включає закономірності силової взаємодії частин тіла між собою та із зовнішніми тілами (середовище, опора, прилади).

Для дослідження причини рухів і їх зміни треба вивчати динамічні характеристики, прикладені сили й інерційні опори. Щоб визначити силову структуру, потрібно дослідити прикладання сил до ланок тіла, їх взаємний вплив і ефект спільної дії.

Анатомічна структура встановлює вивчення м'язових сил, їх спільну дію, систему відношень, що виникають усередині груп м'язів і між групами.

Інформаційна структура – закономірності взаємозв'язків між впорядкованими в часі та просторі повідомленнями, що надають інформацію про рухи, умови їх виконання, команди про підготовку до дії та її здійснення.

Інформаційні процеси відіграють важливу роль у керуванні рухами. У мозок надходять сигнали від органів чуттів, до м'язів спрямовуються команди з мозку, тобто утворюються потоки інформації, спричинені багатьма зовнішніми і внутрішніми подразниками, у тому числі кінематичними й динамічними чинниками.

Кінематичні і динамічні структури також пов'язані між собою відповідними інформаційними структурами.

В інформаційній структурі виділяють сенсорну частину синтезу чутливих сигналів від зовнішніх і внутрішніх чинників, перероблені та узагальнені.

Відображаючись у свідомості людини, вони разом зі слідами в пам'яті

утворюють психологічну структуру рухової навички (знання і уявлення про власну техніку, техніку інших виконавців, вимоги до неї).

Еферентну частину інформаційної структури (нервові шляхи, які підтримують нашу центральну нервову систему в контакті із подразниками навколишнього середовища) складають команди, спрямовані від мозку до м'язів та інших органів, які забезпечують виконання рухів.

Узагальнені структури (ритмічна, фазова й координаційна) – закономірності взаємозв'язків досліджуваних аспектів дії.

Ритмічна структура відображає порядок і послідовність фаз, співвідношення їх тривалості, час і тривалість прикладання сил, злиття ритмів підсистем у єдиний ритм системи. Може використовуватись як орієнтир під час оволодіння системою рухів.

Фазова структура показує взаємодію фаз, що забезпечують цілісність системи. Вона відображає значення окремих деталей руху для загального ефекту дії.

Координаційна структура включає всі перераховані структури рухів, внутрішні взаємозв'язки системи, а також сукупність взаємодій спортсмена із зовнішнім середовищем, єдність внутрішньої та зовнішньої структур.

Вивчення системи рухів людини включає визначення складу і структури системи, її стану, «поведінки» і встановлення керування системою.

Про стан системи свідчать її характеристики в той чи інший момент часу.

Поведінка системи виявляється у зміні її станів, характеристик.

Керування системою – процес переведення її у новий, заздалегідь передбачений стан, спрямування її поведінки через вплив, що змінює її характеристики.

Систему рухів людини вивчають у такій послідовності: з яких основних частин вона складається і як вони об'єднані (склад і структура системи); які характеристики її рухів (стан системи); як виконується рух за даними реєстрації характеристик (поведінка системи); якими впливами і яким чином можна досягти мети (керування системою).

Структурна схема керування у найпростішому випадку складається з керованої підсистеми (об'єкт керування – ОК), керуючої підсистеми (апарат керування – АК) і середовища, в якому діє керована підсистема. Вона має «вхід» для надходження команди і «вихід», через який проявляється її поведінка як зміна стану.

Однією з основних відмінностей рухів живих організмів від руху неживих тіл є здатність до самокерування.

Самокерована система має обидві підсистеми – керуючу і керовану – і два канали зворотного зв'язку - зовнішній (від середовища до системи) і внутрішній (між підсистемами). Зворотні зв'язки замикають канали зв'язку в кільця.

Зворотні зв'язки можуть бути позитивними й негативними. Перші посилюють ефект дії, підтверджують її цілеспрямованість і спонукають вести таку лінію поведінки далі. Негативні сигналізують про відхід від заданої лінії поведінки і знижують ефект дії. Обидва види зворотного зв'язку можуть здійснюватися через ті самі канали.

2. Тактична підготовка спортсменів

Під **спортивною тактикою** потрібно розуміти способи об'єднання і реалізації рухових дій, що забезпечують ефективну змагальну діяльність, яка сприяє досягненню поставленої мети в конкретному старті, серії стартів, змаганні.

Рівень тактичної підготовленості спортсменів залежить від оволодіння ними засобами спортивної тактики (технічними прийомами та способами їх виконання), її видами (атакуючою, захисною, контратакуючою) і формами (індивідуальною, груповою, командною).

У структурі тактичної підготовленості виділяють такі поняття, як тактичні знання, уміння, навички.

Тактичні знання є сукупністю уявлень про засоби, види та форми спортивної тактики і особливості їх застосування в тренувальній і змагальній діяльності.

Тактичні уміння – форма прояву свідомості спортсмена, що відображає його дії на основі тактичних знань. Можуть бути виділені вміння відгадувати задуми суперника, передбачати хід розвитку змагальної боротьби, видозмінювати власну тактику.

Тактичні навички – засвоєні тактичні дії, комбінації індивідуальних і колективних дій. Тактичні навички завжди проявляються у вигляді цілісної, завершеної тактичної дії в конкретній ситуації.

Тактичне мислення – мислення спортсмена в процесі спортивної діяльності в умовах дефіциту часу і психічного напруження, спрямоване на вирішення тактичних завдань.

Структура тактичної підготовленості впливає з характеру стратегічних завдань, що визначають основні напрями спортивної боротьби.

Ці завдання можуть бути пов'язані з участю спортсмена в серії змагань із метою підготовки й успішної участі в головних змаганнях сезону; з участю в окремих змаганнях або в конкретному поєдинку, сутичці, заїзді, запливі, грі.

Тактика змагальної діяльності включає розумові операції, що виражаються в тактичному задумі, та практичні дії, що забезпечують реалізацію цього задуму. Найефективніші тактичні моделі не будуть повною мірою реалізовані, якщо рівень підготовленості спортсмена є недостатнім для їх реалізації, і навпаки.

Основу тактичної підготовленості окремих спортсменів і команд складають:

- ✓ володіння сучасними засобами, формами й видами тактики конкретного виду спорту;
- ✓ відповідність тактики рівню розвитку конкретного виду спорту з оптимальною для нього структурою змагальної діяльності;
- ✓ відповідність тактичного плану особливостям конкретних змагань (суперники, місце змагань, характер суддівства, поведінка вболівальників);
- ✓ забезпечення взаємозв'язку тактики з рівнем розвитку інших аспектів підготовленості.

Тактичний задум є основою для розробки тактичного плану. При розробці

тактичного плану необхідно враховувати техніко-тактичні та функціональні можливості партнерів (у командних видах спорту), досвід тактичних дій сильних спортсменів, відомості про основних суперників, їх технічні та фізичні можливості, психологічну підготовленість, планувати варіативність тактики в різних поєдинках залежно від характеру техніко-тактичних дій суперників і партнерів, ходу спортивної боротьби (у спортивних іграх і єдиноборстві).

Основною складовою частиною тактичної підготовленості в циклічних, швидко-силових і складнокоординаційних видах є вибір раціональної тактичної схеми та її використання незалежно від дій основних конкурентів.

Так, у циклічних видах спорту успішним є застосування різних варіантів подолання змагальної дистанції:

- ✓ рівномірна швидкість;
- ✓ висока швидкість у першій частині дистанції з поступовим її зниженням;
- ✓ висока швидкість у першій і останній частинах дистанції та її зниження – в середній;
- ✓ постійне зростання швидкості протягом всієї дистанції;
- ✓ постійна варіативність швидкості;
- ✓ стабільна швидкість на початку та в середині дистанції і різке її підвищення на фініші.

Використання кожного з варіантів залежить від специфіки виду спорту.

Наприклад, в марафонському бігу, індивідуальній і командній велосипедній гонці на треку, плаванні на дистанціях 800 м і 1500 м найбільш ефективним є рівномірне проходження дистанції, що забезпечує найбільшу економічність.

Водночас в індивідуальній велосипедній гонці, бігу на 5000 м і 10 000 м раціональна тактика пов'язана з варіюванням швидкості.

Тактика бігунів-спринтерів, велосипедистів, (дистанція 1000 м), плавців-спринтерів (дистанції 50 м і 100 м) визначається потужністю і рухливістю алактатного і лактатного процесів енергозабезпечення.

Спортсмени з великою потужністю і місткістю алактатного процесу зазвичай розвивають дуже високу швидкість в першій частині дистанції. Висока рухливість, потужність і місткість гліколітичного процесу вимагають застосування тактики, пов'язаної з високим рівнем швидкості в середині та в кінці дистанції.

Для забезпечення високої швидкості бігу на довгі дистанції дуже важливо раціонально поєднувати витрачання вуглеводів і жирних кислот протягом усієї дистанції. При цьому необхідно застосовувати такі системи харчування, тренування і проходження дистанції, які б сприяли збереженню певної кількості глікогену до кінця дистанції.

Одночасно важливо розвивати здатність організму спортсмена до швидшої мобілізації жирних кислот для енергозабезпечення роботи. Це є однією з причин періодичного використання в тренуванні марафонців бігу на наддовгі дистанції м 30-40 км і більше.

Складність тактичних дій у спортивних іграх та єдиноборствах

визначається труднощами у сприйнятті ситуації, прийнятті рішень та їх реалізації в умовах великої різноманітності та частой змiни змагальних ситуацій, дефіциту часу, ліміту простору та інформації, маскуваннiа суперником своїх справжніх намірів.

Для спортсменів, що спеціалізуються в ігрових видах спорту і єдиноборствах, при реалізації тактичних дій характерні два рівні оперативних завдань: перший – сенсорно-перцептивний, другий – прогностичний.

На першому рівні здійснюється вибір рішення з кількох альтернативних у результаті виникнення несподіваної ситуації, а на другому рівні відбувається ухвалення рішення як результат аналізу закономірностей в діях суперника.

Наприклад:

- ✓ діяльність в умовах гострого ліміту часу. Яким би правильним не було рішення, воно має тактичну цінність тільки при оперативному здійсненні, в суворій відповідності до змагальної ситуації;

- ✓ невизначено-послідовний характер рішень. Після прийняття кожного рішення ситуація змінюється і вимагає вже прийняття нового, що кардинально відрізняється від попереднього;

- ✓ сприйняття великої кількості елементів тактичної ситуації, які структуруються в динамічну систему відповідно до прогнозування найбільш вірогідного розвитку тактичної ситуації;

- ✓ так зване «панорамне орієнтування» у межах усього поля зору, при якому спортсмен логічно пов'язує між собою елементи ситуації, які мало схожі за зовнішніми ознаками;

- ✓ вибір тактичного рішення з декількох варіантів, досить близьких один до одного;

- ✓ утримання в оперативній пам'яті та уявне ранжирування елементів тактичного завдання, зміна плану його вирішення безпосередньо в ході рухової дії.

Особливою проблемою тактичної підготовки в спортивних іграх є розробка таких техніко-тактичних ігрових схем і відповідної ним побудови підготовки, при яких використовувалися б сильні сторони кожного гравця і компенсувалися його недоліки.

У цьому випадку в процесі тренувальної та змагання діяльності вдається задовольнити як індивідуальні, так і колективні потреби, забезпечити високу результативність команди, яка буде сильна як колективною грою, так і використанням переваг кожного гравця.

Відповідно до цього формується командна структура, що включає позиції, роль і статус кожного гравця.

Наступним етапом є командна злагодженість, у процесі якої формуються техніко-тактичні взаємодії між гравцями й ігровими ланками, і командний процес, в якому вирішуються питання техніко-тактичної взаємодії гравців всієї команди для ефективного вирішення командних та індивідуальних завдань.

Доцільно розглянути умови, що визначають вибір тактики змагальної діяльності. Тактична майстерність спортсмена пов'язана з рівнем його технічної, фізичної та психологічної підготовленості.

Так, спортсмени з високим рівнем спринтерських якостей в циклічних видах спорту можуть стрімко розпочати проходження дистанції та чинити психологічний тиск на суперників або буквально до останніх метрів дистанції триматися дещо позаду, розраховуючи стати переможцем за рахунок стрімкого фінішу.

Боксери або борці, які володіють значним швидкісний-силовим потенціалом і недостатньою витривалістю, реалізують активну атакуючу тактику, щоб досягти перемоги на перших хвилинах поєдинку.

З іншого боку, ці ж спортсмени можуть використовувати економічний захисний варіант тактики в першій частині поєдинку, щоб зберегти сили для активних дій наприкінці.

У циклічних видах спорту, пов'язаних із проявом витривалості, найбільш доцільним з точки зору енергозабезпечення роботи є рівномірне проходження дистанції.

Активність тактичних дій є важливим показником спортивної майстерності. Спортсмен високої кваліфікації повинен уміти нав'язувати суперникові свою волю, чинити на нього постійний психологічний тиск різноманітністю і ефективністю своїх дій, витримкою, устремлінням до перемоги, упевненістю в успіху.

Особливого значення активність тактичних дій набуває в тих видах спорту, в яких має місце пряме зіткнення із суперником (футбол, хокей, баскетбол, усі види боротьби тощо), виникнення несподіваних ситуацій, що вимагають адекватного техніко-тактичного рішення (вітрильний спорт, гірськолижний спорт).

У командних видах спорту важливим аспектом тактичної підготовленості є рівень взаємодії партнерів у групових і командних діях. Саме від ефективності взаємодії спортсменів, умілого поєднання відпрацьованих тактичних схем із нестандартними рішеннями, використання індивідуальних можливостей кожного спортсмена для досягнення кінцевого результату залежить ефективність комбінацій.

Ефективність тактичної діяльності в багатьох видах спорту визначається здібностями спортсмена до просторової та часової антиципації, тобто передбачення ситуації до того, як вона розпочнеться. Ця здатність обумовлює точний вибір позиції воротарем у футболі або гандболі, перехоплення м'яча в баскетболі або шайби в хокеї, ефективну контратаку у фехтуванні, боротьбі або боксі.

У тактичній підготовці виокремлюють низку напрямів:

- ✓ вивчення змісту основних теоретико-методичних положень спортивної тактики;
- ✓ оволодіння елементами, прийомами, варіантами тактичних дій;
- ✓ удосконалення тактичного мислення;
- ✓ вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості;
- ✓ практична реалізація тактичної підготовленості.

На особливу увагу заслуговує методика тактичної підготовки спортсменів.

Важливим завданням тактичної підготовки спортсменів є вивчення

загальних положень тактики спорту, тактики обраного виду спорту, правил суддівства та положення про змагання в обраному виді спорту, особливостей тактики у споріднених видах спорту, тактичного досвіду сильних спортсменів, способів розробки тактичної концепції.

Увесь процес тактичної підготовки обумовлюється специфікою виду спорту. В більшості циклічних видів спорту основне завдання тактичної підготовки пов'язане з підготовкою до реалізації розробленої схеми проходження дистанції.

Завдання тактичного вдосконалення в спортивних іграх і єдиноборствах передбачають засвоєння підготовчих, атакуючих і захисних дій, удосконалення навичок виконання тактичних дій у навмисних, експромтних і навмисно-експромтних ситуаціях.

Оволодіння тактичними діями пов'язане з розширенням арсеналу дій, розвитком уміння застосовувати один прийом для вирішення різних тактичних завдань і різних прийомів – для вирішення одного тактичного завдання.

Удосконалення виконання тактичних схем передбачає вивчення типових ситуацій і особливостей поведінки в кожній з них, підготовку до ведення боротьби з різними суперниками.

Основними засобами вдосконалення тактичних дій у циклічних видах спорту є багаторазове виконання спеціально-підготовчих і змагальних вправ у суворій відповідності з розробленою схемою і при постійному контролі за ефективністю рухових дій.

При цьому враховуються швидкість і час проходження відрізків і всієї дистанції, темп рухів, відстань, яка долається протягом одного циклу рухів, характер і величина прикладених зусиль.

У єдиноборстві та спортивних іграх застосовують спеціальні методи:

Метод тренування без суперника – для оволодіння основами техніки, навчання їх аналізу. Специфічними засобами тренування є основні положення та рухи, пересування, імітаційні вправи, різні їх комбінації.

Метод тренування з умовним суперником – використання допоміжних снарядів і пристосувань: мішені, манекени, тренажерні пристрої, моделі умовного суперника з програмним управлінням.

Вправи з ними дозволяють відпрацьовувати дистанційні, часові, ритмічні характеристики дій, розвивати й удосконалити зорово-рухові та кінестетичні відчуття.

Метод тренування з партнером – партнер є активним помічником і сприяє правильному оволодінню технікою і тактикою дій.

Основні засоби тренування: парні та групові вправи, які розвивають відчуття моменту для початку своїх дій, швидкість і точність рухових реакцій, вміння диференціювати дистанційні, часові, м'язово-рухові параметри взаємодій.

Метод тренування із суперником передбачає тактичне вдосконалення з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів; удосконалення вольових якостей, уміння використовувати свої можливості у змагальних ситуаціях в умовах інформаційного та часового дефіциту, просторово-часової

невизначеності.

Найбільший обсяг засобів і методів тактичної підготовки в макроциклі припадає на кінець підготовчого і весь змагальний період.

На першому етапі підготовчого періоду вдосконалюються лише окремі компоненти тактики.

На етапі безпосередньої підготовки до основних змагань рівень технічної майстерності, фізичної та психологічної підготовленості, що сформувався до цього етапу, дозволяє перейти до відпрацювання тактики в її максимальному наближенні до умов майбутньої змагальної діяльності.

Система вправ і методичних підходів для формування спортивної тактики передбачає:

✓ створення полегшених умов при засвоєнні раціональних варіантів розподілу сил на дистанції (лідирування, коригування інформації про швидкість пересування, темп рухів);

✓ створення умов, що ускладнюють реалізацію оптимального тактичного плану при закріпленні тактичних навичок (виконання завдань у незвичних умовах, введення додаткових перешкод);

✓ дотримання тактичної схеми при значній варіативності просторово-часових і динамічних характеристик рухів або, навпаки, несподівана зміна тактики за додатковим сигналом;

✓ реалізація оптимальної тактичної схеми в умовах наростання втоми.

При вдосконаленні тактичного мислення розвивають вміння:

✓ швидко сприймати, адекватно усвідомлювати й аналізувати змагальні ситуації;

✓ швидко та точно оцінювати ситуацію і приймати рішення відповідно до умов і рівня підготовленості;

✓ передбачати дії суперника (партнера по команді);

✓ рефлексивно відображати свої дії згідно з цілями змагань і завданням конкретної змагальної ситуації.

Тактичне мислення включає активно-пошуковий вибір рішення завдання на основі асоціативних зв'язків, що виникають на основі попереднього досвіду та поточної інформації про подію.

Удосконалення швидкості вирішення тактичного завдання здійснюється за рахунок поліпшення здатності до евристичного автоматизованого пошуку.

Важливим є розвиток здатності до просторового і часового передбачення ситуації ще до початку її виникнення. Наочно-образний характер мислення виявляється в тому, вирішення рухових завдань здійснюється на основі образів і пов'язане зі сприйняттям дій суперників і партнерів, і всієї ситуації спортивного поєдинку.

Велику роль при цьому відіграють пам'ять і творча уява. Дієвий характер мислення виражається в тому, що воно протікає в тісному зв'язку з руховими діями. Спортсмен мислить у процесі активної діяльності, негайно реалізуючи ухвалені рішення в діях. Ситуативний характер мислення виявляється в тому, що воно здійснюється на фоні швидкоплинності, безповоротності та мінливості ситуацій. Тактичне мислення розвивається у вправах, при виконанні яких

ставиться завдання спостерігати і знаходити тактичну сутність у жестах, рухах, діях, намірах, стані суперників. Завдання повинні спонукати спортсмена до аналізу ситуацій у боротьбі за перемогу в окремій сутичці або поєдинку. Він має пам'ятати результати власних дій в аналогічних ситуаціях (та інших спортсменів), враховувати можливість передбачення суперником своїх намірів, приймати рішення в обмежені проміжки часу.

Методами розвитку тактичного мислення є: метод тренування із суперником, метод тренування з умовним суперником.

Вправи на спеціальних снарядах, тренажерних пристроях, індивідуальні уроки з тренером, тренувальні та змагальні поєдинки є основними засобами для вдосконалення тактичного мислення. Завданнями даного напрямку тактичної підготовки спортсменів є збір і обробка інформації про ймовірних суперників (про їх фізичну підготовленість, техніко-тактичну манеру ведення боротьби, особливості поведінки в різних умовах, морально-вольові та психологічні якості) і партнерів по команді, про умови проведення майбутніх змагань.

Для збору інформації про вірогідних суперників використовують бесіди, перегляд та аналіз тренувальних занять і змагань.

Практична реалізація тактичної підготовленості передбачає створення цілісного уявлення про поєдинок, формування індивідуального стилю ведення боротьби, своєчасне втілення рішень завдяки раціональним прийомам і діям з урахуванням особливостей суперника, середовища, суддівства, ситуації змагання тощо.

Важливими компонентами цілісного уявлення про спортивний поєдинок є: усвідомлення спортсменом власної техніко-тактичної підготовленості, особливостей індивідуальної манери, переваг і недоліків підготовки; розуміння взаємозв'язку між підготовчими діями й основними засобами ведення боротьби змагання; розуміння характеру ініціативи в поєдинку, місця і значення таких тактичних елементів, як раптовість, маневр, своєчасність; розуміння необхідності витримки й розумного ризику, знання варіантів поведінки в різні моменти поєдинку, уміння проводити розминку та регулювати психічний стан; оволодіння здатністю протидіяти різним за стилем і силою суперникам; розуміння психологічної та тактичної специфіки змагальної боротьби; чітке уявлення про цілі підготовки, участі в окремих змаганнях, в окремому поєдинку; про можливість і реальність досягнення поставленої мети і окремих завдань.

Практична реалізація тактичної підготовленості передбачає формування індивідуального стилю ведення поєдинків.

Стиль (манера) ведення тактичної боротьби повинен включати і загальні тенденції тактики в конкретному виді спорту, враховувати найбільш сильні індивідуальні особливості спортсмена та його недоліки.

Особливу увагу необхідно концентрувати на контролі тактичної підготовленості спортсменів.

Контроль тактичної підготовленості пов'язаний з визначенням:

✓ загального обсягу тактики, що визначається за кількістю тактичних ходів і варіантів, які використовуються спортсменом або командою в тренувальній і змагальній діяльності;

✓ різнобічністю тактики, яка характеризується різноманітністю атакуючих, захисних, контратакуючих дій і прийомів;

✓ раціональністю тактики, що характеризується кількістю техніко-тактичних дій і прийомів, які б дозволили отримати позитивний результат (забити гол, нанести укол або удар);

✓ ефективністю тактики, яка визначається відповідністю застосованих спортсменом техніко-тактичних дій його індивідуальним особливостям. Етапний контроль тактичної підготовленості дозволяє простежити основні особливості формування тактичної майстерності окремих спортсменів і команд.

При поточному контролі оцінюється тактика спортсменів і команд у змаганнях, окремих поєдинках, іграх, стартах із різними суперниками, в умовах багатоденних змагань. Оперативний контроль спрямований на оцінку тактичної майстерності окремих спортсменів і команд в процесі тренувальних занять і змагань.

3. Дидактичні принципи ефективності тренувального процесу

У процесі підготовки спортсменів, окрім специфічних принципів, використовуються також загальнодидактичні принципи:

- ✓ систематичності та послідовності;
- ✓ свідомості;
- ✓ активності та самостійності;
- ✓ наочності, доступності, індивідуалізації.

Однак у практичній спортивній діяльності важливими є дидактичні принципи, що відповідають запитам сучасного спорту.

Принцип доцільності та практичності. Дотримання цього принципу дозволяє не лише цілеспрямовано засвоювати програмний матеріал, але й досягнення відповідної межі при техніко-тактичному та фізичному вдосконаленні.

При цьому в самому процесі навчання і тренування відкидається все зайве і безперспективне. Процес засвоєння всієї системи рухів повинен носити прикладний характер.

Принцип готовності. Цей принцип вимагає, щоб до проведення навчально-тренувального процесу були готові як тренер, так і спортсмен.

Тренер має володіти професійними вміннями й навичками практичної роботи, а спортсмен повинен мати попередню базову підготовку для досягнення успіху в подальшій спортивній підготовці.

Принцип керованості та підконтрольності. Принцип обумовлює зворотний зв'язок між тренером і спортсменом.

Особлива увага приділяється поточному контролю, що дозволяє вносити відповідні корекції в тренувальний процес.

Принцип позитивної мотивації. Цей принцип дозволяє за рахунок психологічної стимуляції постійно підтримувати у спортсменів орієнтацію не лише на заняття певним видом спортом, але й на досягнення відповідних спортивних результатів.

Принцип систематичності. Дотримання цього принципу дозволяє не лише раціонально побудувати тренувальний процес з урахуванням стимулюючих і відновлювальних фаз, але і враховувати закономірності адаптації організму спортсменів до тренувальних і змагальних навантажень.

Принцип смислової та перцептивної «наочності». Основною сутністю цього принципу є аналіз смислової та сенсомоторної інформації в процесі виконання рухів спортсменом.

Принцип планованості та поступовості. Принцип передбачає стратегічно сплановану програму засвоєння рухів, розвитку фізичних якостей та вдосконалення спортивної майстерності.

Така програма має бути розроблена по етапах і носити алгоритмізований характер. При цьому планується поступове ускладнення виконання тренувальних завдань.

Принцип методичного динамізму та прогресування. Важливо в процесі навчання і тренування досягати позитивної динаміки. Тобто, процес навчання і тренування має активно просуватися вперед, що передбачає правильний вибір засобів і методів та їх коригування відповідно до поточних завдань.

Принцип функціональної надлишковості та надійності. Цей принцип передбачає функціональні резерви організму спортсмена в процесі засвоєння та вдосконалення спеціалізованих рухів, що дозволяє ефективно виконувати тренувальні та змагальні рухові дії в умовах стомлення та різних відволікальних чинників.

Принцип міцності та пластичності. Процес засвоєння рухів передбачає формування рухової навички. Водночас при досягненні рухової навички необхідно зберігати за нею певну пластичність, тобто відповідну варіативність у виконанні.

Принцип доступності та стимулюючої складності. Вправи, що виконуються спортсменом, мають бути не лише доступними, а й достатньо складними. Це стимулює спортсмена до повної мобілізації психічних і фізичних можливостей.

Принцип індивідуалізованого навчання в колективі. Індивідуалізоване навчання в колективі є доволі ефективним в силу порівняння результатів різних спортсменів, обміну досвідом, взаємодопомоги, атмосфери суперництва тощо.

Принцип формально-евристичної єдності. Принцип передбачає діалектичний баланс між традиційними підходами до процесу навчання і тренування та новаторством.

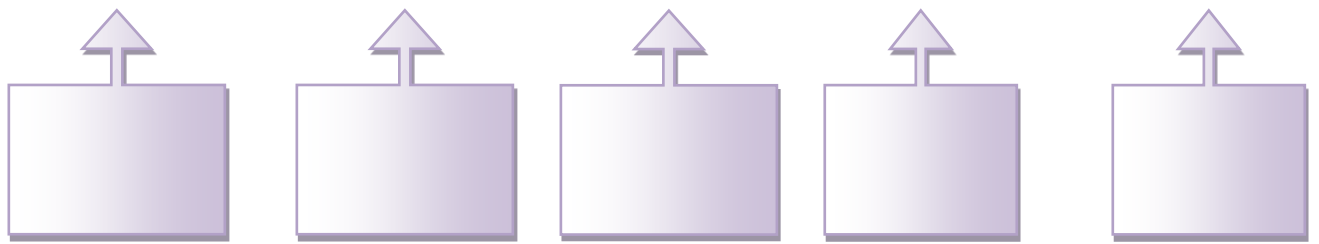
Принцип науково-раціональної та інтуїтивно-емпіричної єдності.

Необхідно дотримуватися достовірних наукових даних щодо закономірностей засвоєння рухів і водночас враховувати евристичний підхід як тренерів-практиків, так і самих спортсменів.

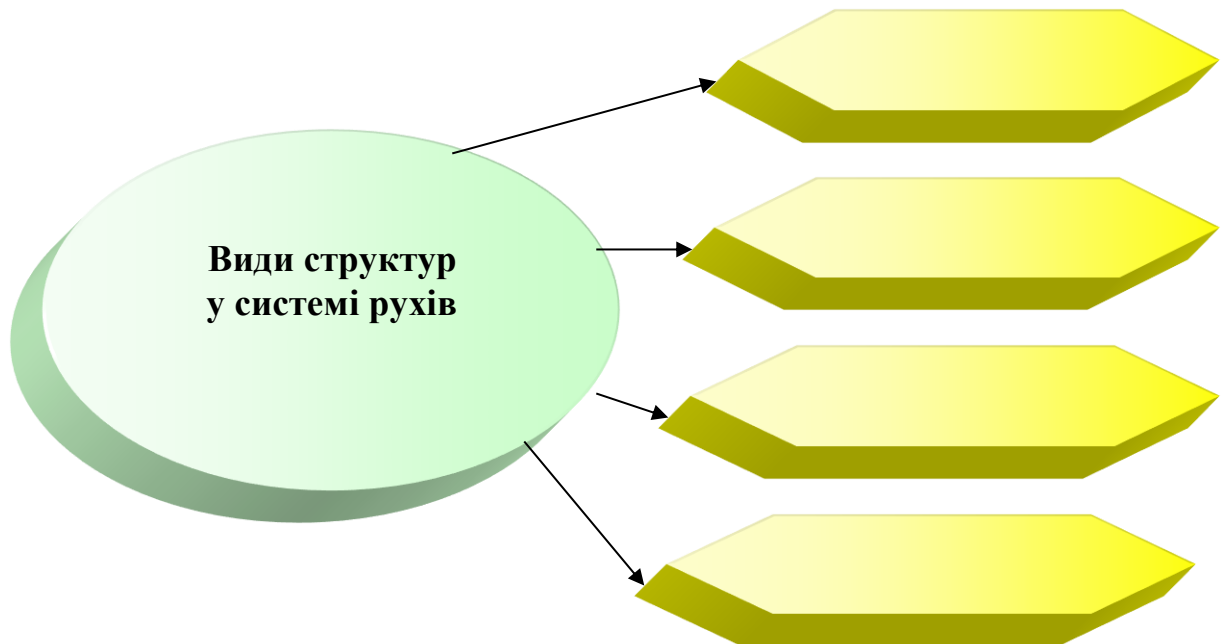
Практичні завдання

Завдання 1. Схематично представте основні показники оцінки спортивної техніки.

Показники спортивної техніки



Завдання 2. Схематично подайте види структур у системі рухів.



Завдання 3. Схематично зобразіть напрями тактичної підготовки.



Завдання 4. Заповніть таблицю «Дидактичні принципи ефективності тренувального процесу».

Дидактичні принципи ефективності тренувального процесу	Дидактичні принципи, що відповідають запитам сучасного спорту
Принцип доцільності та практичності	дотримання цього принципу дозволяє не лише цілеспрямовано засвоювати програмний матеріал, але й досягати відповідної межі при техніко-тактичному та фізичному вдосконаленні
Принцип готовності	
Принцип керованості та підконтрольності	

Принцип позитивної мотивації	
Принцип систематичності	
Принцип планованості та поступовості	
Принцип методичного динамізму й прогресування	
Принцип функціональної надлишковості та надійності	
Принцип міцності та пластичності	
Принцип доступності та стимулюючої трудності	
Принцип індивідуалізованого навчання в колективі	
Принцип формально-евристичної єдності	
Принцип науково-раціональної та інтуїтивно-емпіричної єдності	

? Питання для самоконтролю

1. Що таке спортивна техніка? Які чинники впливають на її вдосконалення?
2. Із яких структурних елементів складається спортивна техніка?
3. Наведіть послідовність навчання спортивної техніки.
4. Окресліть мету і завдання спортивної підготовки. Які знання найбільш необхідні спортсменам?
5. Що таке спортивна тактика? Які чинники визначають її особливості?
6. Охарактеризуйте загальну схему сучасної підготовки спортсменів.
7. Із чим пов'язана реалізація принципу свідомості та активності в навчально-тренувальному процесі?
8. Яких помилок найбільш часто припускається тренер при постановці рухових завдань?
9. Наведіть класифікацію засобів і методів спортивного тренування.
10. Охарактеризуйте закономірності та принципи спортивного тренування. Що впливає на активність спортсменів під час тренувань?

Тести

1. До загальних принципів підготовки спортсменів належать:

- а) принципи всебічності особистісного розвитку, спрямованості спортивної підготовки до найвищих досягнень, поглибленої спеціалізації та індивідуалізації навчально-тренувального процесу;
- б) принципи оздоровчої спрямованості, нормалізації функціонування внутрішніх органів, поліпшення роботи центральної нервової системи;
- в) принципи взаємозв'язку загальної та спеціальної підготовки, безперервності та циклічності навчально-тренувального процесу;
- г) принципи переважного застосування аеробних фізичних вправ циклічного характеру, зв'язку з професійною діяльністю, прищеплення

позитивних естетичних смаків.

2. *Із чого складається тактика гри?*

- а) із наступальних дій;
- б) із захисних дій;
- в) із дій запасних гравців.

3. *Індивідуальні тактичні дії – це:*

- а) виконання завдань кількома гравцями;
- б) дії одного гравця, спрямовані на розв'язування окремих завдань;
- в) взаємодія всіх гравців;

4. *Групові тактичні дії – це:*

- а) виконання частин завдань кількома гравцями-партнерами;
- б) виконання завдань одним гравцем;
- в) взаємодія всіх гравців.

5. *Командні тактичні дії – це:*

- а) дії одного партнера;
- б) взаємодія всіх гравців у досягненні командних цілей;
- в) виконання частини завдання кількома гравцями.

6. *Які системи захисту вам відомі?*

- а) груповий та індивідуальний захист;
- б) персональний, зонний та змішаний захист.

7. *Що є характерною ознакою методів інтервальної вправи?*

а) наявність робочих фаз та інтервалів відпочинку між ними в процесі виконання певного тренувального завдання;

б) наявність інтервалів відпочинку при виконанні навантажень при розвитку рухових якостей;

в) спортсмен має можливість відпочити, особливо при інтенсивних навантаженнях;

г) ефективний розвиток таких рухових якостей, як сила і швидкість.

7. *До якого типу навчально-тренувальних занять належать вправи, спрямовані на розвиток фізичних, технічних і тактичних здібностей, які безпосередньо впливають на спортивну результативність в обраному виді спорту?*

- а) до модельних навчально-тренувальних занять;
- б) до розминкових навчально-тренувальних занять;
- в) до навчально-тренувальних занять із загальної фізичної підготовки;
- г) до навчально-тренувальних занять зі спеціальної фізичної підготовки.

8. *Тактична підготовка в спорті передбачає вирішення таких завдань:*

а) засвоєння загальних основ тактики спортивної боротьби з урахуванням специфіки обраного виду спорту; практичне застосування елементів, способів, прийомів, варіантів тактики на навчально-тренувальних заняттях і під час змагань;

б) вивчення рівня фізичної, технічної, тактичної, морально-вольової підготовленості суперників; розробка тактичних планів участі у змаганнях з урахуванням конкретних суперників; аналіз проведених змагань, ефективності тактики, що на них застосовувалася;

в) максимальне оволодіння спектром різних за складністю рухових умінь і навичок; закріплення і вдосконалення раніше набутих навичок відповідно до

індивідуальної програми спортивної підготовки;

г) мобілізація внутрішніх психічних ресурсів для подолання труднощів, що виникають у ході спортивної підготовки та змагань; моделювання шляхів усунення труднощів за допомогою використання певних засобів і методів.

9. Контроль тактичної підготовленості спрямований на:

а) оцінку усієї тактики загалом, що визначається за кількістю тактичних ходів і варіантів, які використовуються спортсменом або командою в тренувальній і змагальній діяльності;

б) оцінку різнобічності тактики, яка характеризується різноманітністю атакуючих, захисних, контратакуючих дій і прийомів;

в) оцінку раціональності та ефективності тактики, що характеризується кількістю техніко-тактичних дій і прийомів, які спрямовані на позитивний результат;

г) усі відповіді правильні.

Тема 5. Спортивна форма як прояв вищої готовності до змагань

Мета: усвідомити сутність спортивної форми, психологічні особливості цього стану; розглянути передумови й засоби досягнення і збереження спортивної форми; ознайомитися з особливостями мобілізаційної та психологічної готовності спортсменів до змагань.

План

1. Сутність спортивної форми.
2. Готовність до змагань (мобілізаційна готовність).
3. Формування у спортсмена впевненості у своїх можливостях.

Ключові терміни та поняття: спортивна форма, психологічні особливості, тренуваність, емоційний підйом, підвищена реактивність, емоційне збудження, мобілізаційна готовність, психологічна готовність спортсмена до змагання, впевненість.

1. Сутність спортивної форми

Спортивна форма – оптимальний (найвищий) рівень готовності спортсмена до досягнення спортивного результату, що характеризується його здатністю до одночасної реалізації у змагальній діяльності різних сторін підготовленості (технічної, тактичної, фізичної, психологічної, теоретичної). Спортивне тренування є процесом доцільного управління розвитком спортивної форми. Дослідження показали, що процес розвитку спортивної форми протікає в порядку послідовної зміни трьох фаз – набуття, збереження (відносна стабілізація) і тимчасова втрата спортивної форми. Фазність розвитку спортивної форми є природною основою періодизації тренувального процесу. Набуття, збереження і тимчасова втрата спортивної форми відбуваються в результаті

суворо визначених тренувальних впливів, характер яких закономірно змінюється залежно від фази розвитку спортивної форми. Відповідно в тренувальному процесі чергуються три періоди – підготовчий, змагальний і перехідний.

Спортивна форма базується на фізичній, технічній і тактичній підготовленості спортсмена, але не зводиться до них.

Психологічні особливості цього стану (за О. А. Черніковою):

1) прискорення процесів сприйняття, що пов'язані з конкретним видом спортивної діяльності;

2) розширення обсягу сприйняття;

3) поліпшення швидкості реакції;

4) активізація діяльності свідомості, встановлення повного контролю над своїми діями і найбільш досконале управління ними;

5) емоційний підйом, бадьорий і життєрадісний настрій.

Спортсмен готовий ризикувати при прийнятті рішень і реалізації своїх дій.

Найбільш загальним критерієм спортивної форми є спортивний результат, показаний у змаганнях. У ньому, як у фокусі, відображаються всі сторони готовності спортсмена. Спортсмен «знаходиться у формі», якщо показує результат, що перевищує рівень свого попереднього особистого рекорду або максимально близький до цього рівня.

Згідно з науковими даними стан спортивної форми відрізняється від стану високої тренуваності й головною її ознакою є наявність у спортсменів підвищеної реактивності, стандартне навантаження викликає у них більшу, а не меншу реакцію вегетативної системи. Відбувається максимальна мобілізація організму, що є позитивним феноменом. Для спортивної форми економність функцій не характерна.

Емоційний компонент починає домінувати і виступати регулятором поведінки, адже спортсмен хвилюється за свій наступний виступ, налаштовується на демонстрацію максимального на даний момент результату.

Унаслідок цього емоційне збудження стає постійним (стійким) станом. На цьому фоні виконання стандартного навантаження викликає високу реактивність, яка виражається в тому, що на попереднє навантаження організм реагує не економно, великими вегетативними змінами. Відтак енергетична вартість роботи змінюється у спортсмена, що готується до змагань, у зв'язку з посиленням його психічної активності.

Феномен підвищеної реактивності не можна розглядати як критерій спортивної форми і очікувати від спортсмена рекордних результатів.

Справа в тому, що довготривалий стан підвищеної емоційності не вигідний для організму. Поведінка людини втрачає пластичність. Не випадково найбільша кількість зривів гальмівних реакцій спостерігається у спортсменів у періоди найбільш гострої боротьби за місце у збірній команді. В цей період відзначаються невротичні реакції тривожного очікування, неадекватні форми поведінки та неадекватні реакції на ситуацію.

Отже, стан «бути у формі», бути готовим проявити свої можливості, базується на фізичній, технічній, тактичній та морально-вольовій підготовці спортсмена. У стані спортивної форми спортсмен тренується із

задоволенням, незважаючи на велике фізичне навантаження.

Та для досягнення максимального результату важливе і правильне налаштування спортсмена. Мова йде про психологічний компонент спортивної форми – готовність до змагань.

2. Готовність до змагань (мобілізаційна готовність)

У науковій літературі психологи по-різному тлумачать і визначають цей компонент спортивної форми. Так, А. Ц. Пуні говорить про стан передстартової готовності та методи його регуляції, Ф. Ю. Генон – про мобілізаційну готовність.

Попри наявність певних розбіжностей в думках, дослідники спорту під цим станом розуміють досить сталий стан, що триває кілька днів і характеризується появою цільової домінанти, спрямованістю свідомості спортсмена на досягнення високого результату, готовністю боротися з будь-якими труднощами під час змагання. Налаштовуватися психологічно спортсмен може декілька тижнів, і чим ближче дата змагання, тим більш чітко будуть проявлятися ознаки змагальної домінанти у спортсменів.

Ознаками стану психічної готовності спортсмена до змагання згідно з А. Ц. Пуні є:

- 1) впевненість спортсмена у своїх силах;
- 2) прагнення до спортивної боротьби, бажання докласти максимум зусиль і боротися із самовіддачею для досягнення перемоги;
- 3) оптимальний рівень емоційного збудження;
- 4) високий рівень стійкості до різних перешкод, до впливу несприятливих зовнішніх і внутрішніх чинників;
- 5) здатність доволіно управляти своєю поведінкою (діями, емоціями) у мінливих умовах спортивної боротьби.

У стані спортивної форми мобілізуються саме ті функції (психічні та фізіологічні), що забезпечують досягнення спортивного результату.

Загостреність сприйняття адекватних стимулів, переведення з довготривалої пам'яті в оперативну необхідної для ефективної діяльності інформації, активізація розумових процесів (прискорення оперативного мислення) – ось ознаки інтелектуальної зібраності спортсмена у стані готовності до змагань.

Стан готовності до змагань пов'язаний з вольовою мобілізацією фізичних і духовних сил. Це готовність проявляти максимум вольового зусилля, не допускати розвитку небажаного емоційного стану, спрямовувати свідомість не на переживання значимості змагання і очікування успіху або невдачі, а на контроль своїх дій і дій суперника.

Вольова мобілізація має сприяти і активації симпатoadреналової системи, щоб процес регулювання готовності наблизився до екстремального. Показовим є приклад, коли футбольний тренер звернувся до гравців своєї команди з тим, щоб наступну гру вони присвятили йому, тим самим мотивуючи їх до змагання. В результаті команда перемогла сильного суперника, маючи перед цим

дві поразки.

Необхідно враховувати, що хвилювання спортсмена перед наступною змагальною діяльністю може і без того активізувати симпатoadреналову систему, яка починає домінувати над вольовим контролем. Тому М. Буаже, досліджуючи питання спортивної форми, відмічав, що лише одиницям вдається підтримувати максимальну енергію, більшість же або не досягає бажаної форми, або впадає у перетренованість.

Українською важливою є проблема психологічної стійкості спортсменів безпосередньо на змаганнях. П. А. Рудик наголошує на тому, що різко виражені емоційні стани повинні протікати не стихійно, часто спотворюючи поведінку людини, а під суворим контролем свідомості. На жаль, це не завжди вдається.

Оскільки стан готовності до змагання пов'язаний із домінантним станом, потрібно уникати передчасної розрядки цієї домінанти. Варто зберігати високий рівень готовності спортсмена до вирішального старту. Інакше спортсмен може зазнати невдачі.

Через відсутність у спортсмена готовності до змагань у нього може з'явитися відчуття пригніченості, сильне хвилювання, нервові перебудження. Пригніченість зазвичай розвивається внаслідок завищеної оцінки сил суперника і страху поразки. Стан сильного збудження викликає надмірна зосередженість на наступному виступі, перебільшення його значимості та хвилювання за результат.

Стан демобілізації та самозаспокоєності з'являється в результаті надмірної самовпевненості спортсмена у своїй перемозі та зниження рівня відповідальності. Відсутність прагнення до змагальної боротьби може стати наслідком поганої фізичної підготовленості або частих змагань, що психічно виснажують спортсмена.

Якщо мотивація до змагань відсутня, спортсмен не має права брати в них участь, оскільки це сформує звичку проявляти свої можливості у півсили.

Загальна психологічна підготовка спортсмена є важливою складовою спортивного тренування і здійснюється протягом усього навчально-тренувального процесу.

3. Формування у спортсменів впевненості у своїй можливостях

Успіх у спорті залежить від багатьох чинників, але одним із найважливіших є психологічна підготовка спортсменів. Вона потребує тренування розуму, що покликане забезпечити оптимальну концентрацію, контроль емоцій, впевненість і витривалість на тренуваннях та змаганнях. При підготовці спортсменів сьогодні все більше уваги приділяється психологічній складовій. І це не випадково. Адже людина лише там досягає результату, де вона сама вірить у свої сили. Люди не народжуються «впевненими» або «невпевненими». Комплекс непевненості розвивається внаслідок минулого невдалого досвіду, а в підсвідомості закріплюються сумніви у власних силах.

У всі часи філософи закликали пізнавати себе. Ніхто не знає сили власних можливостей, доки сам не випробує їх.

Упевненість у собі – це якість особистості, яка проявляється у здатності

усвідомлювати власну спроможність розв'язувати поставлені завдання; адекватно оцінювати свої можливості; довіряти власному досвіду, розраховувати на нього в ускладнених ситуаціях, бути переконаною у досягненні успіху. Впевненість у своїх силах стимулює бажання розкрити свій потенціал і продемонструвати свої можливості, бажання перемагати й отримувати задоволення від цієї перемоги.

А. Ц. Пуні підкреслює необхідність формування у спортсменів впевненості в собі та готовності до змагань. Науковці у галузі спорту переконані, що виступи спортсменів на змаганнях будуть успішні в тому випадку, коли рівень їх впевненості в успіху досягне в середньому 70% від максимального.

Упевненість у своїх силах необхідна спортсменові не лише для досягнення високих результатів, а й для підвищення ефективності тренувань. Розвивається вона в міру підвищення рівня фізичної підготовленості та спортивної майстерності.

Впевненість у собі – це могутня внутрішня сила та корисна звичка, яку варто розвивати. Для цього необхідно:

- ✓ зосередитися на поставленій меті, максимально сконцентруватися на тренуваннях і змаганнях;
- ✓ вдосконалюватися та розвиватися як спортсмен і як особистість;
- ✓ підвищувати рівень власної самооцінки;
- ✓ навчитися управляти емоціями, зберігати позитивний настрій;
- ✓ подолати внутрішні бар'єри, що стоять на шляху до успіху;
- ✓ зберегти спокій у критичних ситуаціях;
- ✓ поважати й об'єктивно оцінювати суперників, але не боятися їх;
- ✓ не хвилюватися перед стартом і не накручувати себе.

Тренування психологічної стійкості спортсменів і їх впевненості у власних можливостях передбачає використання різноманітних психологічних технік, таких як візуалізація, позитивне мислення та саморегуляція.

Значиму роль у цих процесах відіграє особистість тренера, його здатність впливати на мотиви, вчинки, свідомість спортсменів, їх емоційний стан і самооцінку. Тренер є елементом комунікативної спортивно-педагогічної системи «тренер – спортсмен», він формує у своїх вихованців відчуття впевненості, навчає їх цілепокладання. Відтак важливо досягнути міцного зв'язку між тренером і спортсменом. Психологічна підтримка старшого наставника та продуктивна співпраця з ним допомагають створити сприятливу атмосферу для розвитку спортивного потенціалу та досягнення поставлених цілей.

Тренер як ніхто знає психологічні потреби та реакції своїх вихованців на стресові ситуації. Враховуючи їх при плануванні та організації тренувального процесу, він тим самим сприяє психологічному розвитку спортсменів, створенню оптимального психологічного клімату в команді. Одним із важливих аспектів роботи тренера як психолога є підтримка спортсменів у складних ситуаціях. Він допомагає спортсменам зберегти позитивну психологічну стійкість, віру в успіх і мотивацію на досягнення нових результатів.

Для спортсмена важливо вибудувати позитивну комунікацію та співпрацю

з тренером і членами команди. Здатність ефективно спілкуватися та встановлювати позитивні взаємини сприяє створенню сприятливого середовища для тренування, де спортсмен може розкрити свій потенціал і досягти кращих результатів.

Наявність впевненості забезпечує адекватність сприйняття та оцінювання спортсменом умов і обставин змагальної боротьби (сили суперників, небажаних погодних умов тощо). При вираженій невпевненості відмічається, як правило, неадекватність мотиваційних установок і рівня домагань спортсменів, що призводить до неповної мобілізації зусиль.

Водночас впевненість у своїх силах – ще не гарантія успіху та досягнення перемоги. Відтак не варто надавати відчуттю впевненості вирішального значення при діагностиці стану готовності спортсмена до змагання. Однак враховувати його, зіставляти з реальними можливостями спортсмена корисно, оскільки воно свідчить про мобілізаційне налаштування.

Впевненість можна формувати під час контрольних змагань (прикидок), спарингів, організованих тренером таким чином, щоб невпевнений у собі спортсмен переміг більш кваліфікованого, перспективного. Наприклад, стрибуну у висоту із жердиною тренер може поставити на тренуваннях планку на рекордній для нього висоті, не повідомивши про це. Якщо стрибок виявиться вдалим, тренер розкриє спортсмену свою маленьку хитрість, а його вихованець, переконавшись, що це дійсно рекордна для нього висота, подолає «психологічний бар'єр» і досягне впевненості.

Отже, спортивна форма пов'язана з максимальною мобілізацією спортсмена на високе досягнення, причому ця мобілізація має підкріплюватися його фізичною, техніко-тактичною та психологічною підготовленістю.

Упевненість у своїх здібностях, вміння продуктивно взаємодіяти, контролювати свої емоції та стресові ситуації, а також зосередитися на меті є ключовими чинниками досягнень і успіхів у спорті.

Практичні завдання

Завдання 1. Створіть мультимедійну презентацію за результатами засвоєння теми «Спортивна форма як прояв вищої готовності до змагань».

Завдання 2. Встановіть відповідність між поняттями та їх визначеннями.

Психологічні особливості стану спортивної форми	1) зосередитися на поставленій меті; 2) вдосконалюватися та розвиватися як спортсмен і як особистість; 3) підвищувати рівень власної самооцінки; 4) навчитися управляти емоціями; 5) подолати внутрішні бар'єри;
---	--

	б) зберегти спокій у критичних ситуаціях; 7) поважати й об'єктивно оцінювати суперників, але не боятися їх; 8) не хвилюватися перед стартом і не накручувати себе
Ознаками психологічної готовності спортсмена до змагання є	1) впевненість спортсмена у своїх силах; 2) прагнення до спортивної боротьби, бажання докласти максимум зусиль і боротися із самовіддачею для досягнення перемоги; 3) оптимальний рівень емоційного збудження; 4) високий рівень стійкості до різних перешкод, до впливу несприятливих зовнішніх і внутрішніх чинників; 5) здатність довільно управляти своєю поведінкою (діями, емоціями) у мінливих умовах спортивної боротьби
Для розвитку впевненості в собі необхідно	1) прискорення процесів сприйняття, що пов'язані з конкретним видом спортивної діяльності; 2) розширення обсягу сприйняття; 3) поліпшення швидкості реакції; 4) активізація діяльності свідомості, встановлення повного контролю над своїми діями і найбільш досконале управління ними; 5) емоційний підйом, бадьорий і життєрадісний настрій

Завдання 3. Схематично представте стан психічної готовності спортсмена до змагання.



? Питання для самоконтролю

1. Розкрийте сутність поняття «спортивна форма». Назвіть психологічні особливості спортивної форми.
2. Поясніть, чим стан спортивної форми відрізняється від стану високої тренуваності.
3. Якими рисами характеризується стан психічної готовності спортсмена до змагань?
4. Із чим пов'язаний стан готовності спортсмена до змагань?
5. За якими критеріями визначається ступінь впевненості спортсмена в успіху?
6. Де і яким чином можна сформувати впевненість у спортсмена?
7. Поясніть роль тренера у формуванні впевненості спортсмена у власних силах і можливостях.

Тести

1. Стан спортивної форми – це:

- а) здатність досягнути найвищого спортивного результату;
- б) стан змагальної готовності спортсмена, який дозволяє максимально використовувати свій потенціал;
- в) стан максимальної функціональної підготовленості до змагань;
- г) стан найвищої тактичної та психологічної підготовленості.

2. Готовність до змагань – це:

- а) стан оптимальної готовності особистості до спортивних досягнень, що є результатом відповідної підготовки на кожному новому етапі спортивного вдосконалення;
- б) сталий стан, що триває певний проміжок часу, в процесі якого виникає фізичне й моральне налаштування спортсмена на досягнення високого результату і готовність боротися з будь-якими труднощами на наступних змаганнях;
- в) можливість здійснювати спортивні дії відповідно до певних правил, інструкцій;
- г) посилений контроль за руховими актами та аналіз зовнішньої інформації.

3. Поняття «спортивна форма» означає:

- а) специфічні деталі будь-якої частини спортивної вправи, підсистема окремих прийомів;
- б) фізична, технічна, тактична й морально-вольова підготовка спортсмена;
- в) оптимальний (найвищий) рівень готовності спортсмена до досягнення спортивного результату, що характеризується його здатністю до одночасної реалізації у змагальній діяльності різних сторін підготовленості (технічної, тактичної, фізичної, психологічної, теоретичної).

4. Спортивна форма базується на:

- а) фізичній, технічній і тактичній підготовленості спортсмена;

б) процесах сприйняття, що пов'язані з даним видом спортивної діяльності;

в) здатності довільно управляти своєю поведінкою.

5. До чинників, які впливають на змагальну діяльність спортсменів належать:

а) чинники забезпечення;

б) чинники реалізації;

в) особливості місця проведення змагань, поведінка вболівальників; обладнання місця проведення змагань, географічне місце проведення змагань, характер суддівства, поведінка тренерів.

7. Стан готовності спортсмена до змагань пов'язаний:

а) із концентруванням уваги на наступному виступі та хвилюваннями за результат;

б) із бажанням уникнути неприємностей (невдачі) на наступних змаганнях;

в) із прагненням до боротьби та прояву максимальних зусиль на наступних змаганнях;

г) із вольовою мобілізацією фізичних і духовних сил.

8. Де і як можна сформуванати у спортсмена впевненість у своїх силах?

а) на тренуваннях, за умови високої фізичної підготовленості;

б) на тренуваннях, за умови високої технічної готовності;

в) на змаганнях-прикидках, спарингах, за умови перемоги більш кваліфікованого спортсмена;

г) на товариських спортивних зустрічах зі спортсменами нижчої кваліфікації.

Бар'єри психологічні – різновид суб'єктивних труднощів спортсмена, що виявляються, як правило, на змаганнях у формі надмірного хвилювання, загостреного почуття відповідальності, нерішучості, нестримного бажання перемоги чи нав'язливих думок про можливу поразку, у розгубленості й пригніченості, у невпевненості спортсмена в собі тощо.

Варіативність техніки – характеристика рухових дій, яка свідчить про здатність спортсмена оперативно їх коригувати залежно від умов змагальної боротьби.

Види спорту – сформовані й виокремлені в ході розвитку спорту відносно самостійні складові змагальної діяльності, кожна з яких характеризується своїм предметом змагань, особливим складом дій та способами ведення спортивної боротьби (технікою і тактикою), певними правилами змагань.

Визначальна ланка техніки рухів – найважливіша частина певного способу вирішення рухового завдання.

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

Вольова підготовка спортсмена – система впливів, яка застосовується з метою формування і вдосконалення необхідних для спортсмена вольових якостей (цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, сміливість і т. д.).

Вправи – багаторазове повторення певних дій або видів діяльності з метою їх засвоєння, яке базується на розуміння і супроводжується свідомим контролем і коригуванням.

Дитячо-юнацька спортивна школа (ДЮСШ) – профільний позашкільний спеціалізований освітній заклад, основним напрямком діяльності якого є спортивний, що забезпечує в позаурочний та позанавчальний час пошук, розвиток і підтримку обдарованих вихованців, створення необхідних умов для максимальної реалізації їхніх здібностей в обраному виді спорту.

Діяльність спортивна – активний, спрямований на вищі спортивні досягнення, процес удосконалення майстерності спортсмена.

Доза навантаження – певна величина навантаження, яка вимірюється параметрами обсягу та інтенсивності.

Досягнення спортивні – показник спортивної майстерності та здібностей спортсмена, виражений у конкретних результатах. У кожному конкретному випадку спортивне досягнення обумовлене обдарованістю спортсмена, ефективністю реалізованої системи підготовки. Найвищі спортивні досягнення є показником, що відображає можливості людини в даному виді спорту.

Економічність техніки – характеристика рухових дій, яка свідчить про раціональність використання енергії при їх виконанні, доцільність використання часу та простору.

Загальна фізична підготовка спортсмена – процес, спрямований на різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей і систем організму спортсмена, злагожденість їхнього прояву в процесі м'язової діяльності.

Задатки – вроджені анатомо-фізіологічні якості індивіда, природна передумова його розвитку.

Здібності – 1) психічні властивості індивіда, що є передумовою успішного виконання певних видів діяльності; 2) сукупність якостей особистості, які відповідають об'єктивним умовам і вимогам до певної діяльності та забезпечують успішне її виконання.

Змагальна діяльність – специфічна рухова активність людини, що здійснюється переважно в умовах офіційних змагань на межі психічних і фізичних сил людини, кінцевою метою якої є встановлення суспільно значущих та особистих результатів.

Змагальне навантаження – інтенсивне, часто максимальне навантаження, яке пов'язане з виконанням змагальної діяльності.

Змагання – спеціальна сфера, в якій здійснюється діяльність спортсмена, що дозволяє об'єктивно порівнювати певні його здібності та забезпечує їхній максимальний прояв.

Індивідуальний стиль керівництва тренера – обумовлений особистісними якостями тренера; поведінкою тренера, тоном голосу, яким він віддає розпорядження, зовнішнім виглядом; необхідністю, розумністю наказів і їхньою своєчасністю; психічним станом спортсменів.

Кар'єра спортивна – багаторічна спортивна діяльність, націлена на високі досягнення і пов'язана з постійним самовдосконаленням в одному чи кількох видах спорту.

Кваліфікація спортивна – стійка характеристика спортсмена, що узагальнює підсумки виступів на спортивних змаганнях за певний відрізок часу.

Культура мовлення – правильність, чіткість, точність і виразність мовленого слова, доцільність його вживання, багатство словникового запасу; система вимог, регламентацій стосовно вживання мови в мовленнєвій діяльності.

Майстерність і творчість тренера педагогічна – високий рівень професійної діяльності тренера. Зовні вона виявляється в успішному творчому вирішенні різноманітних педагогічних завдань, в ефективному досягненні цілей навчально-тренувальної роботи у спорті.

Методи спортивного тренування – способи застосування основних засобів тренування і сукупність прийомів та правил діяльності спортсмена й тренера.

Методичний прийом – спосіб реалізації методу відповідно до конкретного завдання навчально-тренувального процесу.

Навантаження спортивне – вплив фізичних вправ на організм спортсмена, що викликають активну реакцію його функціональних систем.

Навичка рухова – автоматизований спосіб управління рухами у цілісній руховій дії спортсмена.

Навички спортсмена – усталені способи заучених дій.

Навіювання – психологічний вплив однієї людини на іншу (або однієї людини на групу осіб, або навпаки), який здійснюється за допомогою мови і немовних засобів (жестів, міміки тощо) і відрізняється зниженою аргументацією.

Навчання рухових дій – педагогічний процес чуттєво-раціонального пізнання і практичного оволодіння технікою фізичних вправ; складається з трьох етапів: початкового розучування, поглибленого розучування, закріплення і вдосконалення.

Основні засоби тренування – парні та групові вправи, які розвивають відчуття моменту для початку своїх дій, швидкість і точність рухових реакцій, вміння диференціювати дистанційні, часові, м'язово-рухові параметри взаємодій.

Педагогічна етика – наука про сутність, закономірності розвитку і зміст моральних вимог, що визначаються специфічними особливостями педагогічної праці та її суспільним значенням.

Педагогічна майстерність тренера – система знань, навичок, умінь, психічних процесів, властивостей особистості тренера, що забезпечують виконання педагогічних завдань. Діяльність педагога-майстра характеризується педагогічною доцільністю, індивідуально-творчим характером за змістом та оптимальністю у виборі засобів.

Педагогічна творчість тренера – активний процес праці тренера-викладача, спрямований на пошуки найбільш раціональних шляхів навчально-тренувальної роботи, ефективного рішення педагогічних проблем. Це такий стан педагогічної діяльності, коли тренер багато чого досліджує і на основі вже досягнутого наукою і практикою проектує, створює свій досвід. Сутність педагогічної творчості тренера полягає у створенні нових засобів впливу на спортсменів.

Перенапруження – надмірне напруження, яке призводить до довготривалих чи незворотних несприятливих змін в окремих органах і системах організму.

Перетренованість – патологічний стан, порушення досягнутого в процесі тренування рівня функціональної готовності, регуляції діяльності систем організму (прогресуючий розвиток перевтоми). Головна причина перетренованості – недостатній відпочинок між навантаженнями.

Підбір – форма комплектації або доукомплектування спортивних команд, особливо в ігрових видах спорту.

Підготовка спортсмена – багатоаспектний педагогічний процес доцільного використання знань, засобів, методів та умов (комплексу заходів), що дозволяє спрямовано впливати на розвиток спортсмена і забезпечує необхідний рівень його готовності до спортивних досягнень.

Підготовленість спортсмена – результат фізичної підготовки спортсмена; динамічний стан спортсмена, який відображає комплексний результат фізичної підготовки (рівень розвитку фізичних якостей), технічної підготовки (рівень удосконалення рухових навичок), тактичної підготовки (рівень розвитку тактичного мислення), психологічної підготовки (рівень удосконалення морально-вольових якостей), теоретичної підготовки (рівень засвоєння

спеціальних знань). Розрізняють фізичну, технічну, тактичну, психологічну, теоретичну підготовленість спортсмена.

Планування в системі спортивної підготовки – процес, що охоплює питання організації та побудови спортивного тренування, змагальної діяльності, застосування позатренувальних і позазмагальних чинників підвищення працездатності й результативності спортсмена для участі у змаганнях. Науково обґрунтоване планування забезпечує високу ефективність підготовки, дає змогу врахувати індивідуальні особливості тих, хто займається спортом, матеріально-технічні, психологічні, кліматичні та інші умови.

Принципи спортивного тренування – найбільш важливі педагогічні правила раціональної побудови тренувального процесу, в яких синтезовані наукові дані та передовий практичний досвід тренерської роботи.

Професійна майстерність тренера є синтезом його професійних знань та умінь, які постійно вдосконалюються, організаційних здібностей і особистісних якостей.

Психологічна підготовка спортсмена – система психолого-педагогічних впливів, що застосовується з метою формування та вдосконалення властивостей і якостей особистості, її психічних станів, які необхідні для успішного виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань і результативного виступу на них.

Психологічна підготовка спортсменів до змагань – комплекс заходів, спрямованих на оптимізацію психічного стану спортсмена перед стартом в умовах тренування; складання психологічних характеристик спортсменів.

Психологічний такт – якість, притаманна тренеру-майстру, тренеру-інтелігенту; здатність оптимально впливати на інших людей, контактувати з ними на основі індивідуальних особливостей.

Психорегуляція у спорті – комплекс заходів, спрямований на формування у спортсмена психічного стану, який сприяє найбільш повній реалізації його потенційних можливостей.

Розвиток фізичний якостей – цілеспрямований процес підготовки рухових задатків людини, які забезпечують здатність ефективно виконувати будь-яку рухову діяльність.

Розминка – комплекс фізичних вправ, які проводяться перед більш-менш напруженою фізичною роботою з метою підвищення працездатності організму.

Самооцінка – психологічно особистісне утворення, яке надає людині можливість оцінити свій фізичний та духовний стан, свої можливості, спрямованість, активність, суспільну значущість, свої відносини із зовнішнім світом, іншими людьми та соціальними групами.

Система підготовки спортсмена – сукупність методичних основ, організаційних форм і умов тренувально-змагального процесу, які оптимально взаємодіють між собою на основі певних принципів і забезпечують найвищий рівень готовності спортсмена до високих спортивних досягнень.

Спортивна етика – сукупність норм поведінки, моральних правил, що регулюють стосунки людей у сфері спортивної діяльності.

Спортивна форма – оптимальний (найвищий) рівень готовності спортсмена до досягнення спортивного результату, що характеризується його здатністю до одночасної реалізації у змагальній діяльності різних сторін підготовленості (технічної, тактичної, фізичної, психологічної, теоретичної).

Спортивне вдосконалення – педагогічний процес, який забезпечує високий рівень спортивної майстерності за рахунок максимального розвитку психічних якостей, фізичних здібностей і формування позитивних властивостей особистості спортсмена.

Спортивне досягнення – показник спортивної майстерності та здібностей спортсмена, що виражається в конкретних результатах (еталон реалізованих людських можливостей, який стимулює подальше розширення їх меж).

Спортивне тренування – спеціалізований процес усебічного фізичного виховання, спрямований на досягнення високих спортивних результатів.

Спортивний відбір – комплекс організаційно-методичних заходів педагогічного, медико-біологічного, психологічного і соціального характеру, що дозволяє визначити високий ступінь обдарування дитини, підлітка, юнака до того чи іншого роду спортивної діяльності (виду спорту).

Спортивні змагання – протиборство окремих осіб або груп (команд) в ігровій формі, що здійснюється в межах встановлених правил для виявлення переваги в рівні фізичної підготовленості й оволодінні мистецтвом рухів, оволодінні спеціальними приладами (снарядами) та в розвитку деяких аспектів психіки.

Спортивно-тактична підготовка – педагогічний процес, який спрямований на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби в процесі специфічної змагальної діяльності.

Спортивно-технічна підготовка – педагогічний процес, спрямований на досконале оволодіння спортсменом системою рухів (технікою виду спорту), що відповідає особливостям певної спортивної дисципліни та сприяє досягненню високих спортивних результатів.

Стабільність техніки – характеристика рухових дій, яка свідчить про перешкодостійкість їх виконання, незалежність від умов, функціонального стану.

Стан спортивної форми – стан готовності спортсмена до досягнень, що забезпечує найвищий прояв тренуваності та підготовленості, можливий на даному етапі.

Структура тренування – відносно стійкий порядок поєднання компонентів (підсистем, сторін та окремих ланок), їхня закономірна взаємодія між собою і загальна послідовність. Вихідним компонентом структури тренування є тренувальне завдання, комплекс завдань становить зміст тренувального заняття; два тренувальних заняття і більше утворюють малий цикл (мікроцикл); кілька малих циклів утворюють середній цикл (мезоцикл); середні цикли утворюють річний цикл (макроцикл), кілька річних циклів утворюють багаторічний цикл.

Такт тренера – поведінка тренера, що будується на основі правильно сприйнятих ним соціальних очікувань стосовно нього як тренера і викладача. Це

психологічні основи педагогічного такту тренера, соціальні установки тренера і сукупність стереотипів.

Тактична підготовка – педагогічний процес, спрямований на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби в процесі специфічної змагальної діяльності.

Тактичні вміння – форма прояву свідомості спортсмена, що відображає його дії на основі тактичних знань.

Тактичні навички – завчені тактичні дії, комбінації індивідуальних і колективних дій.

Техніка фізичних вправ – способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується з найбільшою ефективністю.

Тренер – фахівець, що керує тренуванням спортсменів із певного виду спорту.

Тренованість спортсмена – результат спортивного тренування, який характеризується біологічними (функціональними і морфологічними) адаптивними змінами, що відбуваються в організмі спортсмена під впливом систематичних фізичних вправ і виражаються у зростанні його працездатності; комплексне лікарсько-педагогічне поняття, що характеризує готовність спортсмена до досягнення високих спортивних результатів.

Тренувальна діяльність – спільна діяльність тренерів, спортсменів, колективу фахівців, спрямована на успішне досягнення цілей тренування.

Тренування – процес систематичного виконання вправ із метою підвищення їх ефективності та підвищення працездатності відповідних органів і систем спортсменів.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Глазирін І. Д. Педагогіка спортивної діяльності : курс лекцій та лабораторний практикум. Черкаси : ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2013. 132 с.

2. Данилко В., Толкача В., Данилко М. Зміст роботи тренера-викладача : *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць. № 3 (11), 2010. С. 12–16. URL: <http://surl.li/xhirri>
3. Данилко М. Сучасні уявлення про сутність і структуру діяльності тренера. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : Волинський національний університет ім. Лесі Українки, 2010. № 2 (10). С. 22–26.
4. Лаврентьєв О. М. Формування моделі професійної підготовки тренера з обраного виду спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 5 (136). С. 58–61.
5. Мачинська Н., Федорович А. Основи педагогічної майстерності : навч.-метод. посіб. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 286 с.
6. Петровська Т. В. Майстерність спортивного педагога : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2012. 184 с.
7. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
8. Сватьєв А. В. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності : дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Запоріжжя, 2013. 459 с.
9. Сотник Ж. Г. Педагогічна майстерність тренера-викладача. *Інтеграція освіти, науки та бізнесу в сучасному середовищі* : тези доп. II Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Дніпро, 2021. Т. 2. С. 294–296.
10. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія. Запоріжжя : Запорізький державний ун-т, 2003. 442 с.
11. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту / уклад. : Г. П. Грибан, Д. В. Бойко, Д. О. Дзензелюк. Житомир : Вид-во «Рута», 2016. 100 с.
12. Теслюк В. М. Основи педагогічної майстерності : навч. посіб. Київ : ДАККіМ, 2010. 244 с.
13. Федорович А. В. Основи педагогічної майстерності : навч. посіб. Дрогобич : РВВ ДДПУ ім. І. Франка, 2011. 124 с.
14. Фіцула М. М. Вступ до педагогічної майстерності : навч. посіб. для студентів вищих педагогічних закладів освіти. Тернопіль : Навчальна книга «Богдан», 2003. 136 с.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Верітов О. І. Важливі аспекти проблеми підготовки майбутніх спортивних педагогів до професійної діяльності в умовах підприємництва. *Педагогіка та психологія сьогодні: постулати минулого і сучасні теорії* : зб.

наук. робіт учасн. міжнар. наук.-практ. конф. (16–17 жовтня 2020 р., м. Одеса). Одеса : ГО «Південна фундація педагогіки», 2020. С. 93–97.

2. Гурін І. Р. Аналіз та моделювання педагогічної системи діяльності тренера. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини : матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю (21–22 квітня 2022) / голов. ред. С. В. Синиця; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка*. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022. С. 82–84

3. Данилко В., Толкача В., Данилко М. Зміст роботи тренера-викладача : *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць*. №. 3 (11), 2010. С. 12–16. URL: <http://surl.li/xhirri>

4. Квасниця І. М. Формування професійної мобільності майбутніх тренерів-викладачів із виду спорту в закладах вищої освіти : *автореф. дис. ... д-ра філософії*. Хмельницький, 2021. 20 с.

5. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посіб. Вінниця : «Планер», 2007. 273 с.

6. Мачинська Н., Федорович А. Основи педагогічної майстерності : навч.-метод. посіб. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 286 с.

7. Навчально-методичний посібник з тренерської практики : для студентів спеціальностей «Спорт», галузь знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / В. О. Лапицький, В. І. Гончаренко, М. Б. Чхайло. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 124 с.

8. Петровська Т. В. Майстерність спортивного педагога : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2012. 184 с.

9. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.

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

11. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту / уклад. : Г. П. Грибан, Д. В. Бойко, Д. О. Дзензелюк. Житомир : Вид-во «Рута», 2016. 100 с.

12. Філатова Л. С. Педагогічна майстерність : навч. посіб. Харків : ХНПУ, 2021. 90 с.

ДОДАТОК А

РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ВИМОГИ ДО СТВОРЕННЯ І ОФОРМЛЕННЯ МУЛЬТИМЕДІЙНОЇ ПРЕЗЕНТАЦІЇ

Мультимедійна презентація – це програма, яка може містити текстові матеріали, фотографії, рисунки, діаграми та графіки, слайд-шоу, звукове оформлення і дикторський супровід, відеофрагменти й анімацію, тривимірну графіку.

Основною відмінністю презентацій від інших способів подачі інформації є їх особлива насиченість змістом та інтерактивність, тобто здатність певним чином змінюватися й реагувати на дії користувача.

Переваги мультимедійної презентації:

- ✓ унаочнює матеріали, що презентуються;
- ✓ підвищує оперативність і об'єктивність оцінювання результатів наукового дослідження;
- ✓ сприяє розвитку продуктивного, творчого та операційного стилю мислення студентів.

Головна мета презентаційного повідомлення – донести до аудиторії потрібну інформацію. Тому важливо знати правила оформлення презентацій, що ґрунтуються на психофізіологічних особливостях сприйняття людиною інформації.

Для створення презентацій використовується програма **Microsoft Office Power Point**. Презентація складається зі слайдів. Тож перш ніж розпочати роботу в Microsoft Office Power Point варто на папері ретельно спланувати власну презентацію, а саме:

- ✓ визначитися з темою та з тим, який ілюстративний матеріал знадобиться;
- ✓ продумати, яка інформація пропонуватиметься на кожному слайді, якими шрифтами її краще подавати тощо.

У презентації обов'язково оформлюють титульний та завершальний слайди. На титульному слайді зазвичай вказують тему презентації та її автора (прізвище, ім'я, по батькові), навчальний заклад, місто. На завершальному слайді зазначають джерела інформації та ілюстративного матеріалу (автор, рік видання, адреса сайту). Крім того, завершальний слайд містить подяку за увагу.

Кількість слайдів у презентації залежить від мети та цільової аудиторії. Презентація не повинна бути монотонною і громіздкою (оптимально – 10-20 слайдів).

Оформлення текстової інформації на слайді.

Під час оформлення презентації краще використовувати такі шрифти:

- ✓ Arial;
- ✓ Comic Sans MS;
- ✓ Courier;
- ✓ Georgia;

- ✓ Tahoma;
- ✓ Times New Roman;
- ✓ Verdana.

Для заголовків варто використовувати напівжирний шрифт. Курсив можна використати для логічного наголосу, зокрема, на формулюванні основних положень, означень тощо. Для основної інформації слід використовувати «прямий» звичайний шрифт.

Важливо уникати використання більше 2-х різних шрифтів на одному слайді. Бажано використовувати єдиний стиль шрифту для всієї презентації.

Найменший для тексту презентації – шрифт 22 кеглю. Дослідники дійшли висновку, що правильний вибір шрифту сприяє збереженню гостроти зору. Кегль шрифту залежить від типу, фону презентації, проекційного обладнання.

Рекомендовані розміри шрифтів:

Вид об'єкта	Розмір шрифту
Заголовок слайда	22 - 30 pt
Підзаголовок	20 - 28 pt
Текст	18 - 22 pt
Підписи даних у діаграмах	20 - 24 pt
Шрифт легенди	16 - 22 pt
Номер слайда	14 - 16 pt
Інформація в таблицях	18 - 22 pt

Більше «простору» між рядками: полуторний міжрядковий інтервал полегшує сприйняття інформації.

Не варто заповнювати слайд значним обсягом інформації. Одна з найсерйозніших помилок, якої часто припускаються новачки при створенні презентацій, – прагнення заповнити весь простір слайду інформацією (текстовими блоками, ілюстраціями). Не треба лякатися вільного простору, адже він сам по собі вже є важливим елементом дизайну.

Пам'ятайте! Один слайд – одна теза (факт, думка, твердження).

Створюючи тексти на слайдах, потрібно:

- ✓ використовувати короткі слова та будувати прості речення;
- ✓ рядок має містити 6-8 слів;
- ✓ усього на слайді має бути не більше 6-8 рядків;
- ✓ загальна кількість слів не повинна перевищувати 50;
- ✓ дієслова мають бути в одній часовій формі.

Текст рекомендовано вирівнювати по ширині. Не варто використовувати переноси в словах.

Не потрібно розміщувати на слайді дослівно все, що є намір сказати словами. Великий текст дуже важко читати та й майже неможливо запам'ятати.

Потрібно прагнути максимально скоротити довжину речень, відмовитися

від вставних конструкцій. Текст у презентації має бути простим, лаконічним, таким, що нагадує тези, якщо, звичайно, це не цитати.

Не потрібно писати весь текст прописними літерами: СЛОВО, НАПИСАНЕ ЛИШЕ ПРОПИСНИМИ ЛІТЕРАМИ, ВТРАЧАЄ ІНДИВІДУАЛЬНІСТЬ І ЗЛИВАЄТЬСЯ З ІНШИМИ.

Найбільш важливу інформацію розташовують у лівому верхньому куті слайда.

Уся інформація на слайдах має бути науковою, логічно структурованою, доступною цільовій аудиторії та повно висвітлювати тему презентації.

Під час створення текстового блоку презентації потрібно дотримуватися правил орфографії, пунктуації, скорочень і правил оформлення тексту (наприклад, крапку в заголовках не ставлять).

Можна використовувати можливості комп'ютерної анімації. Проте анімація не повинна бути нав'язливою.

При розташуванні тексту та зображень (рисуноків, схем, діаграм тощо) зазвичай керуються метою презентації:

- ✓ якщо ту саму інформацію можна передати і за допомогою тексту, і за допомогою зображення, то доцільно надати перевагу зображенню й додати до нього короткі субтитри;

- ✓ якщо зображення ілюструє текст, його потрібно розташувати або під текстом, який ілюструється, або ліворуч від нього;

- ✓ субтитри рекомендується розташовувати праворуч або під зображенням.

Співвідношення текст-ілюстрація повинно бути 2:3, тобто тексту має бути менше, ніж зображень. Вдало підібрані зображення – це 70% успіху доповідача.

Бажано додавати до мультимедійної презентації звуковий супровід, щоб забезпечити емоційний вплив на глядача.

Формат слайдів.

Параметри сторінки:

- ✓ розмір слайдів має відповідати розміру екрана;

- ✓ орієнтація слайда – альбомна;

- ✓ ширина слайда – 24 см;

- ✓ висота слайда – 18 см;

- ✓ нумерувати слайди слід арабськими цифрами без знаків номера, рисочок тощо;

- ✓ формат показу слайдів – «Демонстрація»;

- ✓ графічний і текстовий матеріали розміщуються на слайдах так, щоб ліворуч і праворуч від краю слайда залишалось чисте поле шириною не менше 0,5 см.

Фон слайдів.

Фон є елементом заднього (другого) плану. Він має виділяти, підкреслювати інформацію слайда, але не закривати її.

Використання різних фонів на слайдах у рамках однієї презентації не створює відчуття єдності, зв'язності, стильності інформації. Щоб уникнути цієї помилки, складання кольорової схеми презентації має починатися з вибору двох

головних функціональних кольорів, які використовуються для фону та звичайного тексту.

Поєднання двох кольорів – кольору тексту та кольору фону – істотно впливає на глядача: деякі пари кольорів не тільки стомлюють зір, але й можуть призвести до стресу. Тож на слайдах презентації варто використовувати гармонійні поєднання кольорів. Таке поєднання кольорів має сприяти якісному сприйняттю змісту слайду. Наприклад, можна обрати фон і колір в одній гамі, тільки зробити фон максимально світлим, а шрифт – темним. Розміщення світлого шрифту на темному фоні треба уникати.

Важливо пам'ятати, що колір має найбільший вплив на емоційний стан людини. Теплі кольори (червоний, оранжевий, жовтий) стимулюють, збуджують. При цьому вони діють як подразники з різною інтенсивністю. Холодні кольори (фіолетовий, синій, блакитний, синьо-зелений, зелений) заспокоюють, врівноважують. Світло-рожевий, жовто-зелений, коричневий – це нейтральні кольори. На одному слайді рекомендовано використовувати не більше трьох кольорів: один – для фону, другий – для заголовку, третій – для тексту.

Необхідно запам'ятати ще одне правило вибору фону: будь-який фоновий рисунок підвищує стомлюваність очей і знижує ефективність засвоєння презентованого матеріалу.

Використання фотографій як фону є не завжди вдалою ідеєю через труднощі з підбором шрифту. В цьому випадку треба або використовувати більш-менш однотонні, іноді ледь розмиті фотографії, або розташовувати текст не на самій фотографії, а на кольоровій підкладці. Але такий варіант оформлення фону має бути виправданим метою презентації. Заважає сприйняттю текстової інформації й використаний у презентації фон у вигляді анімованого об'єкта.

Усі слайди презентації повинні бути виконані в єдиному стилі, тобто у єдиній кольоровій гамі, з використанням однакових шрифтів, однотипних ілюстрацій тощо. Можна обрати один із дизайнерських стилів, які пропонує програма Microsoft Office Power Point.

Числові значення.

Під час оформлення числових значень необхідно враховувати такі правила оформлення:

✓ при посиланні на роки певного століття потрібно значення року вказувати арабськими цифрами, а століття – римськими (наприклад, 70-і роки XX ст.);

✓ не варто використовувати на слайді числове значення, оформлене у вигляді буквеного скорочення (наприклад, млн, млрд); краще для сприйняття використовувати арабські цифри (наприклад, 1 000 000, 1 000 000 000);

✓ можна виділяти числові значення іншим кольором, розміром шрифту.

Графічні об'єкти у презентації.

Під час використання графічних об'єктів у презентації необхідно враховувати такі рекомендації:

1. Не використовувати неякісні рисунки та фотографії, зі спотвореними пропорціями.

2. Коректно застосовувати ілюстративний матеріал на слайді.
3. Зображення має бути не стільки фоном, скільки ілюстрацією до тексту, яка допомагає по-новому зрозуміти та розкрити його зміст.
4. Підписи рисунків традиційно розміщуються безпосередньо під ними.
5. Рівномірно та раціонально використовувати площу слайда.

Потрібно враховувати також особливості сприйняття, які склалися в європейській традиції: інформація, особливо при переглядовому читанні, сприймається зліва направо і зверху вниз – відповідно до рухів очей. Тому найважливіша інформація має розміщуватися зверху ліворуч. Враховувати ці особливості сприйняття потрібно під час розміщення на слайді тексту та графічного об'єкта.

Діаграми.

Діаграми готуються з використанням майстра діаграм табличного процесора MS Excel. Структурні діаграми готуються за допомогою стандартних засобів рисування пакету MS Office.

Дані й підписи не повинні накладатися та зливатися з графічними елементами діаграми.

Якщо під час форматування слайда є необхідність пропорційно зменшити розмір діаграми, то розмір шрифтів реквізитів повинен бути збільшений.

Також необхідно виділяти найбільш важливі частини діаграми, графіка.

Для побудови більшості кругових діаграм краще використовувати не більше шести компонентів. Якщо потрібно відобразити більше число компонентів, необхідно обрати з них п'ять найбільш важливих, а останні згрупувати в категорію «інші».

Рекомендується використовувати найбільш контрастний колір або штрихування для того, щоб виділити найважливіший елемент, підкреслюючи тим самим основну ідею, виражену в заголовку.

Під час складання графіка слід мати на увазі, що лінія має бути жирнішою, ніж вісь абсцис, яка, в свою чергу, має бути жирнішою за горизонтальні та вертикальні лінії, що створюють координатну сітку.

Вертикальні лінії координатної сітки можна використовувати для того, щоб розділити значення параметра за попередні періоди і дані прогнозу або розбити тимчасову вісь за чвертинами або роками. Горизонтальні лінії допомагають точніше порівнювати відносні величини. Тому в кожному окремому випадку треба вирішити, яку саме кількість вертикальних і горизонтальних ліній потрібно задавати.

Для наведення числових даних доцільно використовувати числовий формат з роздільником груп розрядів. Якщо дані (підписи даних) є дробовими числами, то число десяткових знаків, що відображається, повинне бути однакове для всієї групи цих даних (усього ряду підписів даних).

Числа слід округлювати та уникати дробів, якщо точна величина несуттєва. Наприклад, 12 % запам'ятовується набагато краще, ніж 12,3 % або 12,347 %.

Таблиці.

Таблична інформація вставляється в матеріали як таблиця текстового процесора MS Word або табличного процесора MS Excel.

Таблиці і діаграми розміщуються на світлому або білому фоні.

Не варто вставляти в презентації великі таблиці: вони складні для сприйняття, краще замінювати їх графіками, побудованими на основі цих таблиць.

Якщо все ж таблицю показати необхідно, то краще залишити якомога менше рядків і стовпців, навести лише найнеобхідніші дані. Це також дозволить зберегти необхідний розмір шрифту, щоб таблиця не перетворилася на медичну таблицю для перевірки зору.

Не потрібно розбивати таблицю і розміщувати її окремі частини на різних слайдах, якщо при цьому на одному зі слайдів не відзначені її функціональні та змістові поля.

Анімація об'єктів і зміна слайдів.

Основна роль анімації в презентаціях – це вирішення питання дозування інформації. Анімуючи об'єкт у презентації, варто пам'ятати, що будь-який рухомий об'єкт знижує сприйняття, відволікає, порушує динаміку уваги.

На титульному слайді використання анімації об'єктів не допускається.

В інформаційних слайдах допускається використання анімації об'єктів тільки у випадку, якщо це необхідно для відображення змін, що відбуваються в часовому інтервалі, і якщо черговість появи анімованих об'єктів відповідає структурі повідомлення. У решті випадків використання анімації є недоцільним.

Анімація об'єктів повинна відбуватися автоматично після закінчення необхідного часу.

Для зміни слайдів використовується режим «уручну». Перехід слайдів у режимі «за часом» не допускається. Дозволяється використання стандартних ефектів переходу, крім ефектів «жалюзі», «шахи», «розчинення», «горизонтальні смуги». Для всіх слайдів застосовується однотипний ефект їх переходу.

Звуковий супровід анімації об'єктів і переходу слайдів використовується, якщо є необхідність.

Навчальне видання
(українською мовою)

Укладачі:

Свасьєв Андрій Вячеславович
Воронкова Тетяна Володимирівна
Симонік Анастасія Володимирівна
Верітов Олександр Ігорович

ПЕДАГОГІКА ТРЕНЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Навчальний посібник
для здобувачів ступеня вищої освіти магістра
спеціальності «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійних програм «Спорт», «Фізичне виховання»

Рецензент *Р. В. Клопов*
Відповідальний за випуск *М. В. Маліков*
Коректор *Н. В. Мацюх*