🕮Тема 8. Педагогічні та психологічні аспекти спортивної діяльності

***Мета вивчення теми*:** засвоїти загальні основи педагогіки та психології спорту; усвідомити сутність поняття «мотивація спортсмена», розглянути способи її формування та підтримання; ознайомитися з особливостями професії тренера, умовами та функціями спортивної діяльності.

План

1. Загальні основи педагогіки та психології спорту.
2. Мотивація спортсмена: способи формування та підтримання.
3. Концентрація спортсмена. Методи управління.
4. Міжособистісні стосунки у спорті: батьки – спортсмен, тренер – спортсмен, тренер – батьки, спортсмен – спортсмен.
5. Особливості великого спорту. Колесо психологічного балансу та життєвих цінностей спортсмена.
6. Педагогічна майстерність тренера.

Перелік ключових термінів і понять: *педагогіка спорту, психологія спорту, мотивація, концентрація, міжособистісні стосунки у спорті, педагогічна майстерність тренера.*

Теоретичні відомості

1. Загальні основи педагогіки та психології спорту

Спортивне тренування – ретельно організований педагогічний процес виховання, навчання й підвищення рівня фізичної та функціональної підготовленості спортсменів в умовах правильного гігієнічного режиму, на основі педагогічного та лікарського контролю, а також самоконтролю. Це спеціалізований педагогічний процес, який будується на системі вправ і спрямований на управління спортивним удосконаленням спортсмена, що обумовлює його готовність до досягнення високих спортивних результатів.

Мета спортивного тренування – досягнення фізичного вдосконалення, оволодіння системою рухів в обраному виді спорту, досягнення високих спортивних результатів. Завдання спортивного тренування:

- зміцнення здоров’я та всебічний фізичний розвиток;
- оволодіння спортивною технікою та тактикою;
- розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності) у відповідності до обраного виду спорту;
- виховання моральних і вольових якостей;
- оволодіння практичними й теоретичними знаннями в галузі фізичного виховання і спорту.

Усі завдання спортивної підготовки вирішуються у комплексі впродовж усього процесу тренування. Сам тренувальний процес складається із шести взаємозалежних аспектів підготовки:

фізичної;

технічної;

тактичної;
теоретичної;
морально-вольової;
інтегральної.

У процесі підготовки спортсменів, окрім специфічних принципів, використовуються також загальнодидактичні принципи: систематичності та послідовності, свідомості, активності та самостійності, наочності, доступності, індивідуалізації. Однак для практики спорту важливими є дидактичні принципи, що відповідають вимогам 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. При цьому в самому процесі навчання і тренування відкидається все зайве і безперспективне. Процес засвоєння всієї системи рухів має носити практичний та прикладний характер.

Принцип готовності. Передбачає, щоб до проведення освітньо-тренувального процесу були готові як тренер, так і спортсмен. Тренер має володіти професійними вміннями та навичками практичної роботи, а спортсмен повинен мати попередню базову готовність для досягнення успіху в подальшій спортивній підготовці.

Принцип керованості та підконтрольності. Обумовлює зворотний зв'язок між тренером і спортсменом. Особлива увага приділяється поточному контролю, що дозволяє вносити відповідні корективи 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 тренувальну роботу з урахуванням стимулюючих і відновлювальних фаз, але й ураховувати закономірності адаптації організму спортсменів до тренувальних і змагальних навантажень.

Принцип смислової та перцептивної «наочності». Цей принцип передбачає аналіз смислової та сенсомоторної інформації в процесі виконання рухів спортсменом.

Принцип планомірності та поступовості. Передбачає стратегічно сплановану програму засвоєння рухів, розвитку фізичних якостей та вдосконалення спортивної майстерності. Така програма має носити покроковий і алгоритмізований характер. При цьому планується поступове ускладнення виконання тренувальних завдань.

Принцип методичного динамізму і прогресування. Важливо в процесі навчання і тренування досягати позитивної динаміки. Тобто процес навчання та тренування має активно просуватися вперед, що обумовлює правильно обрані засоби й методи, їх коригування та заміну 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 дії в умовах стомлення та дії різних відволікальних чинників.

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

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

Принцип індивідуалізованого навчання в колективі. Індивідуалізоване навчання в колективі є достатньо ефективним завдяки порівнянню результатів різних спортсменів, обміну досвідом, взаємодопомозі, атмосфері 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. Згідно з цим принципом необхідно не лише дотримуватись достовірних наукових даних щодо закономірностей засвоєння рухів, але й ураховувати евристичний підхід як тренерів практиків, так і самих спортсменів.

Наведені дидактичні принципи підготовки спортсменів, запропоновані В. М. Платоновим, дозволяють раціонально будувати процес підготовки спортсменів високої кваліфікації.

Психологія спорту тісно пов’язана із загальною психологією. Вона має двосторонні зв’язки з багатьма сферами психологічної науки, зокрема:

- педагогічною психологією (фізичне виховання і тренування в спорті – це педагогічний процес, спрямований на тілесний і психологічний розвиток людини, формування кращих рис і якостей особистості);
- психологією праці (у праці, як і в спорті, існує проблема психологічної діагностики та розвитку спеціальних здібностей для певних видів діяльності, проблема психологічної готовності, професійної орієнтованості за схильністю до діяльності);
- психологією мистецтва, оскільки творчі задатки необхідні для всіх видів спорту.

Тому предметом психології спорту є об’єктивні закони проявів психіки особистості, їх розвитку й удосконалення в психомоторній активності людини. Ці закони описуються системою понять, які відображають взаємний зв’язок і відношення, що розкривають психологічну сутність навчального предмета, характеризують окремі аспекти предметної діяльності.

Продуктивне використання у психології спорту теорії відображення та принципу розвитку психіки і психомоторики впливає на розробку способів розвитку функцій органів чуття, формування образу рухів і дій спортсмена. У зв’язку з цим актуалізується та набуває практичної значущості проблема «руху

і психіки». Проблема виникнення живих рухів є водночас проблемою походження чутливості, відчуттів, психіки. Тобто в цьому розумінні живий рух людини розглядають як генетично вихідну одиницю аналізу психічної реальності. ***Мислення*** – це властивість мислячого тіла людини, здатного відображати й будувати траєкторію свого руху в просторі й часі згідно з різною за складністю формою іншого предмета. Тому завдання психології полягає у ретельному дослідженні способу вирішення (розмірковування, процес доходження до висновку діяти так, а не інакше) психомоторного завдання людини за допомогою ходу її думок, почуттів та уяви.

Специфіка психології спорту полягає в тому, що вона описує частину людської діяльності, одиницею якої є рух – головний і майже єдиний засіб активного відображення і перебудови довкілля, в тому числі перебудови людиною себе самої. Але живий рух здатний відображати і внутрішній зміст людини, недоступний для зовнішнього спостереження. Це ускладнює навчання психомоторних навичок, позбавляє тренера і викладача можливості одержувати інформацію про зміст дії та про «чуттєву тканину» рухів, необхідну для педагогічної корекції.

Психологія спорту – галузь науки і система знань про закономірності, механізми та психічні явища в діяльності людини в особливих умовах. ***Механізмами*** психіки є відображення – створення образу дій та проєктування – перероблення цього образу відповідно до потреби й мети, уречевлення здібностей людини у форму психомоторних навичок, дій та вчинків.

Психомоторика – орган людини, механізм її дій та умова майстерності їх виконання, що регулює живі рухи, дії та вчинки. Вона є дзеркалом мислення, почуттів та уяви людини: мислячи, ми діємо, діючи – мислимо.

Психологічна підготовка здійснюється через:

- удосконалення вміння володіти собою в напружених ситуаціях – бути самим собою;
- розвиток психомоторної майстерності – вдосконалення себе;
- оптимізацію психічної регуляції рухів, дій, вчинків і поведінки – тілесну майстерність;
- визначення психічного стану й напряму розвитку до вершин людських можливостей – оволодіння саморегуляцією;
- закріплення стану «публічної самотності» – збереження своєї самодостатності;
- дослідження психомоторних показників, що сприяють самоконтролю та коригуванню самоздійснення.

2. Мотивація спортсмена: способи формування та підтримання

Мотивація – сукупність стійких мотивів, спонукань, що визначають зміст, спрямованість і характер діяльності людини, її поведінку. Це рушійна сила. Мотивація відіграє ключову роль у спорті. Без мотивації дуже важко виступати на достойному рівні, особливо у спорті високих досягнень, тому що потрібно багато енергії.

Мотивація спортивних досягнень зумовлена як зовнішніми, соціальними та матеріальними, так і внутрішніми умовами розвитку особистості спортсмена.

Зовнішня мотивація – це мотивація, де мотиваторами виступають зовнішні чинники та джерела, такі як гроші або інші матеріальні винагороди, включаючи трофеї або медалі. Відчутна зовнішня мотивація не обов'язково ідеальна для спортсменів, які занадто концентруються на матеріальній складовій за рахунок інших аспектів спорту.

Нематеріальна зовнішня мотивація включає в себе похвалу, визнання та досягнення, яких часто може бути достатньо для того, щоб мотивувати спортсменів.

Внутрішня мотивація підживлюється особистим інтересом або задоволенням від своєї діяльності. Це внутрішній драйв, який змушує спортсмена робити щось без зовнішньої винагороди чи тиску. Цей тип мотивації йде зсередини і часто пов'язаний з особистим задоволенням від повторення досвіду, розвитком, самореалізацією, природним бажанням подолати труднощі. Внутрішні мотиватори можуть нагадати спортсмену, чому він бере участь у певному виді спорту, особливо під час виснажливих тренувань. Внутрішня мотивація найчастіше підтримується низкою завдань.

Внутрішня мотивація відіграє ключову роль у досягненні великих успіхів у спорті, оскільки вона забезпечує стійку та довготривалу роботу для досягнення цілей, незалежно від зовнішніх обставин чи негараздів. Спорт дозволяє кожному спортсменові виражати свою індивідуальність і унікальність. Це важливий аспект внутрішньої мотивації, оскільки самовираження стає джерелом внутрішньої задоволеності та підвищення морального стану.

Ключові чинники внутрішньої мотивації:

1. Особисті цілі: вдосконалення навичок, досягнення високих результатів.
2. Задоволення від процесу: радість від гри, природна любов до спорту.
3. Особисті виклики та розвиток: бажання самовдосконалення, особистий розвиток.
4. Внутрішня гармонія: пошук внутрішньої рівноваги, самовираження через спорт.

Спортивне середовище має свої етичні норми та правила. Розуміння етики та спортивної поведінки допомагає зберігати чесну гру, повагу до суперників і розвивати добросовісне ставлення до змагань.

«Чистий» мотив. Спортсмен не ставить жодних пріоритетів щодо фінансів, нагород, досягнень, а у нього є мотив – розкрити свої здібності, розвинути свої навички, вміння, показати все, що він може в цьому виді спорту. Спортсмен прагне стати переможцем, чемпіоном Олімпійських ігор, докладає для досягнення своєї мети максимум зусиль і живе за девізом: «Перемагай себе!». Не використовує анаболіки (допінг). Досягнувши спортивних вершин, ставши Олімпійським чемпіоном, чемпіоном світу, вигравши не один Великий шолом, завжди залишається людиною (позбавлений «зоряної хвороби»). Усвідомлює, що його перемога – це праця всієї команди, всіх, хто разом із ним був поруч протягом

усього часу (тренер, спаринг-партнер, лікар, масажист, фітнес-тренер, психолог, батьки).

«Брудний» мотив. Соціум «зацікавлений» у результатах, на спортсмена роблять ставки, є шанс отримати прибуток (фінансовий), спортсмена «купують»; демонстрація переваг над іншими (суперництво), прагнення отримати вигідний контракт; угоди із совістю («договорняки», коли команда до гри вже програла або виграла (куплені матчі), просування «своїх» дітей або дітей заможних батьків; перешкоджання спортсменам-суперникам (у забігу легкоатлети з однієї команди вдаються під час забігу до ліктьової атаки, ударів у пах тощо).

Мотивація дітей та підлітків. На ранніх етапах: пробудити в дитині бажання розвиватися; сформувати прагнення проявляти кращі якості; навчити керувати своїм тілом, своїми почуттями й думками. На подальших етапах: підтримувати бажання постійно розвиватися і вдосконалювати результат, працювати над собою; розвивати здатність ставити цілі та їх досягати, протистояти обставинам і виявляти волю до перемоги.

3. Концентрація спортсмена. Методи управління

Концентрація – це здатність людини фокусувати свою увагу постійно і протягом тривалого періоду часу, діяльності або завдання, ігнорування ситуацій або зовнішніх обставин.

Концентрація може бути: на внутрішньому об’єкті (концентрація на своєму диханні, на своєму психологічному стані, на ритмі серця). Під час опанування технік концентрації та медитації навчають концентруватися у точці між брів на зовнішньому об’єкті (наприклад, стрілець із лука, гвинтівки концентрується на мішені; тенісист – на подачі; шабліст – на точці, на тілі суперника; баскетболіст – на кільці, гімнаст; стрибун у воду – на виконанні без помилок стрибка, вправи) на події (дії), що відбулася напередодні (змагання, виконання якогось елемента).

Поширена помилка: концентрація на конкретному «далекому» результаті, як на меті (наприклад, у тенісі стати першою ракеткою у світі). Під час змагань необхідно грати, не розмірковуючи про результат.

Методи керування концентрацією: заспокоїтися при сильному емоційного сплеску, зробити кілька глибоких вдихів і видихів; лічба; переключитися на процес, внутрішній діалог тощо; концентрація на точці, на кінчику носа, точці між брів, на свічці; концентрація на спогадах про стан «перемоги» (позитивний результат, виграний матч, турнір, змагання; який був стан, які передували події тощо).

Техніка «відпускання ситуації». У випадку негативного досвіду важливо оволодіти технікою відпускання ситуації, що залишила негативний осад, травму в психіці спортсмена. Несподіваний програш унаслідок помилки (кидок у кільце м'яча на останній секунді матчу), пропущений удар – нокаут у боксі, падіння на фінішній прямій, втрата предмета (художня гімнастика) тощо. Використовуючи техніку візуалізації, спортсмен переживає ситуацію знову, але водночас подумки виправляє помилку, що трапилася, на позитивний результат. Таким чином відбувається усунення негативної інформації (пам’яті) про поразку.

Ментальне тренування. Сьогодні введено поняття ментального тренування, у процесі якого спортсмен відпрацьовує безліч разів одну й ту саму дію подумки (наприклад, подачу в тенісі, новий елемент в акробатиці, будь-яку технічно складну вправу) доти, доки ця навичка не стане автоматичною в процесі її виконання. При цьому подумки створюється образ, який наближений до змагань (наприклад, шум на стадіоні, слова підтримки, які лунають в уяві спортсмена, та багато іншого). Техніка уявлення може бути різною (як спостерігач збоку або проживання ситуації зсередини, як це часто відбувається в процесі змагань. Другий варіант більш оптимальний). Існує безліч допоміжних вправ для розвитку цієї навички: концентрація на полум'ї свічки, на обраному об'єкті, на символі, на сході сонця.

4. Міжособистісні стосунки у спорті: батьки – спортсмен, тренер – спортсмен, тренер – батьки, спортсмен – спортсмен

Міжособистісні стосунки – це взаємозв'язки між людьми, які переживаються суб'єктивно, проявляються в характері та способах їх взаємного впливу в процесі сумісної діяльності й у спілкуванні, які виникають унаслідок сприймання інших людей та оцінок їх поведінки, надій, неусвідомлюваних мотивів тощо.

Батьки-спортсмени. Яка роль батьків на першому етапі дорослішання майбутнього чемпіона (підлітковий період)? Помічник? Наставник? Мотиватор? Група підтримки? Нейтральна сторона (не заважати в розвитку)? Критик? Які основні проблеми, з якими стикається спортсмен? Яка основна і досить поширена батьківська помилка?

Помилки: очікування швидкого результату; сильний психологічний тиск на підлітка («Навіщо я стільки на тебе витрачаю грошей? Де результат? Ти маєш добре навчатися в школі або ж перемагати на всіх турнірах»). Часто (несвідомо), батьки намагаються прожити своє життя в дитині, накладаючи свої невдачі, свої помилки на дії дитини, знижуючи тим самим мотивацію свого нащадка!

Завдання: батьки – партнери, підтримка, опора. Той, хто допомагає з вибором шляху, не заважає, не критикує, дає зворотний зв'язок. Тоді використовується техніка запитань. Наприклад: «Як ти думаєш, що можна було зробити по-іншому? Якби ситуація повторилася, як би ти зіграв?» тощо.

Тренер-спортсмен. З усіх відносин, які розвиваються під час спортивної діяльності, найбільший вплив на результативність і прогрес спортсмена мають його стосунки з тренером. Рівень, якість і характеристика цих відносин мають прямий і опосередкований вплив на взаємодію тренер-спортсмен, а отже, на ефективність їх діяльності і на спортивні результати. Своєю чергою на характер цих відносин суттєво впливає психологічний профіль тренера та його поведінка. Тренер бере на себе основну відповідальність за розвиток спортсмена. Важливо знайти підхід до свого вихованця, правильні слова після програшів, підтримувати та вселяти віру в майбутнє. Тренер – головний мотиватор, розрадник. Тренер допомагає (якщо робить все правильно) досягати максимального результату, виходячи з можливостей спортсмена.

Помилки: образи («я зліпив тебе з г...», «корова», «дурень», «нікчема» і тощо). На жаль, у старій тренерській школі це було нормою. Це сильні психологічні травми, часто на все життя. Психологічний тиск владою, авторитетом; порушення правил етики; порушення фінансових контрактів; просування «своїх».

Завдання: розкриття змагального інтелекту спортсменів. Тренер – той, хто спрямовує дії спортсмена, націлює на змагання, мотивує, надихає, підтримує.

Тренер-батьки. Стосунки «тренер – батьки»: взаєморозуміння; зворотний зв'язок; допомога тренеру в знаходженні підходу до дитини; тісна взаємодія і об'єднання зусиль для розвитку дитини (тренер дає рекомендації батькам, уточнює ситуацію щодо успішності в школі, батьки зі свого боку цікавляться, як пройшло тренування, що засвоєно, із чим виникають труднощі).

Труднощі: можуть виникати абсолютно не передбачувані ситуації, найчастіше в підлітковому періоді (це особливо актуально для дітей, які займаються єдиноборствами, боксом тощо).

Завдання: тісна комунікація, взаєморозуміння, зворотний зв'язок.

Спортсмен-спортсмени. Суперництво! Особливо важливі в командних видах спорту. У команді можлива перемога тільки за умови наявності комунікації, підтримки, людяності, командного духу, повної самовіддачі.

Труднощі: дуже гостра проблема суперництва і місця в команді. Зазвичай більш характерна для підліткового віку. Однак відзначається і серед дорослих спортсменів.

Завдання: взаємоповага та взаєморозуміння в команді, здатність у процесі спортивної діяльності діяти як один організм.

1. Особливості великого спорту. Колесо психологічного балансу та життєвих цінностей спортсмена

Спорт вищих досягнень, або великий спорт – діяльність, спрямована на задоволення інтересу до певного виду спорту, на досягнення високих спортивних результатів, які одержують визнання в суспільства, на підвищення як власного престижу, так і престижу команди, а на вищому рівні – престижу країни.

Сутнісні характеристики великого спорту:

✓ Концентрація на меті. Здатність відокремлювати головне від другорядного.

✓ Повна самовіддача, не шкодуючи себе. Зосередженість і використання закону збереження енергії (нічого зайвого, відточена техніка, усвідомлена тактика, глибока стратегія).

✓ Використання ігрового та змагального мислення. Здатність іти на ризик (подолання страху). Поразки сприймати, як сприятливу можливість роботи над помилками, як сходинку до нових перемог (після аналізу помилок і зроблених висновків).

✓ Віра в себе, віра в команду, тренера. Подолання сумнівів. Позитивні афірмації: я зможу, я роблю, я досягну своєї мети!

✓ Швидкість ухвалення рішень. Ігрове мислення як здатність проявити інтуїцію в процесі гри (ігрові види спорту). Моментальні реакції!

✓ Контроль емоцій! Самовладання, самоуправління.

✓ Любов до своєї справи. Висока працездатність (залишитися після тренування і відточувати навичку).

✓ Постійний розвиток: режим дня; відмова від шкідливих звичок; виконання плану тренувань; відточування нової навички до автоматизму; медитація; використання наукових відкриттів, вивчення технологій; реабілітація, відпочинок, відновлення; психологічна робота над собою; формування правильного оточення (люди, які розуміють що і навіщо спортсмен робить); здатність абстрагуватися від зовнішніх чинників; здатність радіти перемогам як своїм власним, так і чужим; здатність об'єктивно сприймати обставини; шлях «мирного воїна»; робота над собою протягом дня, протягом усього життя.

Корисною практикою для аналізу своїх життєвих цінностей і планування життя є колесо балансу. Це своєрідна методика оцінки сфер життя, визначення рівня своєї задоволеності, найпростіший спосіб дізнатися, наскільки життя збалансоване.

Найбільш розповсюдженим варіантом пріоритетних сфер для пересічної людини є: робота, кар'єра / навчання / сім'я / друзі / фінанси, гроші / відпочинок, хобі / здоров'я / спорт / минуле і майбутнє / ментальне здоров'я / саморозвиток (рис. 5).

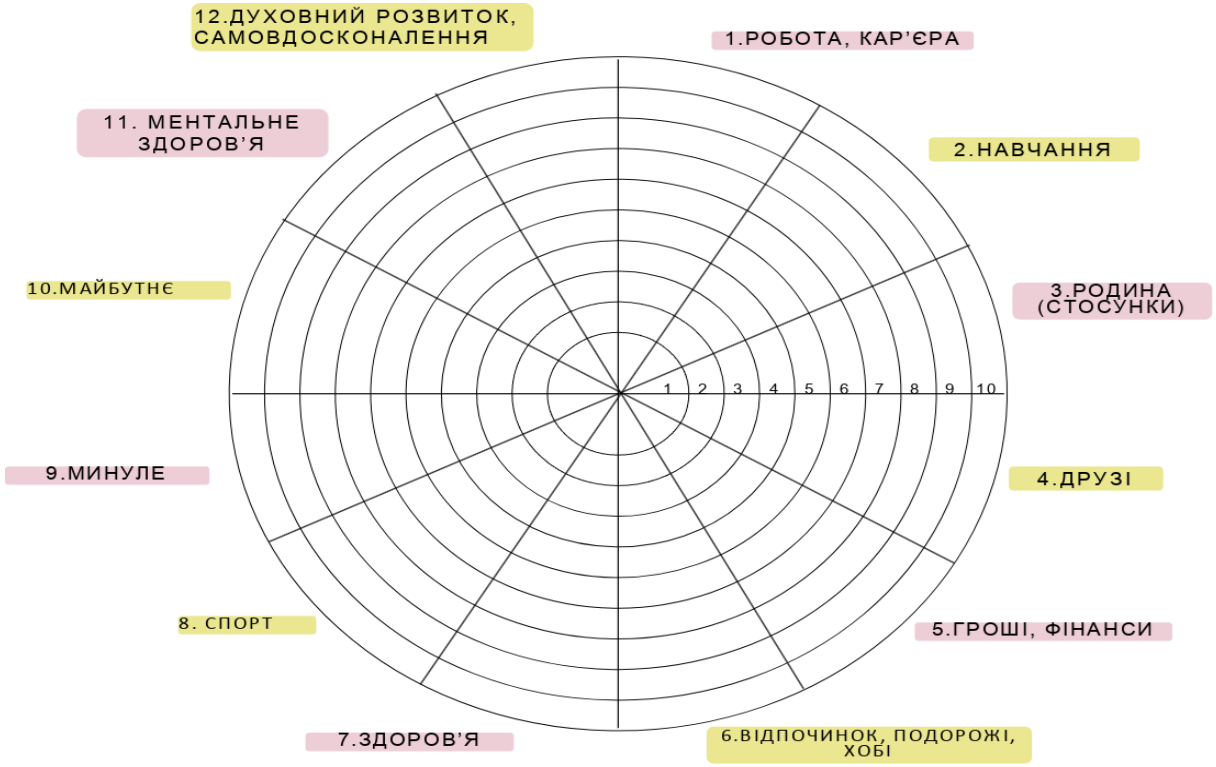

Рисунок 5 – Колесо балансу життя пересічної людини

Найбільш розповсюдженим варіантом пріоритетних сфер для спортсмена є: тренування / змагальна діяльність / стратегія і тактика / сім'я, друзі / фінанси, гроші / відпочинок, відновлення, реабілітація / здоров'я / взаємодія з тренером і колегами / минуле і майбутнє, плани та цілі / психологічна налаштованість / професійний розвиток і самовдосконалення (рис. 6).

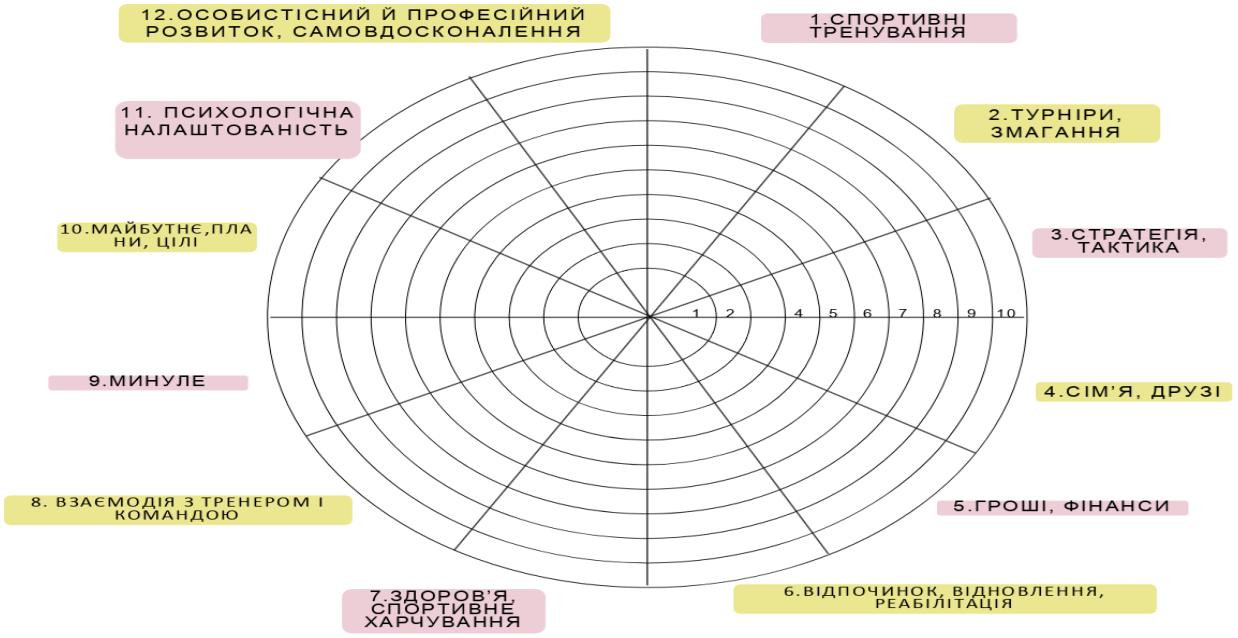

Рисунок 6 – Колесо балансу життя спортсмена

Колесо є образом гармонії, балансу. І щоб її досягти, потрібні зміни в житті, доопрацювання «слабких» сфер і відкриття можливостей для розвитку.

6. Педагогічна майстерність тренера

Педагогічна майстерність – найвищий рівень педагогічної діяльності, синтез наукових знань, умінь і навичок методичного мистецтва і особистих якостей педагога, комплекс властивостей його особистості, що забезпечує високий рівень самоорганізації педагогічної діяльності. Ґрунтується на високому фаховому рівні педагога, його загальній культурі та педагогічному досвіді.

Педагогічна майстерність тренера – це вміння творчо організувати заняття юних спортсменів, правильно обрати стиль керівництва, визначити найбільш оптимальні підходи, методи, прийоми й засоби для максимально ефективної реалізації програми освітньо-тренувального процесу. Педагогічна майстерність ґрунтується на системі знань, умінь, навичок, психічних процесів, властивостей особистості тренера, що забезпечують успішне виконання педагогічних завдань. Майстерність характеризується педагогічною доцільністю, індивідуально-творчим характером за змістом та оптимальністю у виборі засобів. Це такий стан педагогічної діяльності, коли тренер багато чого досліджує і на основі вже досягнутого наукою і практикою проєктує, створює свій досвід.

До елементів педагогічної майстерності тренера належать: гуманістична спрямованість діяльності, любов до дітей, віра в їх можливості та здібності,

педагогічна справедливість, вимогливість, повага до вихованця, натхненність, професіоналізм, емоційна стабільність, комунікативність, толерантність, педагогічна доцільність, оптимістичне прогнозування, націленість на результат, демократичність, креативність, творчість (оригінальність), впливовість, здатність за зовнішніми ознаками поведінки вихованців визначати їх душевний стан тощо.

Педагогічна майстерність тренера і ефективність його діяльності оцінюються щоразу під час змагань.

Особливості діяльності тренера-викладача обумовлюються метою, що стоїть перед ним – досягнення вихованцями високої спортивної майстерності. Унаслідок багаторічного тренування відбувається процес постійного спілкування тренера зі своїми учнями на тренувальних заняттях, зборах і змаганнях. Це дозволяє здійснювати йому ефективний, систематичний вплив на діяльність вихованців. Ця особливість передбачає відповідальність тренера перед батьками та суспільством за здоров'я і особистий розвиток його підопічних.

Тренер повинен не тільки навчати спортсменів техніки й тактики спортивної діяльності, але й бути вихователем, формувати у своїх вихованців етичні, вольові якості.

Для діяльності тренера характерний «професійний ризик»: тренер змушений чекати високого результату своїх учнів довгі роки (при цьому без гарантії, що він буде). А це вимагає не тільки терпіння, але й відповідальності за здоров'я і розвиток таланту своїх вихованців. На превеликий жаль, окремі тренери, ігноруючи етичні норми й прагнучи досягти результату якнайшвидше, форсують події та підвищують тренувальні навантаження, що згубно впливає на спортсменів, завдаючи шкоди їх здоров'ю.

Тренерська діяльність носить стресогенний характер, що особливо проявляється під час змагань. Тренер постійно перебуває в нервово-емоційному напруженні. Під час змагань тренер доволі часто не може своєчасно відкоригувати дії спортсмена і тримає всі емоції та переживання в собі. Це призводить до психічного перевантаження.

У процесі своєї діяльності тренер повинен вступати в контакт із широким колом людей, які причетні до забезпечення освітньо-тренувального і змагального процесу, з батьками юних спортсменів, представниками органів управління та громадських організацій спортивного спрямування різних рівнів, суддями, спонсорами та меценатами, журналістами.

Для успішного спілкування з ними тренер повинен володіти комунікабельністю, а нерідко й витримкою, оскільки він перебуває під постійним тиском з боку адміністрації закладу фізичної культури і спорту та спонсорів, які вимагають високих спортивних результатів його вихованців.

Як правило, у професійній кар'єрі тренера-викладача наявні неминучі падіння після злетів (навіть тріумфальних). Звідси нестабільність соціального статусу тренера, невпевненість у майбутньому.

Не позбавлена тренерська діяльність і такої особливості, як медійність. Передусім це стосується тренерів-професіоналів. Так, успішна або невдала професійна діяльність тренера зі спортсменами високого класу активно

обговорюється в засобах масової інформації, його показують під час телетрансляцій матчів, пресконференцій. Відтак тренер повинен постійно тримати під контролем свої емоції, дотримуватися етики у спілкуванні з представниками ЗМІ.

Поряд з основними функціями – навчання та розвиток спортсмена – тренер-викладач виконує багато інших функцій.

Професійна діяльність тренера-викладача передбачає його постійний цілеспрямований вплив на підопічних, що ґрунтується на його авторитеті та іміджі. Вихованці, особливо в юнацькому віці, прагнуть ідентифікуватися з тренером-викладачем, легко і з готовністю сприймають його установки, цінності та особливості поведінки. Щоб домогтися бажаного від спортсменів, тренер-викладач зобов'язаний бути відданим спорту і слугувати зразком поведінки у всьому. Через особистий приклад тренера відбувається процес виховання юних спортсменів.

Гностична функція тренера-викладача передбачає пізнання особистості вихованця загалом та його психологічних якостей зокрема, адже без цього неможливо налагодити з ним взаєморозуміння. Урахування індивідуальних особливостей кожного вихованця є одним із пріоритетних завдань тренера-викладача.

Успішність професійної діяльності тренера-викладача, а відповідно і спортсмена багато в чому визначається обраним стилем керівництва. Під ***стилем керівництва*** у психології розуміють цілісну, відносно стійку систему методів, способів, прийомів впливу керівника на колектив з метою ефективного виконання управлінських функцій.

На сьогодні виокремлюють такі основні стилі керівництва, запропоновані німецьким психологом Куртом Левіним: демократичний, авторитарний, ліберальний та різні їх комбінації.

Демократичний стиль базується на колегіальності прийняття рішень, урахуванні думок підлеглих і передачі їм частини повноважень. Керівник-демократ прагне переконати, довести до підлеглих доцільність свого рішення. Цей стиль управління тренера-викладача сприяє розвитку ініціативи, самостійності та відповідальності вихованців. Він ефективний у роботі зі спортсменами груп спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності.

Авторитарний (директивний) стиль характеризується високою централізацією керівництва, односторонністю в прийнятті рішень, жорстким контролем за діяльністю підлеглих. Підлеглі повинні виконувати лише те, що їм наказано, тому вони отримують мінімум інформації. Обираючи такий стиль керівництва, тренер-викладач постійно контролює всю діяльність і поведінку спортсменів, домагаючись від них беззаперечного виконання своїх вказівок і наказів.

Ліберальний стиль характеризується безініціативністю, невтручанням керівника в процес діяльності підлеглих. Методи впливу відсутні. Керівники спокійно реагують на критику, намагаються не створювати нікому проблем і незручностей, не вимогливі до підлеглих, не люблять контролювати їх роботу.

Тренер-викладач ліберального типу передає повноваження в прийнятті рішень своїм вихованцям разом з відповідальністю за їх виконання.

Успішний тренер не тільки повинен сам досконало володіти технічними й тактичними прийомами, але бути здатним навчити цього молодих спортсменів. Успішні тренери завжди освоюють нові навички, виявляють готовність змінюватися, сприймають конструктивну критику і критично оцінюють себе.

Тренер не тільки вдосконалює спортивну майстерність своїх підопічних, а й формує у них навички, необхідні для успішного життя в суспільстві.

Тренерська робота – це вміння вести за собою, наставляти, проявляти лідерські якості. Одним із визначальних принципів професії тренера є турбота про себе для того, щоб можна було краще допомагати іншим.

Зусилля тренера-викладача мають бути спрямовані на пошуки найбільш раціональних шляхів організації освітньо-тренувальної діяльності, ефективного вирішення педагогічних проблем, а також на вдосконалення засобів впливу на спортсменів.

Питання для самоконтролю

1. Що являє собою тренувальний процес?
2. Розтлумачте зміст поняття «спортивне тренування».
3. Чи взаємопов’язані між собою поняття «тренер» і «спортивна форма»?
4. Розкрийте сутність педагогічної майстерності тренера. Назвіть її складові.
5. Перерахуйте дидактичні принципи навчання, що відповідають запитам сучасного спорту.
6. Охарактеризуйте принцип планомірності та поступовості.
7. До якої групи належить принцип індивідуалізації та моделювання змагальної діяльності?
8. Що являє собою змагальна діяльність? Від чого залежить її ефективність?
9. Який із описаних у в темі дидактичних принципів, на вашу думку, не реалізується у спортивному тренуванні?
10. Охарактеризуйте особливості діяльності тренера-викладача. Чим відрізняються професії вчителя фізичної культури і тренера?