

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

Мета: *ознайомитись із функціоналом тренера; набуття 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. Стилi 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 короточасні, 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, тренеріві 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.

Українське 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-інтелекту. 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, вміння 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 *граматність 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 слідувати 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 почуваш?», «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 заздалегідь 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 поправляє 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 пропонованим 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.

? 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.