

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Харківська державна академія фізичної культури
Львівський державний університет фізичної культури імені
Івана Боберського
Глухівський національний педагогічний університет ім. Олександра
Довженка
London Metropolitan University (Університет Лондон Метрополітен)
Університет Миколи Коперника (Республіка Польща)**

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної
конференції з міжнародною участю

01 грудня 2023 року

CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

collection of materials of the IV All-Ukrainian Scientific and Practical
conferences with international participation

December 01, 2023

Полтава, 2023

Отже, професійна діяльність фахівців з фізичної реабілітації має бути спрямована на оздоровлення людини за допомогою цілеспрямованого застосування комплексу різноманітних заходів, з-поміж яких фізична культура виступає як одна з ланок у ланцюгу засобів фізичної реабілітації.

Література

1. Бойчук Т., Голубєва М., Левандовський О. Концептуальні засади становлення і розвитку спеціальності «Фізична реабілітація» в Україні / Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наукових праць. Луцьк, 2018. Т.3. С. 11–16.
2. Бугеря Т. М. Використання міжпредметних зв'язків в удосконаленні навчальної діяльності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації / Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту, 2016. № 3. С. 10–12.
3. Мартиненко В. В. Проблеми неперервної професійної підготовки фахівців фізичного виховання і спорту / Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту, 2016. № 3. С. 55–58.

Гета А. В., к.фіз.вих., доцент
кафедри фізичної культури та спорту
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

РОЛЬ ТРЕНЕРА У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНА, ОСОБЛИВОСТІ ЙОГО ДІЯЛЬНОСТІ

Різноманітність професійних обов'язків і широкий діапазон педагогічних завдань, які вирішує тренер, пред'являють підвищені вимоги до його діяльності та особистості. При поверхневому знайомстві з роботою тренера у спорті може здатися, що йдеться лише про підготовку спортсменів до виступів на змаганнях різного рангу. Завдання тренера – це не лише спортивні досягнення спортсмена, а й виховання всебічно розвиненої, освіченої людини, здатної до використання культурного надбання суспільства та саморозвитку. Реалізація цього завдання вимагає вирішення протиріччя між необхідністю засвоїти спортивний досвід і знання попередніх поколінь, створену ними культуру, навчитися будувати на їх основі свою професійну діяльність та поведінку, з одного боку, та значимістю їх постійного вдосконалення – з іншого [2].

Аналіз досліджень [1, 3] у галузі спортивної психології показав, що, незважаючи на інтерес до ролі тренера у підготовці спортсмена, багато аспектів його професійної діяльності залишаються невивченими. Успішна взаємодія в системі «тренер-спортсмен-психолог» можливе лише за всебічного вивчення кожного члена цієї системи.

Професійна діяльність тренера за своєю суттю є педагогічною, з усіма її функціями, психологічними особливостями та вимогами. Її основний зміст полягає в управлінні навчально-тренувальною та змагальною діяльністю

спортсменів. Тренеру також доводиться вирішувати цілу низку завдань, пов'язаних з оздоровчими, виховними, гігієнічними, соціальними, спортивно-змагальними цілями тренування [3].

Педагогічні функції (навчальна та виховна) виявляються у діяльності тренера специфічно, у процесі безперервного розвитку фізичних якостей, вдосконалення спортивної техніки, демонстрації рухових дій, виховання інтересу до занять, формування спортивного колективу та управління ним, виховання особистісних якостей, що забезпечують успішність відбору, організації зборів та змагань, забезпечення психологічної підготовки тощо [4].

Характеризуючи психолого-педагогічні особливості професійної діяльності тренера, слід виділити взаємозв'язок знань формування основної структури рухових навичок з основними закономірностями розвитку фізичних якостей спортсмена у процесі тренування. Тренеру необхідно: знати особливості прояву психіки спортсмена, психічного стану та вміти керувати ним; вміти чітко поставити завдання щодо виконання конкретної рухової дії відповідно до рівня майстерності спортсмена, доступно пояснити способи виконання вправи [4].

Усе це вимагає від тренера постійного звернення до педагогіки, психології, фізіології, біомеханіки та інших галузей.

Таким чином, важлива особливість діяльності тренера полягає в тому, що він має велику увагу приділяти підвищенню фізичної та технічної підготовленості, а також сприяти формуванню особистості спортсменів засобами фізичної культури та спорту.

Діяльність тренера має свої психологічні особливості, такі як:

- стресогенність професії, особливо у період змагань;
- наявність «професійного ризику», нестабільність соціального статусу;
- інтенсивне спілкування (зі спортсменами, батьками, колегами);
- нерегламентованість діяльності, відірваність від сім'ї;
- публічність діяльності.

Високий рівень стресу у діяльності тренера обумовлений специфічними умовами професії, серед яких: психічна напруженість, фізичне навантаження, зовнішньосередовищні фактори.

Психічна напруженість тренера обумовлена:

- необхідністю прийняття оперативних рішень в умовах дефіциту часу (тренеру необхідно не тільки помітити, зрозуміти та пояснити певну спортивну ситуацію, а й своєчасно та адекватно на неї прореагувати);
- відповідальністю за життя та здоров'я спортсменів, оскільки заняття фізичними вправами пов'язані з ризиком;
- наявністю на заняттях шуму (від криків дітей під час естафет чи рухливих ігор), що викликає психічну втоми;
- необхідністю контролювати велику площу зали чи стадіону;
- навантаженням на мовний апарат та голосові зв'язки [2].

Фізичне навантаження тренера пов'язане з демонстрацією та допомогою у навчанні спортсменів фізичним вправам, техніко-тактичним діям, виконанням спільних дій і навіть здійсненням страховки.

Зовнішньосередовищні фактори в діяльності тренера мають як позитивну, так і негативну сторони: все залежить від санітарно-гігієнічного стану залів, а також від погодних і кліматичних умов при заняттях на відкритому повітрі, що потребує загартування та гарного здоров'я.

Один із підходів до вивчення особистості тренера пов'язаний із психологічною характеристикою праці. Фахівці [2, 3] щодо психологічних сторін діяльності тренера класифікують цю діяльність на підставі контакту тренера зі спортсменами у процесі тренувань та змагань.

У тренувальному процесі:

- контактний – тренер вступає у безпосередній контакт зі спортсменом (бокс, боротьба, фехтування, спортивні ігри);
- дистантний – тренер не входить у безпосередній контакт (важка атлетика, плавання, кінний спорт);
- змішаний – прояв контактного та дистантного вигляду, але у частковій формі (гімнастика).

У процесі змагання:

- дробний зв'язок – тренер контактує під час перерв (бокс, баскетбол);
- умовний зв'язок – тренер контактує умовними знаками, сигналами (легка атлетика, гімнастика);
- ізоляція – тренер у процесі змагання позбавлений контактів (підводний спорт) [4].

Реалізація двостороннього контакту визначається переважно специфікою виду спорту, рівнем професійної підготовленості тренера як керуючого об'єктом і залежить від якості взаємодії тренера та спортсмена в процесі спортивного вдосконалення.

Існує класифікація тренерів, яка починається з їхнього поділу на особистих тренерів та тренерів збірних команд.

Перша група – найбільш численна – ділиться на такі категорії:

- тренери, які ведуть своїх вихованців від початку спортивного шляху до рівня вищої майстерності. Налагоджений у їхніх школах «конвеєр» регулярно і протягом тривалого періоду часу «видає» обдарованих спортсменів, що становлять як би «напівфабрикат» для збірних команд різних рангів, хоча при цьому цілком ймовірний і відсів;
- тренери, для яких підготовка видатного спортсмена – частіше епізод у його творчій біографії, що багато в чому залежить від везіння та удачі при наборі учнів. Вихованці таких тренерів, як правило, є закінченим «продуктом» навчання, і тому фахівці цієї численної категорії – основні «постачальники» збірних команд;
- тренери, які працюють з дітьми, підлітками, юнаками, юніорами (рідше – з дорослими) на початкових етапах багаторічної підготовки, а потім передають своїх учнів більш досвідченим чи іменитим колегам. Вони становлять незамінну ланку «конвеєра», що багато в чому забезпечує успіх роботи фахівців двох попередніх категорій;
- «тренери-ювеліри», які приймають естафету від особистих тренерів попередніх категорій (найчастіше – третьої) і доводять спортсменів до

престижних результатів та звань. Їх найчастіше залучають до роботи з учнями у збірних командах – на централізованих зборах та в період відповідальних змагань. Вони являють собою свого роду «живий міст» між тренерами особистими та тренерами збірних команд [1].

Ці останні становлять другу групу, вужчу за чисельністю і що складається з трьох категорій:

Перша категорія – головні тренери. Найчастіше це – організатори тренувального процесу, що в цілому здійснюють контроль за роботою залучених особистих тренерів, а також тренерів двох нижченаведених категорій. Складність цього контролю полягає в тому, що в ряді дисциплін збірні команди являють собою конгломерати спортсменів абсолютно різних спеціалізацій (наприклад, легка атлетика, кульова стрільба, фігурне катання тощо), а ефективність роботи обумовлюється різноманіттям «вузькоспеціальних» тренувальних засобів.

Друга категорія – тренери з підготовки окремих груп членів збірних команд. Це можуть бути поєднані між собою споріднені легкоатлетичні дисципліни (стрибки, метання тощо), вагові категорії у борців або боксерів (легкі, середні, важкі), близькі за технічними характеристиками групи зброї у стрільбі (гвинтівка, пістолет). До цієї категорії слід віднести старших тренерів чоловічих і жіночих команд, які проходять підготовку на об'єднаних зборах.

Третя категорія – «вузькі» фахівці, які забезпечують технічну, тактичну, фізичну, теоретичну та інші види підготовки спортсменів. Інтенсивність та частота залучення тренерів цієї категорії до практики підготовки збірних команд з різних видів спорту неоднакова, але в ряді випадків вони постійно беруть участь у тренувальному процесі (хореографи у фігурному катанні, акробати та хореографи у гімнастиці, акробати у стрибках у воду і т.п.) [1].

У психологічному аналізі діяльності найважливіше місце приділяється проблемі мотивації. У мотивах конкретизуються потреби, набуває «предметний» вираз те, на що спрямована активність людини. Однак проблема вивчення особливостей мотиваційно-потребнісної сфери особистості тренера є маловивченою.

Успішність діяльності визначається комплексом мотивів, так як мотиви діяльності ведуть до формування мотивів вибору професії, останні ведуть до мотивів вибору місця роботи, а не сформовані попередні мотиви можуть призвести до звільнення. Домінуючим мотивом у виборі професії тренера є прихильність до спорту та пов'язані з ним очікування. Помилково вибирати професію тренера «за потребою», для цього діяльність тренера надто важка і неспокійна. Професія тренера, це покликання, яке обумовлене особистістю людини та її потребами. Також для тренера значущими мотивами можуть виступати: інтерес до спорту, бажання навчати і виховувати спортсменів, прагнення до визнання та самоствердження, престиж професії, сімейні традиції, матеріальна зацікавленість та ін. Практика показує, що тренерами найчастіше вирішують стати спортсмени, які не досягли свого часу бажаних результатів або достатнього успіху в спорті.

Про успішність своєї роботи тренер може судити за різними критеріями, у тому числі і психологічними. Основою для оцінки діяльності тренера є виконання ним функціональних обов'язків відповідно до тарифно-кваліфікаційної характеристики.

Виділяють три компоненти в оцінці тренера спортсменом:

- гностичний характеризує професійну компетентність тренера;
- емоційний пов'язаний із привабливістю тренера як особистості;
- поведінковий відображає особливості поведінки, спілкування, ефективність виховних впливів тренера.

Вирізняють такі критерії оцінки ефективності діяльності:

- досягнення спортсменів (зайняті місця, виконані розряди);
- якість тренувальних занять, їх ефективність;
- відвідуваність занять (відсів спортсменів);
- регулярне та чітке ведення документації, її якість;
- емоційний відгук спортсменів (активність, захопленість, задоволеність заняттями, ставлення до виду спорту);
- соціально-психологічний клімат у колективі (взаємини між спортсменами, спортсменами та тренером);
- формування особистості спортсмена (отримані знання, сформовані вміння, сформована потреба у здоровому способі життя, заняттях спортом, самовдосконаленні, прагнення до успіху, мотивація досягнення);
- участь тренера у науково-дослідній роботі;
- відгуки керівників, педагогічного колективу, спортсменів, батьків про роботу тренера;
- бажання спортсменів стати тренером [4].

Таким чином, проведений аналіз ролі тренера й особливостей його діяльності у підготовці спортсмена присвячений актуальній проблемі вивчення психології особистості та діяльності, діагностиці та способам самовдосконалення, а розглянуті проблеми є значущими для практичної роботи тренера.

Література

1. Жмарьов Н. В. Управлінська та організаторська діяльність тренера. К.: Здоров'я, 2020. 144 с.
2. Келлер В. С. Функція управління у системі підготовки спортсменів / Теорія та практика фіз. культури, 2015. № 6. С. 57–58.
3. Коломойцев Д. А. Соціально-психологічний аналіз у діяльності тренера спортивної групи / Теорія та практика фіз. культури, 2016. № 6. С. 13–15.
4. Тимчишина Н. Сучасний тренер у педагогічній системі / Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. Т. 1. С. 252–254.