

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту

Пітин М. П.

ТРЕНЕР-ПРОФЕСІОНАЛ

Лекція з навчальної дисципліни

„Професійна майстерність тренера”

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри олімпійського, професійного та адаптивного спорту

„27” серпня 2015 р. протокол № 1

Зав. каф _____ Ю.Бріскін.

1. Структура підготовленості тренера: загально-теоретична базова, спеціально-теоретична, професійно-педагогічна, професійно-практична підготовленість тренера.

В структурі підготовленості тренера розрізняють:

- загально-теоретичну базову підготовленість
- спеціально-теоретичну базову підготовленість;
- професійно-педагогічну підготовленість;
- професійно-практичну підготовленість.

Загально-теоретична базова підготовленість

Загально-теоретична базова підготовка включає ту частину дисциплін навчального плану, які на першому етапі підготовки фахівців забезпечують оволодіння базовими знаннями, що необхідні для формування світогляду, вдосконалення особистості і громадських якостей майбутнього фахівця з олімпійського та професійного спорту. Комплекс цих дисциплін передбачає формування наступних знань:

- історико-соціологічних, культурологічних, політологічних, правових, економічних та філософських засад суспільного життя;
- про основні закони, форми і функції біологічного існування і розвитку людини;
- загальних психолого-педагогічних аспектів індивідуального та суспільного розвитку людини;
- про технологічні, економічні та санітарно-гігієнічні умови забезпечення галузі фізичного виховання і спорту.

Спеціально-теоретична базова підготовленість

Тренер-викладач повинен знати, вміти пояснювати та використовувати у своїй практичній діяльності: історію зародження та розвитку спорту в суспільстві; соціальні функції олімпійського та професійного спорту як виду, результату діяльності, сукупності предметних і духовних цінностей культури; становлення та розвиток науки про спорт; проблеми і методи

досліджень спорту; загально-педагогічні (дидактичні) принципи навчання і виховання; закономірності, принципи та основні методичні положення підготовки спортсменів; теоретико-методичні основи системи підготовки спортсменів; регламентацію, способи проведення, види та системи спортивних змагань; структуру і зміст змагальної діяльності; фактори забезпечення і реалізації результативної змагальної діяльності; вікові, статеві, морфофункціональні особливості розвитку організму спортсмена; особливості динаміки функціонування систем організму в процесі змагальної діяльності спортсменів; механізми термінової і довгострокової адаптації в системі підготовки спортсменів.

Також йому потрібно знати про: вплив компонентів навантаження на динаміку адаптаційних процесів; особливості адаптації систем енергозабезпечення; динаміку діяльності функціональних систем в процесі підготовки спортсменів; мету, завдання, засоби і методи спортивного тренування; техніку спортивних вправ як систему результативних дій спортсмена; стратегію і тактику спорту; засоби і методи розвитку рухових якостей спортсмена; засоби і методи оволодіння технікою спортивних вправ; засоби і методи тактичної підготовки спортсмена; методи оцінки, аналізу і вдосконалення техніки, тактики та рухових якостей спортсмена при виконанні спортивних вправ; засоби і методи психічної підготовки спортсменів; структуру побудови тренувального заняття і його організацію; періодизацію і побудову системи підготовки спортсменів; етапи багаторічної підготовки та їх мету і особливості; види планування і контролю підготовки спортсменів; систему і способи початкової орієнтації і відбору; методи контролю різних сторін підготовленості спортсмена, динаміки змагальних і тренувальних навантажень; систему та функції науково-методичного забезпечення; характерні випадки травматизму в заняттях спортом та способи їх запобігання.

Професійно-педагогічна підготовленість

Тренер-викладач повинен знати, вміти пояснювати і застосовувати в практичній роботі: знання з історії олімпійського та професійного спорту; сучасний стан та актуальні проблеми розвитку спорту в Україні і за кордоном; особливості організаційних структур і рівень результатів в базовому олімпійському та професійному спорті; теоретико-методичні основи спорту інвалідів; правила змагань та міжнародну термінологію суддівства з обраного виду спорту; структуру і зміст положення про змагання; особливості організації і підготовки масових спортивних виступів; специфічність методів в обраному виді спорту; системи контрольних вправ початкового і поточного відбору для занять з обраного виду спорту; біодинамічні особливості результативної техніки змагальних дій спортсмена в обраному виді спорту; специфічні засоби і методи тренування в обраній спортивній спеціалізації; методику розвитку рухових якостей (враховуючи ефект переносу); особливості стратегії змагань, тактики змагальної діяльності і методику її вдосконалення; критерії компонентів навантаження та відпочинку при використанні методів строго регламентованої вправи; вікову динаміку зростання спортивної майстерності в обраному виді спорту; особливості побудови і методику підготовки спортсменів в дитячому, підлітковому і юнацькому віці; особливості побудови і методики підготовки жінок; особливості підготовки спортивної форми (одягу) та гігієну місць занять і проведення змагань, інвентаря, правила їх експлуатації та техніку безпеки в обраному виді спорту; способи прогнозування розвитку спортивних результатів в обраному виді спорту; планування макро-, мезо- і мікроструктур системи підготовки спортсменів в залежності від етапу багаторічної підготовки.

Професійно-практична підготовленість

Тренер-викладач повинен:

- мати достатній рівень фізичної підготовленості для проведення практичних знань, суддівства змагань та продуктивного виконання інших функціональних обов'язків;

- вміти демонструвати тренувальні вправи, елементи техніки спортивних вправ, техніко-тактичні дії з обраної спортивної спеціалізації;
- володіти прийомами страхування спортсменів під час виконання вправ;
- володіти навичками першої допомоги при травмах;
- керувати передстартовим станом спортсмена до і в процесі змагань;
- володіти методами збору, метрологічної обробки і аналізу спеціальної інформації з використанням комп'ютерної техніки про стан підготовленості, арсенал змагальних дій, тактику змагальної діяльності спортсмена, його партнерів та можливих майбутніх суперників;
- ефективно використовувати у своїй діяльності організаційні, економічні, соціально-психологічні та нормативно-правові методи управління системою підготовки спортсменів.

Функції тренера

Модель діяльності тренера (на підставі опитування 180 фахівців високого класу, в основному тренерів з боротьби) складено з 20 функцій, що розподілені за важливістю в практичній роботі на три групи – дуже важливі, важливі та другорядні.

I група: «Дуже важливі функції»: техніко-тактична, психічна, фізична підготовка спортсмена; підвищення власного професійного та культурного рівня; виховна робота; контроль і планування процесу підготовки, управління змагальною діяльністю; фінансове забезпечення (пошук спонсорів, організація діяльності комерційної структури – не входить до безпосередніх обов'язків тренера, але може бути віднесеного до дуже важливих функцій).

II група: «Важливі функції»: проведення відбору, організація відновлення, теоретична підготовка, організація тренувальних зборів, вирішення організаційних питань підготовки, організація медичної допомоги при захворюваннях і травмах, організація і проведення змагань, контроль за

загальноосвітньою діяльністю спортсменів, облік роботи та звітність, науково-методична робота.

III група: «Другорядні функції»: участь у суддівстві, підготовка громадських тренерів та суддів.

2. Модельні характеристики професійної кваліфікації тренера

Сучасний спорт – це складна багатофакторна структура, яка повинна розглядатися як явище культури, вид та результат спеціалізованої діяльності, сукупність духовних та матеріальних предметних цінностей. Різноманітність соціальних функцій спорту, високий рівень спортивних досягнень потребує висококваліфікованих спеціалістів для системного підходу в управлінні підготовкою спортсменів. Необхідно підкреслити, що замовлення на ведення усіх медико-біологічних, науково-методичних, матеріально-технічних та інших робіт /досліджень тощо/ повинен кваліфіковано видавати тренер. Це вимагає від нього професійних знань у суміжних галузях знань /медико-біологічних, соціально-психологічних, фізико-математичних та ін./. З точки зору професійної підготовленості, тренерська діяльність може проявлятися в таких модельних характеристиках спеціаліста:

- **репродуктивна:** переказ того, що знає та показує, того, що вміє сам;
- **адаптивна:** здатний застосувати свої знання та вміння у відповідності до індивідуальних особливостей спортсмена, але не завжди здатний продуктивно розв'язати педагогічне завдання;
- **локально-моделююча:** конструює систему знань, вмінь та навичок з окремих розділів підготовки, але не завжди уявляє їх взаємозв'язок та взаємозалежність у цілісній системі підготовки.
- **системно-моделююча:** свідомо будує програму підготовки, використовує критерії контролю спеціалізованої, професійної підготовленості, прогнозує результат, керує змагальною діяльністю спортсмена.
- **системно-моделююча діяльність та поведінку спортсмена:** кваліфіковано займається не лише спеціальною професійною підготовкою

спортсмена, а й виховує сукупність матеріальних та духовних цінностей, детермінує поведінку спортсмена у суспільстві.

3.Професійні здібності тренера

Професійна майстерність тренера опирається на розвинуті професійно-педагогічні здібності, тобто на сукупність властивостей особи, що є передумовами успішної педагогічної діяльності. Професійно-педагогічні здібності не є тотожними педагогічним знанням, вмінням, навичкам, педагогічному досвіду. Вони, як і інші здібності, висвітлюються в професійних вміннях та навичках. Здібності – лише передумова досягнення професійної майстерності.

Види професійно-педагогічних здібностей тренера. Серед видів професійно-педагогічних здібностей тренера доцільно розрізняти перцептивні, конструктивні, дидактичні, експресивні, комунікативні та організаторські.

Перцептивні здібності містять педагогічну спостережливість, що дозволяє зрозуміти внутрішній світ учня, зрозуміти його переживання та стани, побачити зміни його особистості та позитивні якості, здібності. Розподіл уваги дозволяє утримувати під контролем групу, поєднувати різноманітні форми організації заняття.

Конструктивні здібності є умовою успішного проектування та формування особистості і колективу юних спортсменів. Саме завдяки їм, тренер здатний передбачити результати своєї діяльності, поведінку учня в різноманітних педагогічних ситуаціях. Це проявляється, перш за все, в розробці планів підготовки та прогнозуванні результатів, тобто розумовому випередженні майбутнього стану спортсмена.

Дидактичні здібності дозволяють найбільш доступно передавати матеріал, стимулювати самостійну думку учнів, мобілізувати їх увагу.

Експресивні здібності проявляються в найбільш ефективному, з педагогічної точки зору, висловленні своїх думок, знань, почуттів за

допомогою мови, міміки, пантоміміки. Мова тренера має містити внутрішню силу.

Комунікативні здібності допомагають тренерів встановлювати та підтримувати сприятливі стосунки з учнями, батьками, колегами. В комунікативних здібностях велике значення має емпатія, тобто здатність емоційно реагувати на переживання інших людей.

Організаторські здібності тренера проявляються в організації життя та побуту спортсменів, їх навчання, відпочинку тощо, проведенні різноманітних, зокрема виховних заходів, встановленні внутрішньо- та міжгрупових стосунків.

4. Особистість тренера та стилі керівництва

Потужним фактором, що мотивує активність спортсмена, його сумлінність у тренувальному процесі є особистість тренера. Оптимізм тренера відіграє позитивну роль в усіх випадках спортивного життя, в будь-яких ситуаціях тренувань і змагань. Втоmlений, дратівливий, незадоволений тренер, який напружує дрібницями команду чи окремих спортсменів, не може мотивувати до тривалої спортивної діяльності.

Особливо важливим є оптимізм тренера та його впевненість у майбутньому успіху в найбільш важкі періоди підготовки, з високими навантаженнями, коли спортсмен завершує кожне тренування на межі своїх можливостей.

На вищому рівні спортивних досягнень бути тренером-аматором чи навіть незацікавленим професіоналом неможливо. Свою справу потрібно любити щиро і тоді тренер може мотивувати спортсменів до праці природньо та вільно, через реалізацію своїх особистих якостей.

Вміння бути гнучким та багатоплановим у спілкуванні зі спортсменами, тобто одночасно бути вчителем, порадиником, колегою, лагідним та жорстким – відповідно до ситуації, вимогливим у роботі, "своїм" у – - важлива якість тренера. Результат спортсмена залежить від майстерності тренера, а життєвий

та професійний успіх тренера – від результату спортсмена. Розуміння цього має визначити повагу один до одного.

Однак тренер не може дозволити і панібратства, тому що учні, в кінцевому підсумку, стають некерованими. Для визначення межі у спілкуванні можна керуватися такою ілюстрацією: люди мають поводитися у спілкуванні як дикобрази в холодну ніч – достатньо близько, щоб зігрівати, але так, щоб не колоти.

Доведено, що якщо штучно сформувати у вчителя установку до випадково вибраних учнів як до найталановитіших та перспективних, то саме вони демонструють кращі результати у ближчому майбутньому. Також і тренер, який щиро і глибоко вірить у спортсмена, підсвідомо дає йому віру, включає глибинні інтимні механізми мотивації.

Вимогливе та поважне ставлення до всіх учнів у рівному ступеню. У тренера, звичайно, можуть бути симпатії та антипатії до учнів. Але він не має права цього демонструвати. Різна вимогливість до учнів чи різний емоційний фон спілкування можуть зруйнувати систему мотивації, особливо в періоди високих навантажень.

Стилі керівництва групою

Особа тренера та його діяльність є об'єктами прискіпливої уваги з боку соціологів, психологів, конфліктологів та інших фахівців в усьому світі. Загальноновизнаною є відмінність тренерів не лише за рівнем результатів їх учнів, але й за методами, через застосування яких досягаються ті результати. З іншого боку, стиль керівництва спортсменами чи командами неможливо відокремити від особистості тренера, її соціально-психологічних особливостей. На думку спортсменів "ідеальний тренер" має такі якості як емоційна стійкість, високий рівень інтелекту, новаторство, комунікативність. Найбільш повно особа тренера як керівника, визначається стилем його керівництва, в зв'язку з чим можна розглянути відносно контрастові стилі керівництва.

Автократичний стиль. Тренер здійснює одноосібне керівництво групою, приймає рішення без врахування думок і навіть інтересів спортсменів.

Він не терпить заперечень, категоричний, вимагає пунктуального виконання власних вказівок. Ініціативи учнів, в основному, відкидаються. Спілкування з учнями обмежено суто професійними стосунками. Тривале використання автократичного стилю створює специфічний психологічний клімат в команді, що відрізнятиметься постійною напруженістю та прихованих конфліктів. Тренер такого типу і в повсякденному житті відрізняється, як правило, непривітністю, надмірною стурбованістю, незадоволенням, претензіями до оточуючих.

Авторитарний стиль. Подібний до автократичного, однак, учням надається деяка воля в обговоренні проблем життя команди. Пристосування учнів до авторитарного тренера вимагає використання певних "ролей" для прояву ініціативи. Авторитарний стиль керівництва доцільно використовувати в певних ситуаціях, а саме: в командах, серед членів яких багато агресивних спортсменів; в екстремальних ситуаціях; за умови відсутності дисципліни в недостатньо знайомій команді.

Демократичний стиль. Характеризується тим, що тренер розглядає спортсменів як активних учасників і реалізаторів своїх концепцій, ідей, думок. Через це він не займається дрібним контролем, а чітко формулює мету, основні задачі, демонструє варіанти їх вирішення та надає спортсменові реальну можливість прояву власної ініціативи. При цьому враховується як формальна, так і неформальна структура команди, бажання спортсмена, особливості його характеру. Демократичний стиль ґрунтується, з одного боку, на високому рівні особистих та професійних якостей тренера, використання ним принципів управління. З іншого боку цей стиль керівництва вимагає від команди певної соціальної зрілості, особливо за умови делегування тренером частини своїх повноважень.

Ліберальний стиль. Тренер мінімально втручається в процес підготовки. Причиною цього може бути, з одного боку, достатньо високий рівень підготованості спортсменів-учнів, та, з іншого боку, неспроможність тренера з

тих чи інших причин здійснювати керівництво. Тренер-ліберал, як правило, знаходиться під впливом своїх учнів.

Маніпулятивний стиль. Характеризується невизначеністю статусу та ролей спортсменів в команді, переважання в оцінюванні спортсменів суб'єктивних позицій тренера, невизначеністю майбутнього запасних тощо. Тренер-маніпулятор прагне створити в команді стан невизначеності, залежності спортсменів. Маніпулювання призводить до психічної напруженості в команді, міжособистим конфліктам тощо.

Непоследовний стиль. Тренер діє залежно від свого емоційного стану.

Література

Базова

1. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
2. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. - К.: Здоров'я, 1988. - 215 с.
3. Деркач А.А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 375.

Допоміжна

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М: ФиС, 1985. - 176 с.
2. Гавердовский Ю.К. Опыт трактовки ортодоксальной дидактики в современном контексте обучения спортивным упражнениям // Теория и практика физической культуры. - 1991. - № 8. - С.12-20.
3. Гірник А.М. Основи психопедагогіки: Навч. посібник для ад'юнктів (аспірантів), слухачів ФПК, викладачів вузів, рекомендований Міністерством освіти України. - К.: КВГІ, 1996. - 136 с.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт. - 208 с., ил. (Наука - спорту: Психология).
5. Гуськов С.И. Спортивный маркетинг. - К.: Олимпийская литература, 1995. -296 с.
6. Келлер В.С. Деятельность спортсмена в вариативных конфликтных ситуациях. - Киев: Здоров'я, 1977.

7. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. - Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. - 269 с.

8. Педагогика спорта / Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. - К.: Здоров'я, 1986. -208 с.