

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії спорту та фізичної культури

Передерій А.В.

ТРЕНЕР-ПРОФЕСІОНАЛ

Лекція з навчальної дисципліни
“Теорія і методика спорту вищих досягнень”

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри ТС та ФК
„19” серпня 2024 р. протокол № 1
Зав. каф _____ Ю.Бріскін.

ПЛАН

1. Структура підготовленості тренера.

2. Функції тренера.

3. Рівні професійної майстерності тренера.

4. Види професійно-педагогічних здібностей тренера .

5. Особистість тренера як чинник успішності підготовки. Стилi керівництва групою

1. Структура підготовленості тренера

В структурі підготовленості тренера розрізняють:

- Загальнотеоретичну базову підготовленість
- Спеціально-теоретичну базову підготовленість;
- Професійно-педагогічну підготовленість;
- Професійно-практичну підготовленість.

1.1. ЗАГАЛЬНО-ТЕОРЕТИЧНА БАЗОВА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ.

Загальнотеоретична 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 професіонального 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.

1.2. СПЕЦІАЛЬНО-ТЕОРЕТИЧНА БАЗОВА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ.

Викладач-тренер з олімпійського та професіонального спорту повинен знати, вміти пояснювати та використовувати у своїй практичній діяльності:

- історію зародження та розвитку спорту в суспільстві;
- соціальні функції олімпійського та професіонального 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 в олімпійському та професіональному спорті;
- 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;
- 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 в олімпійському та професіональному спорті;
- методи метрологічного контролю різних сторін підготовленості спортсмена, динаміки змагальних і тренувальних навантажень в процесі спортивної підготовки;
- систему та функції науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів;
- характерні випадки травматизму в заняттях спортом та способи їх запобігання;
- організаційну структуру олімпійського та професіонального спорту.

1.3. ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ.

Викладач-тренер з олімпійського та професіонального спорту повинен знати, вміти пояснювати і застосовувати в практичній роботі:

- знання з історії олімпійського та професіонального спорту;
- історію розвитку методичної думки в олімпійському та професіональному спорті;
- сучасний стан та актуальні проблеми розвитку олімпійського та професіонального спорту в Україні і за кордоном;

- особливості організаційних структур і рівень результатів в базовому олімпійському та професіональному спорті в регіоні де він працює та в світі;
- теоретико-методичні основи спорту інвалідів;
- термінологію і понятійний апарат олімпійського та професіонального спорту;
- 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 вправи 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) спортсмена в обраній спортивній спеціалізації;
- особливості стратегії змагань, тактики змагальної діяльності і методику її вдосконалення в обраному виді спорту;
- критерії компонентів навантаження та відпочинку при використанні в тренувальному процесі спортсменів методів строгорегламентованої 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 в регіоні де працює викладач-тренер;

- способи моделювання факторів забезпечення і реалізації спортивного результату в обраному виді спорту;

- форми і зміст планування макро-, мезо- і мікроструктур системи підготовки спортсменів в залежності від етапу багаторічної підготовки.

1.4. ПРОФЕСІЙНО-ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ.

Викладач-тренер з олімпійського та професіонального спорту повинен:

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

- вміти показово 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 травматичних пошкодженнях та інших випадках погіршення стану здоров'я спортсмена під час тренувальних занять;

- керувати стартовим станом спортсмена як до, так 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 в олімпійському та професіональному спорті.

2. Функції тренера

Основними функціями тренера як керівника спортивного колективу (команди) є такі (Воронова В.І., 2007):

адміністративно-організаційні – узагальнення та керування індивідуальними діями усіх членів спортивної команди, групи;

стратегічні, що пов'язані з постановкою цілей, визначенням методів і засобів їх досягнення, - передбачають творчий підхід до спортивної діяльності, здатність висувати нові ідеї та впроваджувати їх в систему підготовки спортсменів, прогнозувати кінцевий результат досягнення спортивного колективу, оперативно переробляти значні обсяги інформації та засвоювати новітні технології;

планування – визначення конкретних завдань, часу їх поетапної реалізації та засобів досягнення;

комунікативні – визначають тренера як носія важливої інформації, що має вирішальне значення для успішного функціонування спортивної команди, групи;

експертно-консультативні – процес групової діяльності передбачає виконання тренером як керівником команди ролі компетентної особи, яку всі вважають джерелом достовірної інформації та найбільш кваліфікованим спеціалістом;

виховні – разом з іншими функціями тренер забезпечує виховний ефект у формуванні та закріпленні позитивних особистісних якостей як спортсменів, так і тренерського складу;

представницькі – забезпечення зав'язків із зовнішнім соціальним середовищем

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. І гр. - "Дуже важливі функції":

1. Техніко-тактична підготовка спортсмена.
2. Підвищення власного професійного та культурного рівня.
- 3 . Виховна робота.

4. Планування процесу підготовки.

5. Психічна підготовка.

6. Контроль процесу підготовки та стану спортсмена.

7. Фізична підготовка.

8. Управління змагальною діяльністю. 8а. Фінансове забезпечення (пошук спонсорів, організація діяльності комерційної структури - не входить до безпосередніх обов'язків тренера, але може бути віднесеного до дуже важливих функцій).

II гр. Важливі функції:

9. Проведення відбору.

10. Організація відновлення.

11. Теоретична підготовка.

12. Організація тренувальних зборів.

13. Вирішення організаційних питань підготовки.

14. Організація медичної допомоги при захворюваннях і травмах.

15. Організація і проведення змагань.

16. Контроль за загальноосвітньою діяльністю спортсменів.

17. Облік роботи та звітність.

18. Науково-методична робота.

III гр. Другорядні функції:

19. Участь у суддівстві.

20. Підготовка громадських тренерів та суддів.

Таким чином, професійна діяльність тренерів включає: - безпосереднє керування процесом підготовки (функції 1, 3, 5, 7, 11, 16, 20); - підвищення власної кваліфікації (2, 18); - відбір та організація (8а, 9, 13); - змагальна діяльність (8, 12, 15, 19); - медико-біологічні аспекти (10, 14); - планування, облік, контроль (4, 6, 17).

3. Рівні професійної майстерності тренера.

Сучасний спорт - це складна багатofакторна 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 управління 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 на таких рівнях:

Репродуктивний: переказ того, що знає та показує, що вміє сам.

Адаптивний: здатний застосувати свої знання та вміння до індивідуальних особливостей спортсмена, але не завжди здатний продуктивно розв'язати педагогічне завдання.

Локально-моделюючий: конструює систему знань, вмінь та навичок з окремих розділів підготовки, але не завжди уявляє їх взаємозв'язок та взаємозалежність у цілісній системі підготовки.

Системно-моделюючий підготовку спортсмена: свідомо будує програму підготовки, використовує критерії контролю спеціалізованої, професійної підготовленості, прогнозує результат, керує змагальною діяльністю спортсмена.

Системно-моделюючий діяльність та поведінку спортсмена: кваліфіковано займається не лише спеціальною професійною підготовкою спортсмена, а також виховує гуманістичне розуміння спорту як виду та результату діяльності, сукупність матеріальних та духовних цінностей, детермінує поведінку спортсмена у суспільстві.

4. Види професійно-педагогічних здібностей 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 збагнути внутрішній світ учня, зрозуміти його переживання та стани, побачити зміни його особистості та позитивні якості, здібності та схильності і т.ін. Увага, що є педагогічно спрямованою, дозволяє визначити необхідні для роботи факти, відзначити причини тих чи інших вчинків спортсмена. 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 інформаційний матеріал, стимулювати самостійну думку учнів, мобілізувати їх увагу тощо.

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 тренерові 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.

5. Особистість тренера як чинник успішності підготовки. Стилї керівництва групою.

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, скиглий та буркотливий, не може мотивувати до тривалої спортивної діяльності вищого гатунку. 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. Ентузіазм тренера, любов до спорту, фанатична відданість справі, прагнення до самовдосконалення - надзвичайно позитивний фактор тренувального процесу. 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 природно 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 житті - 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. На жаль, це шляхетне ставлення часто руйнується тренером. Він не лише сам не має права принижувати та ображати учнів, але й зобов'язаний не дозволяти цього спортсменам у спілкуванні між собою. Скривдливі вислови на адресу спортсмена в першу чергу псувають педагогічну гідність тренера, ведуть до негативного результату такої мотивації.

Однак тренер не може дозволити і панібратства, тому що вони, 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. Прагнення та вміння бути взірцем сили волі, організованості, працездатності, цілеспрямованості і т.ін. Щира віра в учня, в його можливість досягнути успіху. Доведено, що якщо штучно сформувавши 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. Різні вимогливість до учнів чи різний емоційний фон спілкування можуть зруйнувати систему мотивації, особливо в періоди високих навантажень. Особа тренера та його діяльність є об'єктами прискіпливої уваги з боку соціологів, психологів, конфліктологів та інших фахівців в усьому світі. Загально визнаною 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.

- Авторитарний стиль керівництва. Характеризується перш за все тим, що тренер здійснює одностороннє 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 типа і в повсякденному житті відрізняється, як правило, непривітністю, надмірною стурбованістю, незадоволенням, претензіями до оточуючих.

- Авторитарний стиль керівництва. 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 тощо.

- Демократичний стиль керівництва. 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 і т.ін. 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 керівництва. Характеризується тим, що 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 керівництва. 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.

- Непослідовний стиль. Тренер діє залежно від свого емоційного стану.