ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра зимових видів спорту

Клемба А.О.

СТИЛІ, ТИПИ ТА ДОСВІД ВИКЛАДАЧА НА ЗАНЯТТЯХ З ЛИЖНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Лекція з навчальної дисципліни

“ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА СПОРТИВНО ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ”

Для студентів спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

(шифр і назва спеціальності)

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри зимових видів спорту
„30” серпня 2024 р. протокол № 1
Зав.каф _____ Казмірук А.В.

Зміст

1. Функції викладача на заняттях з лижних видів спорту.
2. Соціально-психологічна характеристика педагога з фізичного виховання і спорту.

Вступ

Спорт як суцільне явище-популярний. Вирішення соціальних функцій залежить від діяльності викладача, яка проявляється в основному в управлінській діяльності. Управління має бути: цілеспрямованим, свідомим, систематичним, ґрунтованим на достовірнім знанні об'єктивних закономірностей розвитку об'єкта і оточуючого середовища. Яким управляють.

Рівні управління в діяльності викладача (сфери):

- управління соціальним розвитком спортивного колективу, команди, студента;
- управління функціональною (спортивним тренуванням), підготовкою, розвитком рухових якостей і формуванням рухових навичок студента;
- управління (діями) спортивним спорядженням.
- управління соціальним розвитком студента, команди включає знання питань психології, педагогіки (формування мотивів, взаємин з батьками)

Викладацька діяльність включає в себе соціологічні, психологічні, організаційні та інші аспекти. Наприклад: управління спортивним тренуванням включає знання фізіології, біохімії, біології. Стрибки на лижах, велоспорт, спортивне орієнтування, веслування (аеродинаміка, біомеханіка, фізика-ковзання, психологія-мислення, увага. Рухливість нервових процесів тощо)

1. Функції викладача на заняттях з лижних видів спорту.

Сьогодні намітився процес спеціалізації діяльності викладача не лише по видам спорту, але й по рівню контингенту студентів:

1. Рівень вищи досягнень (МС, збірна країни, кандидати) Функції: наставник дає поради по тренувальному процесу. Визначає стратегію і тактику підготовки, тактику участі у змаганнях. Допомагає використовувати

ефективно досягнення науки, медицини в спортивній діяльності. Спонсорування підготовки (соціальні);

2. Рівень базової спортивної майстерності (КМС, I розряд);

- організатор підготовки, навчання, побуту. Стратегія підготовки визначається тренером з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена;
- спонсорування.

3. Рівень масового спорту (IIіIII розряд)

- організатор тренування;
- дозування навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей.

4. Рівень початкової підготовки:

- організатор-селекціонер-відбір обдарованих;
- прививати любов до спорту і до занять.

5. Викладач-адміністратор:

- організаційні функції, управління, адміністрація;
- Відбір комплектування команд, організація і проведення зборів, матеріально-технічне забезпечення, координація і контроль діяльності викладачів.

У своїй діяльності викладач виконує загальні і спеціальні функції.

Загальні функції: визначення цілі, прогнозування, планування, розробка і прийняття управлінського рішення, організація дій, облік, контроль і оцінка діяльності, робота з інформацією.

Спеціальні функції: експертно-консультативна, виховна, представницька.

Структура управлінського циклу в діяльності викладача:

Стадія попереднього управління
-Розробка мети; -Прогнозування; -Планування;

-Прийняття рішення;
-Організація дій.

Заключна стадія
-Облік;
-Контроль;
-Оцінка.

Стадія Оперативного Управління
-Регулювання;
-Координація.

Викладач вирішує функції організатора, педагога, адміністратора, господарські функції тощо.

Важлива функція – постановка колективу в позицію суб'єкта діяльності. Викладач має перевтілити педагогічні завдання а завдання колективу (команди). Методи переконання, формування мотивації.

Облік ефективності форм, методів, засобів виховання і корекції системи.

Виховання - один із основних видів педагогічної діяльності педагога, більш широкий і складний, ніж навчання, і включає формування моральних цінностей. Особистих чеснот, звичок поведінки.

Основні принципи виховання: науковість, зв'язок з життям, особистості, послідовність, систематичність, і єдність виховного впливу, індивідуальний і диференційований підхід. Акцент на позитивних рисах.

Засоби виховної роботи:

- слово;
- приклад;
- покарання.

Методи виховної роботи:

- у колективі;
- індивідуальні засоби;
- самовиховання;
- у сім'ї, школі.

Особливості виховання:

- багатофакторний процес, який пов'язаний не лише з тренувальним процесом (друзі, сім'я, школа);
- виховання-тривалий процес - результати якого не відразу помітні;
- процес виховання пов'язаний з повторенням (має концентричний характер);
- двосторонній процес, який не обмежується педагогічним впливом тренера-педагога, необхідне самовиховання;
- необхідна клопітка організаторська діяльність;
- виховна діяльність має спрямованість в майбутнє.

Викладачу слід знати: переконання, почуття, вольові якості, звички, потреби підопічних.

Для ефективного управління навчально - тренувальним процесом викладачу необхідно знати як проявляються різні соціально-психологічні якості і вміти їх враховувати у взаємних із підопічними.

Соціально-психологічні якості особистості визначають взаємовідносини в групі із викладачем. До таки якостей відноситься соціальна активність (сила і спрямованість впливу особливості на оточуючих). Є активні, індиферентні-пасивні до суспільного життя і резистентні-які постійно конфліктують з викладачем і групою.

Є такі поради як лаштувати взаємини:

- активним - достатньо пояснити завдання і його важливість;
- індиферентним – слід переконувати;
- резистентним – до них слід використовувати засоби примусу.

На уроках з лижної підготовки, в підготовчій частині, доцільно було б використати переконливу аргументацію щоб заохочувати індиферентних учнів до активності. По ходу вирішення завдань в основній частині, ефективним методичним прийомом, є індивідуальні бесіди-з індиферентними, а особливо резистентними дітьми. Неприпустимо щоб у групі спортивної секції бути резистентні особи, що негативно впливає на психологічний клімат.

Авторитарність – притримана особі риса проявляється в бажанні підпорядкувати собі інших осіб в групі (лідерство). Може проявлятися в трьох

варіантах: підпорядкування собі інших, співпраця на рівних паритетних умовах, співпраця добровільно чинячи послух.

Екстраверсія, інтроверсія. Екстраверсія – легкість у спілкуванні; інтроверсія – труднощі спілкування.

Цілеспрямованість – необхідна для формування звички до систематичних занять лижною підготовкою (найбільш досконалий механізм формування здорового способу життя).

Цілеспрямованість проявляється в напружених тренуваннях по розвитку витривалості в лижних перегонах, спортивному орієнтуванні. В ході таки тренувань виконується великий обсяг роботи (2-3 год.) з високою інтенсивністю. Такі і подібні тренування тренери можуть використовувати для тестування цілеспрямованості підопічних.

Темперамент – сукупність стійких індивідуальних особливостей психіки людини, які визначають динаміку його психічної діяльності.

Науковці виділяють чотири основних типи:

- сильний неврівноважений (холерик);
- сильний урівноважений, рухливий (сангвінік);
- сильний урівноважений, малорухливий (флегматик);
- слабкий (меланхолік).

Основа - сила і урівноваженість нервових процесів.

Темперамент визначає загальну працездатність і її зміни (об’єм, чергування, розподіл сил на дистанції). Темперамент впливає на динаміку оволодіння технікою і характер процесу навчання.

Так *сангвінік* швидше оволодіє технікою вправ. Отже, сангвінік – сильний, урівноважений, рухливий – віддає перевагу рухливим видам спорту, які вимагають прояву сміливості, рішучості, бистрості. Легко оволодіває новими рухами. Орієнтується при швидкій зміні ситуації, але не любить тривалої роботи по вдосконаленню в техніці, недостатньо зосереджений, уникає монотонної роботи. Добре переносить психічну напруженість, невдачі, оптимістичний не агресивний.

Для сангвініка найбільш підхожими є сезонні види спорту: стрибки на лижах, гірськолижний спорт, всі дисципліни фрістайлу, короткі дисципліни велоспорту. Через те, що ці види спорту вимагають прояву сміливості, рішучості і передбачають велике психічне напруження, та таку роботу краще може виконувати сангвінік – сильний урівноважений рухливий тип вищої нервової діяльності. Разом з тим, таким особам не підходять заняття лижними перегонами, спортивним орієнтуванням, оскільки їм в силу психічних особливостей дуже важко виконувати монотонну тривалу роботу.

Холерик - сильний неврівноважений, з домінантною збудливості над гальмуванням – віддає перевагу емоціональним і ігровим видам спорту з швидкими і короткочасними рухами. Інтерес до вправ залежить від реакції оточення і успішності виконання перших вправ. Відзначаються швидкою появою і швидким затуханням інтересу до вправ. Здатний перезбуджуватися. Схильний до агресивності, зміни настрою.

Флегматик – сильний урівноважений, інертний – повільно оволодіває рухами, проте навик стійкий. Стійкий до зовнішніх подразників, здатний довго і наполегливо виконувати монотонні вправи. Наполегливий. Лижна підготовка і туризм викликають зацікавлення.

Викладач з лижних перегонів, велоспорту (довгі дистанції) веслування має знати, що такими видами спорту, як правило, займаються особи з яскраво вираженими флегматичними ознаками. В тренувальному процесі з такими спортсменами доцільно багато часу виділяти на технічну підготовку, так як вони повільно оволодівають технікою складних способів руху на лижах, човні тощо.

Меланхолік - слабкий тип нервової системи, високо розвинуте відчуття нервово-м’язового апарату – володіє здатністю до сприйняття тонких рухів, відзначається артистизм в техніці, але погана стійкість до психічних навантажень і зовнішні подразників. В змаганнях підвищене відчуття відповідальності, тривожності – призводить до «стартової апатії» З центральною нервовою діяльністю пов’язані також наступні якості:

- сенситивність – найменша сила подразника, на яку реагує людина (поріг подразнення). Спостерігайте як реагують студенти на ті, чи інші явища (позитивно, негативно). Актуальна якість у акробатиці (фрістайл). Погано коли висока і низька сенситивність;
- вольова активність – характеризується інтенсивністю прояву вольових якостей в доланні з труднощами (наполегливість, рішучість, сміливість, ініціативність (самостійність). Загальна діяльність в сезонних видах спорту відзначається контрастністю вимог до організму. Так, короткочасна робота в стрибках на лижах вимагає прояву сміливості і рішучості, тоді як тривала змагальна діяльність в бігу на лижах (30-50км) – витримки і самовладання. Одночасно участь в змаганнях з обраного виду спорту доцільно використовувати як тест для визначення рівня розвитку, провідних морально-вольових якостей спортсмена.

Однак слід пам'ятати, що морально-вольові якості можуть проявлятися подібно до рухових якостей. Наприклад витримка і самовладання – *витривалість*. Тому слід вміти тонко розрізняти прояв якостей. Які мають різну природу, але проявляються комплексно. *Емоційна стійкість* – дозволяє здійснювати самоконтроль в умовах великих психічних напружень. Низька стійкість дуже проявляється при проведенні занять з лижної підготовки, туризму. *Тривожність* – схильність відчувати неадекватну ситуацію, відчуття небезпеки, негативної емоції.

Мотивація. Формування потреби в занятті фізичними вправами.

Людина зацікавлена в руховій діяльності. Нею керують:

- матеріально – біологічні потреби, які підтримують індивідуальне і видове існування людини;
- соціальні потреби-бажання досягнути соціального положення.

Цінності і потреби формуються під дією оточуючого середовища.

Мотив – внутрішня потреба, яка рухає з дня в день.

Людина виконує фізичні вправи керуючись мотивами: стати здоровішою, сильнішою витривалою, отримати визнання в колективі, просто подобається вид

вправ, схуднути, спостерігати краєвиди, пізнавати себе, край і т.д. (туризм, лижна підготовка).

Мотивація формується і залежить від правильного організованого навчального процесу, прикладу викладача, моральної підготовки.

Потреби, цінності, мотиви та інші фактори формують установку. Значна роль в формуванні мотивів належить емоціям:

- позитивні або стенічні. Збуджуючі емоції;
- гальмуючі, негативні.

За даними Виноградського А.Б. основними мотивами занять фізичними вправами незалежно від статі є зміцнення здоров'я (64,5% і 54,6% жінок) покращення настрою і самопочуття (33,7 і 36,1%респондентів). Причому чоловіки в більшій мірі віддають перевагу мотивам фізичного вдосконалення. В той час як жінки – мотивам, пов'язаним з фізичною культурою і естетичним вихованням. З віком зменшується питома вага мотивів фізичного вдосконалення з перевагою мотивації оздоровчої і морально-етичної спрямованості.

З огляду на мотивацію найбільш доступною для самореалізації є лижна підготовка (серед сезонних видів спорту)

2. Соціально-психологічна характеристика педагога з фізичного виховання і спорту.

Авторитетний стиль – приймає рішення самостійно. Не терпить заперечень, категоричний в міркуваннях, вимагає пунктуального виконання вказівок, не передає своїх повноважень. Не залишає місця для ініціативи підлеглих. Неприйнятий такий стиль в роботі із спортсменами вищого рівня (фрістайл, гірські лижі). Причини такого стилю – особливості темпераменту, недоліки виховання, лібералізм керівництва до такого педагога.

Демократичний стиль – формує основні цілі, демонструє принципи вирішення завдань, створює умови для ініціативи, постійна увага до виховної роботи, опора на лідерів, актив. База для демократичного стилю керівництва-високий рівень особистих і професійних якостей тренера-викладача, використання наукових принципів управління.

Ліберальний стиль – мінімальне втручання в навчальний процес і використання функцій посередника (зав. каф.)

Впровадження набутого досвіду в практику професійної діяльності.

Педагогічні вміння, сформовані на основі особистих здібностей для виконання педагогічних функцій лежать в основі педагогічної майстерності. Педагогічна майстерність визначається як мистецтво навчання і виховання, що постійно вдосконалюється. Вона передбачає наявність педагогічних здібностей, загальну культуру, компетентність, широку освідченість, психологічну грамотність та методичну підготовку, здатність зрозуміло викладати навчальний матеріал (доступно), викликати інтерес до предмета, активізувати. Викладач повинен уміти (за потреби) належним чином корегувати навчальний матеріал. Усі названі компоненти майстерності проявляються не окремо, а інтегрально, в діях і вчинках, в умінні вирішувати поставлені педагогічні завдання, у здатності організувати навчально-виховний процес. Складність полягає в тому, що низькі температурні режими, напрям і сила вітру, вологість, якість ковзання на лижах суттєво впливають на хід навчального процесу і на вирішення завдань. Завдяки педагогічній майстерності тренер-викладач реалізує свої професійні функції: передає соціальний досвід. Формує у них соціальні і особисті якості, готує до життя. Знаючи як впливає кожен вид спорту на особистість спортсмена і які вимоги він ставить перед ним тренер може використовувати різні прийоми, щоб оптимізувати навчальний процес. Досвідчений педагог уміло використовує індивідуальний підхід при плануванні величини і інтенсивності навантаження при розвитку витривалості в лижних перегонах. Спортивному орієнтуванні, в залежності від темпераменту підопічних. Тренер-викладач з гірськолижного спорту і з фрістайлу має володіти багатим досвідом як формувати вольову активність і цілеспрямованість підопічних методом слова, індивідуальних бесід. При вивчені техніки способів руху досвідчений педагог уміло використовує образну мову. Мова досвідченого педагога вирізняється знанням граматики і фонетики.

Література

1. Виноградський Б.А. Визначні постаті олімпійських конкурсів мистецтв / Б.А. Виноградський, А. І. Литвинець, І. О. Литвинець, О. В. Зіньків : Вісник Чернігівсього нац. пед. ун–ту ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів. 2015. - Вип. 129, т. 4. – С. 113 – 118.

2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів Ч.2 Тернопіль: навчальна книга - Богдан; 2002-248с.

3 Клемба А. Особливості розвитку здатності оцінювати і управляти ритмічними характеристиками техніки руху на лижах / А. О. Клемба, Ю. Г. Любіжанін, О. В. Ченікало // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : матеріали XLVIII Міжнар. наук.-практ. конф. – Переяслав-Хмельницький : Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди, 2017.

4 Клемба А. О. Методичні аспекти оздоровчого тренування на лижах / А. О. Клемба, Ю. Г. Любіжанін, О. В. Ченікало // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : матеріали XLVIII Міжнар. наук.-практ. конф. – Переяслав-Хмельницький : Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди, 2019.

5 Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів вищ. навч. закл. фіз.виховання і спорту / за ред. Т. Ю.Круцевич. – Київ : Олімпійська література. 2008. – т.1. – 391 с.

6 Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони) : навч.-метод. посіб. / Казмірук А.В., Ковцун В.В., Зіньків О.В., [та ін.]. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. – 124 с.

7 Ярошик М. Я. Вплив дисципліни „Теорія і методика лижних видів спорту” на емоційний стан студентів ВНЗ сфери фізичного виховання і спорту України / М. Я. Ярошик, М. В. Стефанишин // Спортивна медицина, лікувальна фізкультура та валеологія – 2012 : матеріали XVI Міжнар. наук.-практ. конф. – Одеса, 2012. – С. 192–194