

# Лекція №1. Критерії педагогічної майстерності і передумови підвищення ефективності діяльності тренера

## План

1. Складники професійної майстерності тренера.
2. Критерії педагогічної майстерності.
3. Вимоги до діяльності тренера.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бондарчук Е. И. Основы психологии и педагогики / Е. И. Бондарчук, Л. И. Бондарчук // Курс лекций. — 3-е изд., стереотип. — К. : МАУП, 2012. — 168с.
2. Кайдалова Л. Г. Педагогічна майстерність викладача : навч. посіб. / Л. Г. Кайдалова, Н. Б. Щокіна, Т. Ю. Вахрушева. — Х. : НФаУ, 2009. — 140с.
3. Комендант А. Г. Педагогическое мастерство преподавателя физической культуры и тренера / А. Г. Комендант, С. А. Комендант // Мир образования – образование в мире. – 2014. – № 1. – С. 153–159.
4. Кузьмінський А.І. Педагогіка: підруч. / А. І. Кузьмінський, В. Л. Омельченко. — К. : Знання-Прес, 2014. — 445 с.
5. Якса Н.В. Основні педагогічних знань: навч. посіб. / Н. В. Якса — К. : Знання, 2017. — 358с.
6. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства: учеб.пособ. для вузов физической культуры / А. М. Якимов. – М.: Terra-спорт, 2013. – 176 с.

### 1. Складники професійної майстерності тренера.

Тренер зможе виконувати свої функції в педагогічній системі, тільки володіючи професійними знаннями, уміннями і навичками, а також визначеними властивостями особистості.

Загальними ознаками професіоналізму в різних професіях є: 1) володіння спеціальними знаннями про мети, зміст, об'єкт і засобах праці; 2) володіння спеціальними уміннями в здійсненні процесу діяльності на всіх його етапах: підготовчому, виконавчому, підсумковому; 3) спеціальні властивості особистості і характеру, що дозволяють здійснювати процес діяльності й одержувати шукані результати.

Ефективність діяльності тренера залежить від багатьох факторів: економічного, соціального, наукового, організаційного й ін. Показник ефективності діяльності тренера — успішне досягнення мети при найбільш раціональному використанні сил і засобів. Іншими словами, ефективність припускає відповідність структури і функціонування психіки тренера структурі і динаміці його діяльності.

Великий вплив на ефективність діяльності тренера роблять особливості його особистості, світогляд, здібності, характер, темперамент, психічний стан (Б. Г. Ананьєв, А. Г. Ковальов, Е. С. Кузьмін, А. Н. Леонтьєв, В. С. Мерлін, А. Ц. Пуни, Н. С. Лейтес, В. Е. Чудновський, В. С. Магун, Е. В. Шорохова).

Важливою умовою ефективності діяльності тренера є уміння творчо визначати цільові настанови занять відповідно до програми навчання конкретному виді спорту. Однак наші дослідження показують, що тренери часто не вмюють у цільовій настанові відбити виховні можливості всієї програми або окремих занять. Вони прагнуть дати юним спортсменам побільше спортивних знань, умінь, недостатньо спілкуючись з ними, а також не вмюють організувати роботу юних спортсменів з метою їхнього виховання.

Передумови підвищення ефективності діяльності тренера поділяються на особистісні (базові) і ситуативні (процесуальні).

До особистісного відносяться: позитивні риси спрямованості особистості тренера (стійкий інтерес до занять з юними спортсменами, почуття відповідальності за роботу й ін.); прояву темпераменту, адекватні вимогам педагогічної діяльності; сприятливі особливості характеру

(такі риси, як доброзичливість, тактовність, чуйність, вимогливість, справедливість, витримка, уважність, наполегливість, рішучість, спритність); педагогічні й організаторські здібності. Будучи сформованими, особистісні передумови допомагають тренерів виявляти стійкість у практичному здійсненні цілей діяльності, зберігати сталість стилю роботи.

До ситуативних передумов відносяться: ясне розуміння поточних задач своєї діяльності і діяльності юних спортсменів; досить сильні ситуативні мотиви, що спонукають до досягнення цілей; адекватно протікаючі психічні пізнавальні процеси; стійкі психічні стани. Ситуативні передумови з'являються в результаті усвідомлення виникаючих задач, під впливом роботи по підготовці до занять і їхнього проведення.

## **2. Критерії педагогічної майстерності.**

Формування передумов підвищення ефективності діяльності тренера залежить від того, наскільки добре володіє тренер конкретним видом спорту, від його ерудиції, культури і рівня педагогічної майстерності і фізичної підготовленості.

Тренери по-різному визначають задачі спортивно-масової роботи з підлітками. Одні вважають, що творцями всієї спортивно-масової роботи повинні бути самі хлопці. З цією метою, вони формують суспільно-колективістську спрямованість особистості підлітків, сприяють правильному розвитку їхніх спортивних здібностей, ініціативи і самостійності, визначеного устою життя і діяльності, що в остаточному підсумку перетворює дитячий колектив у вихователя окремого юного спортсмена. Інші тренери вважають, що їхня основна задача — як можна повніше, цікавіше і яскравіше побудувати навчально-виховний процес. Вони удосконалюють його, відбирають найбільш ефективні форми, методи і прийоми виховання і перевиховання, є джерелами великої інформації. Нарешті, досить численну групу складають тренери, що через недостатнє знання основ педагогіки не можуть цілеспрямовано керувати навчально-виховним процесом.

Таким чином, ми виділяємо три рівні майстерності тренерів у роботі з юними спортсменами: високий, середній і низький. При цьому діяльність тренерів характеризується по:

1) відношенню до спорту і педагогічної діяльності взагалі і до роботи з юними спортсменами зокрема; 2) характерові визначення змісту діяльності з юними спортсменами; 3) знанню закономірностей навчально-виховного процесу в роботі з юними спортсменами.

Для діяльності тренерів високого рівня майстерності характерно стійке позитивне відношення до своєї діяльності, інтерес до справи, визначена система в роботі. Вони ясно розуміють оздоровчі, освітні, виховні задачі, уміють намітити шляхи їхнього рішення і бачать кінцеві результати роботи. Враховують особливості віку, статі, стану здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості підлітків. Знають свій вид спорту. Успішно формують у дітей стійкий інтерес до спорту. Уміють яскраво і захоплююче розкривати перспективи систематичних учбово-тренувальних занять, переносити на тренування з юними спортсменами принципи технічної і тактичної підготовки сучасного спорту. Раціонально використовують час, відведений на виконання задачі, діють чітко і впевнено.

Організувати суспільну активність підлітків, формуючи в них визначені суспільні і моральні уявлення, поняття, вони прагнуть, щоб ці ідеї ставали мотивами, що спонукають і направляють поведінку і діяльність юних спортсменів.

Суспільно-політична робота з юними спортсменами завжди в центрі уваги цих тренерів. Вони відрізняються багатою вигадкою, ініціативою, гарними педагогічними здібностями. При організації спортивно-масової роботи обґрунтовують необхідність участі юних спортсменів у тім або іншому виді діяльності, активно керують тренуванням, сполучаючи роботу із сильними, слабкими і середніми спортсменами, виявляють творчу ініціативу в конкретизації вправ, розробляють їхні нові варіанти. Тренери самокритично оцінюють результати своєї роботи, піклуються не про зовнішній ефект, а про виховну доцільність кожного заходу. Уміють контролювати, вчасно поправляти і заохочувати вихованців, об'єктивно оцінювати діяльність, не впадати у відчай при невдачах, не зазнаватися при удачах і перемогах. Вони постійно в курсі нових досліджень в області теорії і методики фізичного виховання і спорту, психології,

## Лекція №2. Функціональні обов'язки тренера.

1. Особа тренера в сучасному спорті і його функціональні обов'язки.
2. Складники професійної майстерності та структура діяльності тренера.
3. Організація тренувального процесу.
4. Підготовка спортсмена до змагань.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бондарчук Е. И. Основы психологии и педагогики / Е. И. Бондарчук, Л. И. Бондарчук // Курс лекций. — 3-е изд., стереотип. — К. : МАУП, 2012. — 168с.
2. Кайдалова Л. Г. Педагогічна майстерність викладача : навч. посіб. / Л. Г. Кайдалова, Н. Б. Щокіна, Т. Ю. Вахрушева. — Х. : НФаУ, 2009. — 140с.
3. Комендант А. Г. Педагогическое мастерство преподавателя физической культуры и тренера / А. Г. Комендант, С. А. Комендант // Мир образования – образование в мире. – 2014. – № 1. – С. 153–159.
4. Кузьмінський А. І. Педагогіка: підруч. / А. І. Кузьмінський, В. Л. Омельченко. — К. : Знання-Прес, 2014. — 445 с.
5. Якса Н. В. Основні педагогічних знань: навч. посіб. / Н. В. Якса — К. : Знання, 2017. — 358с.
6. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства: учеб. пособие для вузов физической культуры / А. М. Якимов. – М.: Терра-спорт, 2013. – 176 с.

### ВСТУП

Зважаючи на те, що спорт є сферою уніфікованого порівняння досягнень у певних видах фізичних вправ, то центральною його фігурою є сама людина, спортсмен. З тих пір, як люди почали спеціально готуватися до участі в змаганнях, поряд із спортсменом з'явилася ще одна особа — його порадник, наставник, вчитель, або іншими словами тренер. Природно, що спершу «тренерство» мало непрофесійний характер. Але з часом, коли дійшло до заснування спеціальних закладів (як це мало місце вже у стародавній Греції), з'явилися і вчителі «фізичних вправ». Залежно від виконуваних функцій, давньогрецькі тренери поділялися на три категорії: «гімнастис» — програміст, «педотрібіс» — виконавець програми і «аліптис» — помічник-масажист.

Грецькі тренери-гімнастикони довели методи навчання до високого, навіть за нинішніми мірками, рівня. Вони вміло орієнтували атлета на заняття тим чи іншим видом фізичних вправ, продумано застосовували психологічну підготовку, дієтологію. Вони користувалися розробленими системами розвитку фізичних якостей, методиками вивчення техніки вправ, знаючи при цьому цілісний та розчленований методи навчання. Греки чітко розподіляли процес підготовки атлетів на цикли: 4-річний — макроцикл і 4-х денний мікроцикл (тетра).

Роль, значення тренера суттєво змінилися внаслідок формування і організаційного оформлення окремих видів спорту, стандартизації правил змагань, стабілізації системи проведення міжнародних змагань тощо.

### 1. ОСОБА ТРЕНЕРА В СУЧАСНОМУ СПОРТІ І ЙОГО ФУНКЦІОНАЛЬНІ ОБОВ'ЯЗКИ

Сьогодні тренер — одна з найважливіших фігур в спорті, без якого годі уявити собі сучасну спортивну діяльність. А виведення спортсмена на рівень міжнародних результатів без допомоги тренера є просто неможливим.

Сучасні тренери готуються в спеціальних вищих навчальних закладах. Більшість тренерів, як правило, мають неабиякий досвід спортивної діяльності та великий багаж теоретичних знань з різних галузей науки: теорії спорту, медико-біологічних дисциплін, гуманітарних наук тощо.

Тренерів в Україні готують вищі навчальні заклади III і IV рівнів акредитації. Переважній більшості випускників присвоюється кваліфікаційний рівень «спеціаліст».

З врахуванням освіти, стажу роботи, виконуваних функцій і конкретних досягнень окремих учнів або команд тренери сьогодні поділяються на відповідні категорії.

Категорійність тренерів впливає на рівень їхньої заробітної платні. Вона встановлюється Педагогічними Радами спортивних організацій, в яких працюють тренери і затверджуються відповідними органами державного управління спортом.

Градація за професійними категоріями для тренерів сьогодні є такою:

- вища категорія
- перша категорія
- друга категорія
- без категорії

Існує також доплата за спортивні звання:

- заслужений майстер спорту — додатково 15 % від окладу;
- заслужений тренер України — додатково 20 % від окладу.

Тренерські категорії періодично переглядаються, але не рідше, як 1 раз в 4 роки [9, с. 12].

Категорії є офіційним визнанням професійної придатності тренерів. За особливо помітні досягнення учнів тренеру може бути присвоєно звання «Заслуженого тренера України». В окремих випадках присвоюється звання «Заслужений працівник фізичної культури» або вручається інша державна нагорода.

Тренер може працювати в таких спортивних організаціях:

- дитячо-юнацька спортивна школа;
- школа вищої спортивної майстерності;
- спортивний клуб (спеціалізований, виробничий, вузівський, військовий тощо);
- спортивна секція при будь-якій установі чи організації;
- спортивна федерація (національна, обласна, відомча);
- галузеві органи управління (Міністерство, спорткомітет);
- професійна, комерційна організація;
- будь-яка інша організація в штатному розписі якої є посада тренера.

Основним фаховим спрямуванням тренера-викладача (тренера) є, у вузькому розумінні, підготовка спортсменів відповідної (заданої) кваліфікації, в широкому — виховання спортсменів у процесі спортивної діяльності.

Праця тренера має, як правило, індивідуальний та творчий характер і спланована в багаторічному або етапному відрізку часу.

Залежно від місця праці й обставин (ДЮСШ, збірна команда, ігрова команда майстрів тощо) перед тренером ставиться конкретне завдання, зафіксоване в трудовій угоді. В угоді мають бути застережені такі показники:

- погодинне місячне навантаження тренера;
- кількість і якість навчальних груп;
- кількість спортсменів, їх кваліфікація на початок і кінець року (сезону);
- динаміка спортивної майстерності спортсменів (команди); плановані результати чи досягнення;
- заходи сприяння тренерів у виконанні ним основних завдань з боку організації-працедавця (спортивна база, інвентар, фінансування, харчування, система змагань і навчально-тренувальних зборів);
- оплата праці тренера, винагороди, умови побуту.

Тренер веде роботу самостійно або в складі бригади. В останньому випадку взаємостосунки й обов'язки кожного з членів бригади повинні бути обговорені та документально зафіксовані.

Бригадний метод тренерської праці успішно застосовується переважно в ігрових видах спорту. У видах індивідуальних такий метод успішно діє лише за умов взаємодії групи тренерів-однотумців, готових розділити відповідальність і радість здобутків, а також в умовах авторитарних й, водночас, відповідальних, дій визнаного фахівця-лідера.

Важливо, щоб за кожним тренером були застережені «права» на роботу зі своїми вихованцями, або іншими словами, право безперервності виховного впливу, а також визнання його успіхів та досягнень.

Тренерська праця є найменш регламентованою порівняно з умовами праці (час, робоче місце, засоби, форми тощо) інших професійних груп. Разом з тим, праця тренера є найбільш залежною від кінцевого або етапного результату. Саме з цієї причини тренерську працю обирають і цінують переважно особи незалежні, впевнені в своїх силах, такі, що не бояться ризику та відповідальності. Таких у житті часто називають «фанатами». Саме «фанати», якщо їхні претензії є обґрунтованими, найчастіше досягають успіху, в іншому разі вони ризикують стати невдахою і змінюють посаду[4, с. 28-30].

## **2. СКЛАДНИКИ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ТА СТРУКТУРА ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА**

Професійна майстерність тренера є синтезом його постійно зростаючих професійних знань та умінь, організаційних здібностей і особистих якостей. А проявляється тренерська майстерність у неодноразовому досягненні спортивної мети найраціональнішим чином, гарантованому знаннями й інтуїцією.

Розглянемо основні складові тренерської майстерності:

Блок професійних знань і навичок включає в себе загальнотеоретичну базу підготовки і спеціальну теоретичну підготовку.

До загальнотеоретичної підготовки відноситься комплекс дисциплін, які формують світоглядний рівень фахівця, включаючи знання з історичних, філософсько-правових, соціальних, медико-біологічних, спортивно-педагогічних галузей.

Спеціальну теоретичну підготовленість забезпечують знання з історії, теорії, методики, організації і педагогіки спорту, глибокі знання систем підготовки спортсменів і умов реалізації спортивного результату. Тренер мусить не лише теоретично засвоїти і постійно поповнювати арсенал своїх теоретичних знань, але й навчатися використовувати їх у конкретних умовах для виконання конкретних завдань, тобто сформулювати на теоретичній базі арсенал навичок і умінь. Ґрунтовні знання техніки і тактики обраного виду спорту, методів і засобів розвитку фізичних якостей, у поєднанні з педагогічними і організаторськими навичками характеризують рівень підготовленості тренера.

Організаційні здібності тренера на будь-якому рівні спортивної підготовки є абсолютно необхідним. Тренер є організатором процесу спортивної підготовки і саме через організацію процесу він може проявити свої знання, досвід, навіть інтуїцію. Інакше як через організацію процесу, тобто інакше як через конкретні дії і вчинки тренер не зможе проявити своїх особистих якостей, які, безумовно, сприяють або не сприяють результативності його праці[7, с. 64-66].

До позитивних якостей тренера найчастіше відносять:

- доброту та уважність до учнів, комунікабельність;
- справедливість, чесність;
- принциповість, працьовитість, жертівність;
- професійну талановитість, широкий світогляд тощо.

Шкала цінностей тренерської праці в розумінні самих спортсменів постійно змінюється. Коли на початковому етапі тренувань молоді спортсмени найбільше цінують позитивне ставлення до себе, приємні манери, дотепність наставника, то з часом більшу ціну в очах спортсменів набувають професійні якості тренера, його організаційні здібності, інтелект тощо.

У житті особисті якості тренера зрідка проявляються в ізольованому, «стерильному» вигляді. Частіше — в сукупності й протиріччі з іншими проявами темпераменту, поведінки. При цьому, суттєве значення мають не лише позитивні, але й негативні якості і риси характеру. Наприклад, така риса як честолюбство, яка переважно трактується негативно, у поєднанні з професіоналізмом є неабияким важливим професійним стимулом діяльності тренера.

Особливості темпераменту тренера не мають вирішального значення. Звичайно, бажаними є урівноваженість і емоційна стабільність, проте їх відсутність може компенсуватися іншими важливими рисами характеру і властивостями темпераменту.

Загальними ознаками професіоналізму тренера є:

- володіння спеціальними знаннями про мету, зміст, об'єкт і засоби діяльності;
- володіння спеціальними вміннями здійснювати діяльність на всіх етапах підготовки спортсмена;

- спеціальні властивості особи і риси характеру, що дозволяють здійснювати діяльність і домагатися заданого результату.

Ефективність праці тренера залежить від економічного, соціального, організаційного, наукового, ситуаційного та інших факторів. Основними критеріями ефективності роботи тренера є:

- рівень спортивних досягнень;
- склад та стан навчальних груп.

Непрямим показником ефективності тренерської праці є також суспільне визнання, але воно може носити суб'єктивний характер і не завжди має об'єктивне підтвердження[3, с. 83-85].

Функціональні обов'язки тренера є дуже широкими. Вони зводяться до вирішення комплексу задач — педагогічних, виховних, організаційно-управлінських, господарських тощо. На практичному рівні їх можна звести до таких обов'язків:

- комплектація навчальних груп;
- організація тренувального процесу;
- організація підготовки та участі в змаганнях;
- забезпечення комплексності виховання;
- організація матеріально-технічного забезпечення.

Комплектація навчальних груп (команд) є першим і надзвичайно відповідальним етапом у роботі тренера. Від вдалої або невдалої комплектації часто залежить не тільки результативність праці тренера в найближчі роки, але подекуди і вся тренерська кар'єра.

Комплектація навчальних груп має три види: набір, відбір і підбір. Не зважаючи на співзвучність цих слів вони мають різне смислове наповнення.

Набір здійснюється на початковому етапі тренувань і передуює тренувальному процесові. Найчастіше він ведеться методом усних (на уроці, шкільних зборах) або письмових (в газеті, на шкільних стендах) оголошень. Його основою характеристикою є добровільність, тобто висловлення в тій чи іншій формі згоди на участь у тренувальному процесі учнів без врахування їхніх здібностей та рівня фізичного розвитку.

Роль тренера при такій формі комплектації є другорядним, додатковим фактором і зводиться до здійснення відповідних формальностей (організація медогляду, оформлення заяв тощо). Отже набір, як форма комплектації, є слушною у випадках, коли передбачуваний спортивний результат є невисоким (шкільна секція, оздоровчий клуб і т.п.).

Відбір — це форма залучення до занять спортом із врахуванням певних передумов: віку, наявності конкретних антропометричних даних, заданого рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, рис характеру, націленості на спортивне вдосконалення.

При відборі бажання учня стати членом тренувальної групи має значення при умові його відповідності вказаним параметрам. У таких випадках, крім педагогічного і медичного спостереження за кандидатом, застосовують відповідні тести, методи медико-фізіологічних досліджень. Дуже інформативним є попереднє ознайомлення з медичними картами і характеристиками претендентів на зарахування до групи.

Процес комплектації навчальних груп методом відбору є доволі тривалим. Крім тренерів до нього можуть залучатися фахівці інших спеціальностей (психолог, фізіолог, соціолог). Але затрачений час істотно позначиться на якості укомплектованої групи й на досягненні поставленої мети в спорті.

Підбір є персональною формою комплектації або доукомплектації спортивних команд, особливо з ігрових видів спорту. При підборі першочерговими є два чинники: потреба в комплектації (доукомплектації) команди спортсменами відповідного класу і спортивного

амплуа та наявність відповідних кандидатів та організаційно-фінансових можливостей. Підбір, як метод доукомплектації команди, провадиться постійно, або етапно. Переважно він стосується не новачків, а спортсменів достатньо високого рівня підготовки. Підбір може здійснюватися тренером, призначеним спеціально для цієї мети.

Відсів з навчальних груп є явищем природнім і закономірним. Причинами відсіву є:

— втрата інтересу спортсмена до подальшої тренувальної роботи з причин незацікавленості у спортивному зростанні, відсутність перспективи спортивного вдосконалення, неможливість приділяти спортивно-тренувальній роботі достатньо часу і зусиль. Найбільший процент відсіву спостерігається у групах початкової підготовки та на етапі базової підготовки, коли проявляється справжня або мнима безперспективність спортсменів;

— «невписування» окремих атлетів у спортивний колектив через особисті якості або несхвальні вчинки;

— травми, захворювання або переїзд на інше місце проживання спортсмена.

Ініціатором відходу може бути сам спортсмен (найчастіше), тренер або колектив групи (команди).

Перед тренером доволі часто стоїть питання розставання з учнем. З учнями-новачками ця процедура менш болісна ніж із кваліфікованими спортсменами. Проте за будь-яких обставин тренер мусить проявляти максимум такту і принциповості.

Із закінченням набору й відбору учнів до навчальної групи, процес комплектації формально закінчується, хоча корективи до персонального складу груп вносяться майже на всіх етапах підготовки.

Наступним завданням тренера після первинної комплектації є створення колективу спортсменів-однодумців, морального і психологічного клімату, який сприяв би кожному із учасників тренувального процесу проявити свої загальнолюдські й спортивні якості.

Перший період тренувань тренер має вести якомога різноманітніше, з пізнавально-розважальними елементами, уникаючи вузької спеціалізації.

Саме «цікаво-нецікаво» є основним чинником регулярності відвідування занять новачками. Соціальне визнання тренера, рівень його спеціальної фахової підготовленості, вік, стать та інші фактори відступають на другий план. Найважливіше і найпереконливіше для початківця є цікаве, пізнавальне заняття, бажано за участю самого тренера. При цьому періодичність занять три рази на тиждень є замалою, щоб в колі інтересів початківців утримувати предмет зацікавленості — спорт. Для цього потрібно не менше 4-х-5-ти відвідувань в тиждень. Тривалість занять при цьому має другорядне значення.

Коли тренер біжить з учнями крос, грає в футбол, іде на лижну прогулянку, він чи не відразу викликає до себе симпатію (навіть захоплення). «Робимо разом» — ось найкраще гасло і прямиий шлях до серця учнів. Саме спільна праця (байдуже якого характеру) найшвидше зцементує колектив, породжує своє, тільки йому притаманне коло інтересів, скріплює довіру між спортсменами і тренером.

На початковому етапі підготовки особливо важливим є однаково уважне ставлення тренера до здібних і не дуже здібних учнів. Найменше виділення чи зменшення вимогливості до здібних є недопустимим. До «улюбленців» треба ставитися особливо вимогливо: «з кого ж питати як не з тебе». З плином часу завдання педагогічно-виховного порядку не зникають, а тільки ускладнюються. Новачка вчать як правильно себе поводити, майстра — як жити.

Якщо питання комплектації та створення міцного, дружнього колективу вирішується суто педагогічними засобами, то організація тренувального процесу носить вже більш специфічний характер [14, с. 44-49].

### **3. ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ**

Організація тренувального процесу займає провідне місце в діяльності тренера. Саме під час тренувань тренер вирішує основні, поставлені перед ним задачі: виховні, оздоровчі, спортивні, освітні.

На тренувальних заняттях передбачається вирішення завдань фізичної, технічної, тактичної, психологічної та морально-вольової підготовки спортсмена.

Під час підготовки до тренувальних занять тренер вирішує:

1. Організаційно-господарські питання: час, місце, інвентар, обладнання, забезпечення (техніка безпеки, медичне обслуговування).

2. Методичні питання: зміст занять, спрямованість вирішуваних задач, контроль і облік, відновлення.

Кожне окреме заняття має бути чітко спланованим, мати своє місце в системі навчально-тренувальних занять, повинно бути відображеним у робочому плані і спрямованим на вирішення конкретних завдань — тобто відповідати на питання: що, де, коли, як, навіщо? Відповіді на ці та деякі інші питання містяться в документах планування.

Тренувальні плани носять циклічний характер. Найбільш розповсюдженими є такі тренувальні цикли:

- мікроцикл: 3—7 днів;
- мезоцикл: 30 днів;
- макроцикл: 6—18 місяців.

Багаторічне планування здійснюється у вигляді чотирьохрічного (олімпійського) циклу. В планах багаторічної підготовки фіксуються такі щорічні основні показники тренувального процесу:

- мета і завдання;
- обсяги тренувальних навантажень (тренувальні дні, години тренувань по засобах, зони інтенсивності);
- методи відновлення;
- методи біжучого і підсумкового контролю;
- кількість змагань, стартів, спроб;
- плановий результат.

У річному (сезонному) плані роботи вищеназвані показники плануються як помісячно, так і в цілому за рік (сезон).

Планування мезоциклів — не менш відповідальне завдання. Основне при цьому, не сліпо розписувати передбачені річним планом обсяги навантажень, а враховувати фактичний і передбачуваний фізичний та морально-психологічний стан спортсмена, як і обставини, в яких тренувальний план мезоцикла буде здійснюватись. Педагогічні спостереження за спортсменом, аналіз його особистого щоденника і показники медичного контролю є необхідними орієнтирами, особливо напередодні відповідальних змагань.

Зміст окремих занять фіксується у поурочних планах і робочих журналах. Чимало тренерів нехтують потребою готуватися до кожного окремого заняття, мотивуючи це набутим досвідом. Така думка є справедливою лише стосовно окремих деталей заняття. В цілому ж кожне заняття має бути неповторним. Вирішення однакових задач зрідка блискуче вдається одними й тими ж засобами й методами. Навіть ціпка пам'ять тренера не може утримати усі необхідні деталі — минулі, нинішні, майбутні. Тому планування кожного конкретного заняття, з аналізом свого власного і учнівського щоденників є безумовно корисним. Зрештою, це вже є елементом аналітичного підходу до справи. Адже недаремно ще в школах Древньої Греції були спеціальні тренери — «гімнасії», які готували навчально-тренувальні плани. Планування є основою тренувальної системи — необхідного елементу плідної тренерської праці.

Планування, особливо річне і багаторічне, має здійснюватися обов'язково індивідуально і за участю спортсмена. Важливими є постановка перед спортсменом поетапних завдань, досягаючи які він може переконуватися у правильності обраного шляху. Віра спортсмена в правильно складений план додає йому сил для здійснення запланованої праці, зміцнює переконання власного успіху, впевненість у собі. А це також і перший елемент психологічної підготовки.

#### **4. ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНА ДО ЗМАГАНЬ**

Підготовка до змагань є найвідповідальнішим етапом у роботі тренера. Головне завдання тренувального процесу на цьому етапі — підвести спортсмена (команду) до того рівня спортивної форми, який необхідний для успішного (запланованого) спортивного



досягнення, вираженого в об'єктивних технічних показниках (час, кілограми, сума очок), або відносних досягненнях (місце, група). Це період інтегральної підготовки, коли попередньо проведені інші види підготовки (спеціальна, загально-фізична, морально-вольова) мають вагу лише у сенсі сприяння досягненню запланованого результату. Коли спортсмену належить брати участь у невисоких для його рівня (етапних) змаганнях, то підведення спортсмена до піку форми не є обов'язковим. Більше того, завчасне входження в спортивну форму для спортсмена деколи є більш загрозливим ніж запізнiле. Адже існує більше засобів прискороного набуття форм, ніж утримання її на високому рівні.

Пік спортивної форми проявляється в індивідуальній готовності окремого спортсмена до найвищого для себе спортивного результату. Але пік спортивної форми може бути і в команди в цілому, коли сума індивідуальної готовності окремих членів команди доповнюється вищою злагодженістю й чіткістю виконавських дій окремих ігрових ланок і команди в цілому.

Індивідуальна готовність спортсмена може породити вище (рекордне), принаймні для конкретного індивідуума, досягнення. Командна готовність — гарант успішного виступу команди.

Найвища майстерність тренера проявляється не тоді, коли команда готова до одного матчу, а коли в ході серії матчів вона демонструє високу спортивну майстерність. Подібні випадки, для прикладу, спостерігаються у фіналах чемпіонатів світу з футболу, коли, на перший погляд, не найкраще підготовлена команда від зустрічі до зустрічі повніше розкриває свої таланти і по справжньому вражає під час фінальної зустрічі. При найбільш вдалим тренерських «розкладках», основній меті — фінальному старту, підпорядковані не лише зміст і форма всього тривалого процесу попередньої і безпосередньої до змагань підготовки. Вирішальне значення можуть мати й попередні старту основного змагання (відбіркові, півфінальні, попередні спроби). Нерідко саме вони є тими «золотими гвіздками», з яких чекаються медалі.

Регулювання психічного стану спортсмена є одним із найскладніших моментів тренерської праці, значення якого зростає із наближенням до основних змагань (фіналів). Стан психологічної готовності формується у спортсмена заздалегідь. Знання своїх можливостей, рівня підготовленості, умов змагань, сильних і слабких сторін суперників, моделювання процесу майбутньої спортивної боротьби, готовність «перетерпіти» і ще чимало інших «дрібничок» призводять до певного стану психологічної готовності.

Комплектація команди до змагань є болючим процесом в усіх випадках, коли претендентів на участь в змаганнях більше ніж місць у команді. Особливо «делікатним» має бути процес формування, коли крім спортсменів, у комплектації команди зацікавленості певні групи осіб або організації. Тому критерії відбору спортсменів і формування команди повинні бути обумовлені завчасно (бажано письмово) і бути однозначним. Критерії педагогічної і спортивної доцільності мусять співпадати, а не суперечити офіційним умовам відбору. В процесі підготовки до офіційних (основних) змагань, спортсмен і тренер повинні зважити на необхідність пройти через низку відбіркових змагань, які в даному разі є етапною перевіркою готовності.

Окрім підготовки спортсменів і остаточної комплектації команди, підготовка до змагань покладає на тренера ще низку обов'язків. Це переважно організаційно-господарські питання: попередні підтвердження про участь у змаганнях, підготовка заявки, особистих документів спортсменів, технічних заявок, підготовка і транспортування інвентарю, спортивної форми, придбання проїзних документів, замовлення місць для проживання, вирішення побутових питань й т. ін.

Виховання спортсмена в широкому розумінні цього слова, є по суті найголовнішою функцією тренера й здійснюється специфічними засобами спорту. Огріхи виховання не тільки знижують цінність особи як людини, але й у спортивному значенні заважають розкрити її природний потенціал. І навпаки, успішно ведений виховний процес має вирішальний вплив на особу, незмірно підвищує і робить громадсько значним спортивний результат.

Тренер не завжди найбільше гордиться учнем, який досягнув найпомітніших спортивних результатів. Предметом гордості і внутрішнього задоволення є також учні, які «зірок з неба не хапали». Проте змогли й зуміли суттєво вдосконалити себе у фізичному і моральному плані. З іншого боку, час активного заняття спортом, навіть якщо він не привів спортсмена до спортивних лаврів, може стати для конкретного вихованця невичерпним джерелом наснаги і досягненням успіхів в іншій діяльності[6, с. 47-49].

Доцільно зважити не те, що процес формування особи спортсмена є явищем тривалим і зрідка йде паралельно в часі з процесом спортивного зростання. Омолодження спорту є причиною дуже раннього спортивного змушнення, а загальнолюдське, громадянське дозрівання може відбутися пізніше, за умови, що виховна робота не була витіснена з процесу підготовки спортсмена. Перехід юнака чи юнки від видатного спортсмена до повноцінної, а тим більше видатної особистості, є процесом складним і тривалим, але єдино правильним. Для тренера найбільшу цінність має праця, вкладена у виховання і спортивну підготовку учнів.

Матеріальне забезпечення спортсменів не є безпосереднім обов'язком тренера. В усіх спортивних організаціях є спеціальна служба (особи), які мають здійснювати матеріальне забезпечення. Проте насправді ця робота не може успішно провадитися без втручання тренера, як найбільш усвідомленої і зацікавленої фігури навчально-тренувального процесу.

Тренер також є найближчою до спортсмена особою (окрім родичів), яка тією чи іншою мірою активно впливає на всі сторони життя вихованця: умови побуту, навчання, служба в армії чи робота, подекуди й сімейні справи. І усі ці елементи тренерської праці вимагають від тренера постійної доброзичливості, уважності й терпеливості.

Таким чином, керівництво навчально-виховним процесом висуває певні вимоги до особистості самого тренера. Так психолого-педагогічна підготовленість дозволяє йому точніше визначати мети й засоби навчальної й виховної роботи, урахувати особливості індивідуальної й колективної психології спортсменів, швидше знаходити до них правильний підхід, з обліком їхніх особистісних якостей, уміло будувати взаємини, впливати на настрій і загальне відношення до спорту в цілому.

## **ВИСНОВКИ**

Роль тренера, і це багато хто забувають - це й учителя й педагога. Деякі батьки, у яких у процесі виховання, що росте дитини, виникали конфліктні проблеми, зверталися, додатково, до першого тренера.

У цей час, деякі тренери лише фіксують ступінь сформованості в спортсменів спортивних результатів, навичок, умінь і знань. Однак без виявлення реальних вимірів у властиво особистісних утвореннях спортсмена, на основі лише визначення їхньої фізико-технічної підготовки, характеру спортивних занять, умінь і навичок, досягнутий їм рівень розвитку визначити досить складно.

Тим більше що, не знаючи суб'єктивних передумов розвитку особистості, не можна грамотно направляти процес її розвитку. У це напрямку навчально-виховного процесу велике значення мають психологічні умови успішного керівництва цими процесами.

Успішне керівництво навчально-виховним процесом залежить від ряду психологічних умов, найбільш важливими з яких ми вважаємо: ясність і чіткість мети формування особистості спортсмена, планування формування особистості в спортивному колективі, вивчення результатів процесу формування особистості спортсмена, психолого-педагогічна підготовленість, якості особистості й авторитет тренера.

Ясність мети навчально-виховної роботи допомагає визначити й успішно застосовувати необхідні для здійснення засоби й методи. Усвідомивши вимоги до формування особистості спортсмена, тренер зможе більш цілеспрямовано здійснювати розвиток його особистості в процесі учбово-тренувальних занять. Тренерові необхідно чітко визначати завдання теоретичної й практичної підготовки спортсменів, співвідношення загального й спеціального у формуванні їхньої особистості.

## Лекція №3. Індивідуальний підхід у навчанні і вихованні .

1. Індивідуальний підхід у навчанні і вихованні
2. Індивідуальний підхід у навчанні як захід педагогічного впливу
3. Розвиток спортивної активності в підлітків з урахуванням їх індивідуальності
4. Модель індивідуалізації виховання юного спортсмена

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

7. Бондарчук Е. И. Основы психологии и педагогики / Е. И. Бондарчук, Л. И. Бондарчук // Курс лекций. — 3-е изд., стереотип. — К. : МАУП, 2012. — 168с.
8. Кайдалова Л. Г. Педагогічна майстерність викладача : навч. посіб. / Л. Г. Кайдалова, Н. Б. Щокіна, Т. Ю. Вахрушева. — Х. : НФаУ, 2009. — 140с.
9. Комендант А. Г. Педагогическое мастерство преподавателя физической культуры и тренера / А. Г. Комендант, С. А. Комендант // Мир образования – образование в мире. – 2014. – № 1. – С. 153–159.
10. Кузьмінський А.І. Педагогіка: підруч. / А. І. Кузьмінський, В. Л. Омельченко. — К. : Знання-Прес, 2014. — 445 с.
11. Якса Н.В. Основні педагогічних знань: навч. посіб. / Н. В. Якса — К. : Знання, 2017. — 358с.
12. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства: учеб.пособ. для вузов физической культуры / А. М. Якимов. – М.: Терра-спорт, 2013. – 176 с.

### 1. Індивідуальний підхід у навчанні і вихованні

Індивідуалізація педагогічного процесу має два аспекти. По-перше, виховний вплив повинний досягати кожного юного спортсмена. По-друге, індивідуальний підхід вимагає знання індивідуальних особливостей і умов життя кожного юного спортсмена, обліку їхній у навчанні і вихованні. Це означає, що тільки знаючи індивідуальні особливості й умови життя юного спортсмена, можна відбирати мети, зміст, методи, засоби й організаційні форми навчання і виховання. Зрозуміло, маються на увазі не кінцеві цілі, не загальний обсяг змісту виховання (вони визначаються вимогами суспільства), а приватні цілі і зміст конкретних етапів формування особистості юного спортсмена. Поняття "індивідуальний підхід" звичайно ототожнюють з поняттям "індивідуалізація методів". Цим терміном позначається досить широке коло педагогічних дій тренера: вибір способів, прийомів, комбінацій, темпу учбово-тренувального заняття відповідно до рівня підготовки і рівнем розвитку спортивних здібностей підлітків, облік індивідуальних особливостей особистості, виховання й умов життя юного спортсмена; вибір найбільш доцільних засобів розвитку творчої активності дітей у спортивному і громадському житті команди; систематичний аналіз досягнутих результатів з метою визначення подальших задач індивідуальної роботи або зміни способів педагогічного впливу у випадках, коли робота виявляється недостатньо ефективною.

Індивідуальний підхід припускає знання індивідуальності, тобто того особливого, неповторного, що відрізняє однієї людини від всіх інших і включає природні і соціальні, фізичні і психічні, уроджені і придбані властивості. Індивідуальний підхід з необхідністю включає й особистісний підхід. Він вимагає знання й обліку у виховній роботі з юним спортсменом властивостей його особистості, що для зручності їхнього розгляду можна звести в наступні основні групи: динамічні, комунікативні, пізнавальні, емоційні і психофізіологічні. До динамічного відносяться властивості, що лежать в основі активності особистості, виконують функцію спонукання до діяльності, додають їй вибірковість і спрямованість. Це потреби, мотиви, бажання, інтереси, мети, потяги, установки особистості, ідеали, переконання, світогляд, темперамент. Комунікативні властивості особистості обумовлюють якісна своєрідність спілкування [2]. Пізнавальні властивості містять у собі такі процеси психіки, як відчуття, сприйняття, представлення, уява, мислення і мова. До емоційної сфери особистості відноситься широке коло явищ — від настроїв до вищих почуттів. Індивідуальна своєрідність емоційної сфери особистості обумовлюється

властивостями вищої нервової діяльності, перевагою активності одного з відділів вегетативної нервової системи, самооцінкою, положенням у системі міжособистісних відносин і т.п. Засоби і прийоми для здійснення принципу індивідуального підходу тренер вибирає в залежності від конкретних умов навчально-виховної роботи. Йому дуже важливо установити контакт із вчителями і батьками своїх вихованців, щоб загальними погодженими діями впливати на формування характеру підлітка. У здійсненні принципу індивідуального підходу неоціненну роль може зіграти дружба команди з відомими спортсменами. Індивідуальний підхід вимагає обліку можливостей і здібностей кожного юного спортсмена. Крім того, індивідуальний підхід варто розглядати не тільки як вплив тренера на юного спортсмена, але і як вплив на підлітка всього колективу, тому що індивідуальний розвиток юного спортсмена визначається взаємодією насамперед трьох сил: тренера, колективу й особистості, що формується.

## **2. Індивідуальний підхід у навчанні як захід педагогічного впливу**

Навчання як специфічний вид діяльності являє собою двосторонній процес, у якому розрізняються викладання (діяльність навчальних) і навчання (діяльність учня). Задача навчання полягає в тому, щоб підняти "функціональні можливості людини до визначеного заданого рівня" (Е. А. Климов). Специфічний і продукт цієї діяльності — нові знання, уміння і навички, здібності учнів. І викладання, і навчання припускають адекватний взаємозв'язок, що забезпечує існування системи. При порушенні цього взаємозв'язку навчання перестає існувати або протікає неефективно. У реалізації дидактичного принципу індивідуального підходу яскраво виявляється діалектика пізнання об'єктивного заходу педагогічного впливу стосовно конкретного учня. Індивідуально-диференційований підхід здійснюється в умовах колективного навчання і ні в якій мірі не означає його ліквідації, він як своєрідне пристосування об'єктивних вимог до особливостей суб'єкта припускає відшукування в типологічних, видовому індивідуальних характеристик для того, щоб процес засвоєння проходив в оптимальному режимі для кожного контингенту юних спортсменів. Адже те, що є надмірним для однієї частини підлітків, виявляється півзаходом для іншої, тому що за даними психологічних досліджень і спостережень практики навчальні можливості учнів неоднакові. Індивідуально-диференційований підхід у навчанні оперує в основному якісними поняттями: рівень навченості і рівень працездатності. Ці рівні рухливі і не завжди прямо пропорційні. Під працездатністю розуміється комплекс факторів, що характеризують особистість юного спортсмена у відношенні психофізіологічних можливостей і тривалості доступних їй зусиль у спортивної діяльності. По цих двох показниках підлітки розділяються на групи з різними рівнями спортивних здібностей і фізичної підготовленості. Функціональні можливості організму завжди в чому-небудь індивідуально різні. Навіть у групі людей одного віку, статі і рівня попередньої підготовленості не знайти і двох з абсолютно однаковими можливостями. Індивідуальні розходження виявляються й в освоєнні рухів, і в характері реакції організму на фізичне навантаження, і в динаміку його адаптаційних (приспосувальних) перебудов. Усе це зобов'язує строго індивідуалізувати процес підготовки юних спортсменів [1]. Індивідуалізація процесу спортивної підготовки підлітків оснований на органічному сполученні двох напрямків — загально підготовчого і спеціалізованого. Загально підготовчий напрямок припускає освоєння обов'язкового мінімуму життєво важливих рухових умінь, навичок і зв'язаних з ними знань, а також досягнення визначеного рівня різнобічного розвитку фізичних якостей. Основний зміст програми занять у рамках даного напрямку незалежно від індивідуальних схильностей. Індивідуалізація ж виявляється головним чином у методах навчання і виховання, а також додаткових засобах. Спеціалізований напрямок припускає заглиблене удосконалювання в обраній діяльності. Тут уже не тільки методи, але і зміст занять визначається в залежності від індивідуальних схильностей, обдарованості підлітків. Сполучення обох напрямків створює умови для всебічного й у той же час глибоко індивідуалізованого фізичного удосконалювання. Індивідуальний підхід у процесі навчання і виховання юних спортсменів необхідний при рішенні будь-якої приватної задачі, будь те формування знань, умінь і навичок або виховання фізичних і моральних якостей. Він виражається в диференціації

навчальних завдань і шляхах їхнього виконання, норм навантаження і способів її регулювання, форм занять і прийомів педагогічного впливу відповідно до індивідуальних особливостей що займаються. Винятково важливо цілеспрямоване вивчення юних спортсменів у процесі тренування за результатами їхньої праці, умінням виконувати практичні завдання, здібності переборювати труднощі в спортивній діяльності. Знання всіх індивідуальних особливостей підлітків, їхнього дійсного відношення до спорту і мотивів спортивної діяльності дозволяє диференціювати завдання по ступені труднощів, розвивати здатності найбільш обдарованих, підтягувати відстаючих до середнього рівня. Відповідно до дослідження Л. Ф. Моносової були встановлені деякі додаткові педагогічні уміння, володіння якими дозволяє з великим успіхом здійснювати диференційований педагогічний вплив. Конструктивні уміння: 1) уміння на основі уважного вивчення юних спортсменів, з урахуванням рівнів навченості і працездатності, розбити них на діючі рухливі групи в залежності від спортивної задачі; 2) уміння, виділивши безумовний мінімум знань, умінь і навичок, намітити програму заповнення пробілів; 3) оцінка труднощів спортивної задачі і диференціювання її щодо груп із середніми і низькими спортивними можливостями; 4) підбір навчального матеріалу "із прицілом" на різні навчальні групи і на різні етапи тренування; 5) визначення моментів зіткнення роботи груп або сполучення фронтальної, групової й індивідуальної роботи; 6) чітке визначення часу на кожен вид вправ конструювання своєї діяльності з управління тренуванням груп на різних етапах заняття; 7) можлива диференціація домашнього завдання у відношенні мети, способу, а іноді терміну виконання. Організаторські уміння: 1) організація цілеспрямованої діяльності кожної навчальної групи; 2) організація взаємодії груп на різних етапах заняття (взаємодопомога, взаємоконтроль); 3) здійснення одночасного керівництва діяльністю груп [13]. Комунікативні уміння: установлення доброзичливих відносин не тільки між тренером і юними спортсменами, але і між групами підлітків. Пізнавальні (гностичні) уміння присутні в кожному з перерахованих вище умінь, але особливо яскраво вони повинні виявлятися в постійній діяльності по вивченню юних спортсменів, що включає строгу фіксацію підсумків спостереження. Комплекс названих умінь є мінімально необхідним атрибутом майстерності тренера, що усвідомлює важливість індивідуального диференційованого підходу в навчанні.

### **3. Розвиток спортивної активності в підлітків з урахуванням їх індивідуальності**

Індивідуальність підлітка не є якимось зовсім винятковим і іманентно властивим йому чисто біологічним, уродженим властивостям, незалежним від умов життя і виховання. Б. М. Теплов підкреслював, що "ніяка психологічна особливість людини не визначається тільки властивостями нервової системи. Вона завжди є результатом виховання в широкому змісті цього слова. Але в одних дітей життєві можливості взагалі і виховні зокрема падають на один ґрунт (визначені властивості нервової системи), в інших — на іншу". Особистість формується під впливом взаємодій і відносин, що впливають і на інших людей, отже, сприяють формуванню якихось загальних, типових соціально-класових і соціально-психологічних рис. Ряд типових психологічних особливостей у підлітків дозволяє об'єднати них в умовні: групи. У свою чергу, виділення типових груп: юних спортсменів допоможе тренерам більш цілеспрямовано впливати на особистість підлітка, не ізолюючи його від колективу і тих відносин, у яких він знаходиться. Як основну ознаку, по якому здійснюється умовний розподіл юних спортсменів на групи, виділяються потреба підлітка в спортивній діяльності і наявність у нього відповідного досвіду; її реалізації. Виявлення особливостей груп дає змогу визначити тенденцію в розвитку активності в спортивній діяльності як колективу, так і особистості кожного підлітка.

І група — підлітки з яскраво вираженою зацікавленістю в спортивній діяльності і наявністю умінь і навичок задоволення цієї потреби. Основна задача тренера: дати хлопцям нове поле спортивної діяльності, досить складне, але в той же час посильне, використовуючи вже придбані ними навички й уміння. Як правило, ця група є нечисленною, у неї входять кращі юні спортсмени, але з ними потрібно працювати і до них необхідний індивідуальний підхід.

II група — підлітки з яскраво вираженим прагненням до спортивної діяльності, що, однак, не мають навичок здійснення цього прагнення. Тренерові в роботі з такими підлітками доцільно показати способи, що допомогли б їм зайняти ведуче місце в команді, навчити їхній добре виконувати спортивні вправи, комбінації, прийоми.

Підлітки, віднесені до III групи, виявляють інтерес тільки до окремих спортивних комбінацій, прийомам, але не в цілому до спортивної діяльності і не мають достатні навички її здійснення. Основна задача тренера: використовуючи інтереси і схильності, знання й уміння підлітків, поступово підвести них до задоволення участю в спортивній діяльності, включаючи в систему вправ комбінації різної складності.

Юні спортсмени, віднесені до IV групи, не виявляють великого інтересу до спортивної діяльності, не мають визначені навички її здійснення. При роботі з підлітками цієї найбільш важкої групи тренерові доцільно виявити і нейтралізувати причини їхнього негативного відношення до спорту, щоб, внівши відповідні корективи в мотивацію, уключити них в активну спортивну діяльність усієї команди.

У зв'язку з цим необхідно ставити перед підлітками цієї групи в процесі спортивної діяльності як загальні колективні задачі, так і індивідуальні стосовно кожного юного спортсмена. Основою методики індивідуального підходу є цілеспрямований педагогічний вплив на підлітка з метою включення його в активний пошук нових способів тренування. При організації спортивної діяльності підлітків тренер повинний керуватися положенням про єдності свідомості і діяльності. Залучення хлопців у спортивну діяльність починається з опори на бажання підлітка опанувати конкретним видом спорту. Але опанувати навіть цікавим для нього видом спорту підліток зможе, тільки нагромадивши визначені навички і досвід виконання ряду конкретних, іноді досить складних вправ і комбінацій. Тому при організації спортивної діяльності треба звертати увагу також на внутрішню позицію підлітка, що міняється в залежності від ступеня зацікавленості конкретними способами, прийомами виконання спортивних вправ, від наявності навичок і досвіду в оволодінні технічними і тактичними прийомами конкретного виду спорту, відносин у команді і групі. Опора на вже наявні інтереси підлітка дозволяє формувати і розвивати нові, поступово розширюючи сферу його зацікавленої участі в спортивній діяльності. Таким чином, діяльність по інтересі варто розглядати як важливий засіб включення підлітка в різноманітну спортивну діяльність команди, як можливість формувати його індивідуальність, виховувати гармонійно розвитку особистість [4]. Зміст спортивної діяльності підлітків на початковому етапі залежить від приналежності їхній до тієї або іншої виділеної групи. Наприклад, у роботі з підлітками I групи можна починати з передачі отриманих спортивних знань і умінь іншим членам команди, тобто ці підлітки є активними помічниками тренера в організації тренувань, інструкторами спорту. З підлітками ж II групи варто починати з нагромадження досвіду виконання й організації спортивної діяльності. Різні і форми роботи в одній групі, тому що активність підлітків при участі в окремих видах спортивної діяльності різна. Різноманіття форм і видів спортивно-масової роботи з юними спортсменами створює сприятливі умови для включення їхній у ті види діяльності, що найбільше відповідають їх індивідуальним особливостям. Поділ підлітків на групи має лише відносне, методичне значення. Групи не статичні. У процесі навчально-виховної роботи юні спортсмени постійно переміщаються з групи в групу в напрямку більш високого рівня спортивної вмільості. Аналіз результатів проведеного дослідження показав наступне: 1) вихідні характеристики відносини підлітків до спортивної діяльності різні — від ініціативності, самостійності, ретельності до неучасті в діяльності і навіть створенні перешкод для інших; 2) процес становлення спортивної активності в більшості підлітків протікає стрибкоподібно, що порозумівається не тільки психологічними особливостями віку й індивідуальних можливостей, але і виборчим відношенням до спортивної діяльності. Підвищення активності підлітків у спортивній діяльності насамперед зв'язано з досягненням високих спортивних результатів.

#### 4. Модель індивідуалізації виховання юного спортсмена

Побудова зразкової моделі індивідуалізації виховання юного спортсмена включає наступні етапи: вивчення тренером особистості підлітка; проектування особистісних властивостей і якостей, здійснення групових і індивідуальних програм виховання особистості в колективі; установлення безпосередніх контактів між тренером і юними спортсменами в процесі виховання; коректування на основі аналізу цих контактів ходу і результатів процесу виховання. У ході апробації цієї моделі тренер може відібрати критерії вивчення особистості, скласти експериментальні групи і індивідуальні програми її виховання, розглянути педагогічні шляхи їхнього здійснення, розробити класифікаційні основи педагогічних контактів (як прямих і зворотних зв'язків), виявити деякі теоретичні аспекти проблеми коректування виховного процесу. При цьому тренерові необхідно пам'ятати, що особистісній і індивідуальне в дитині виявляється вже на ранніх стадіях його розвитку. І хоча відбувається це деколи спонтанно, нерівномірно і хитливо, а ступінь усвідомлення і вольового целеустремлення дій невисока, дані прояву заслуговують самої пильної уваги.

Розглянемо докладніше етапи індивідуалізації виховання особистості юного спортсмена в дитячому спортивному колективі.

I етап. Вивчення особистості школяра тренером. Перед початком цієї роботи варто створити схему, що відбиває ступінь знання тренером кожного юного спортсмена. Розроблена схема вивчення особистості підлітка включає такі компоненти: а) аналіз змін, що відбуваються в особистості, у залежності від віку; б) набір методів вивчення особистості, доступних тренерові; в) підведення підсумків вивчення особистості за допомогою психолого-педагогічної характеристики. Учні 1 — 3-х класів вивчаються в родині, школі і спілкуванні на спортивній площадці. Основна увага тренер повинний зосередити на психічних новотворах у дітей, що викликають зміну міжособистісних відносин, їхня динамічність у навчальній, трудовій, спортивній діяльності, новизну соціального досвіду в колективі, у родині й у спілкуванні з хлопцями поза школою. У результаті тренер одержує досить повне представлення про особистості кожного учня по всіх необхідних параметрах. Методи вивчення: психолого-педагогічні спостереження, цілеспрямовані бесіди з батьками і самих школярах. Учні 4 — 8-х класів вивчаються в умовах школи, родині і в позакласній сфері спілкування. Особливості підліткового віку вимагають обліку вікових змін, просування в навчальних справах, вибіркового відношення до шкільних предметів, до суспільних справ, мотивації спортивної діяльності, поведження і внутрішньо колективних спілкувань. При вивченні старших підлітків необхідно зосередити увагу на перебудові ціннісних орієнтацій, що відповідають почуттю дорослості, що з'являється. Працюючи за даною схемою, тренер одержить матеріал, достатній для того, щоб правильно проектувати особистість підлітка, передбачати ті складності і труднощі, що можуть виникнути в процесі виховання.

II етап. Проектування особистості юного спортсмена здійснюється в процесі складання диференційовано-групових і індивідуальних програм виховання особистості в спортивному колективі. Групові програми охоплюють в основному учнів, що не вимагають особливого індивідуального підходу. У ці програми можуть бути включені: формування колективізму і подолання індивідуалізму й егоцентризму, виховання щирості, працьовитості, старанності, дисциплінованості, подолання облудності, зазнайства і т.д. Індивідуальні програми, як правило, складаються тренером для тих, хто вимагає особливого підходу.

III етап. При здійсненні програми виховання в дитячому спортивному колективі застосовуються наступні методи впливу: а) залучення підлітків у громадське життя колективу і розширення бази для такої діяльності; б) розвиток ділових і міжособистісних відносин і зміна позиції тренера; в) створення психологічного ґрунту для цілеспрямованого самовиховання, що є найбільш ефективним засобом реалізації програми виховання [4].

IV етап. Установлення постійних контактів тренера і юних спортсменів у процесі виховання. До прямих зв'язків можна віднести всі контакти (тренер — учень), що виникають з ініціативи тренера; до зворотних зв'язків (учень — тренер) — всі контакти, ініціатором яких є юний спортсмен. Прямі зв'язки можна розділити на стимулюючі (тренер заохочує наміри вихованців, створює сприятливі умови для спілкування), функціональні (у межах виконання своїх виховних функцій), комунікативні (включення у відносини дітей, наприклад участь у їхніх іграх, самодіяльності, розмовах і т.п.), перцептивно-прогностичні (вивчення особистості школяра і прогнозування його виховання). Зворотні зв'язки (учень — тренер) можуть бути названі контактними (звертання, прохання, питання) і у випадках повної відвертості довірчими. Створення системи контактів дозволяє тренерові, з одного боку, глибше вивчати особистість підлітка і доповнювати спостереження активним включенням у його внутрішній світ, з іншого боку — оцінювати дієвість виховних програм; у старших командах ці контакти допомагають формувати в підлітків потреба в самовдосконаленні.

V етап. Коректування є необхідним елементом індивідуалізації виховного процесу: здійснення групової або індивідуальної програми для закріплення якостей особистості, що виховуються; доповнення виховних програм новими методами і прийомами впливу, що виховує; обліку змін у спортивному колективі, у внутрішньо колективних відносинах; перегляду виховної програми, якщо виявляється її непридатність. Коректування як би завершує індивідуалізацію виховного процесу, спирається на його результати. Воно може відноситися і до психолого-педагогічної характеристики, і до виховної програми, і до шляхів її здійснення, і до форм контактів з юними спортсменами. Створюючи модель індивідуалізації виховання юного спортсмена, тренер повинний пам'ятати, що він має справу не з окремою якістю або рисою характеру підлітка, а з особистістю в цілому. Гарне або погане поведження вихованця є лише проявом його природи і з різним ступенем вірогідності може відбивати сутність особистості. Тому й у впливі треба виходити насамперед не з конкретного вчинку, а з загального знання дитини, впливати не на конкретну якість, а на особистість у цілому, охоплювати не вузьку сферу даної події, а більш глибокі особистісні мотиви і перспективи. Крім того, необхідно враховувати, що крім конкретних, особистісних якостей підлітки мають щось загальне у віковому розвитку, знання якого полегшує проникнення в індивідуальні якості і підвищує ефективність впливу.

## ВИСНОВОК

Аналіз діяльності тренерів показує, що їх педагогічна майстерність не можна визначити як якусь однозначну психолого-педагогічну якість або тільки як рівень розвитку педагогічних здібностей. Педагогічна майстерність — синтез наукових знань тренера, його організаційно-методичного мистецтва й особистий якостей — розуму, почуттів, волі, характеру, здібностей. Тренер, що має високий рівень майстерності, не тільки допомагає юним спортсменам свідомо і творчо опановувати конкретними спортивними вміннями, але і створює велику виховну взаємодію. Основні критерії педагогічної майстерності тренера: визначена система і послідовність у супереч спортивно-масовій роботі; високі стабільні результати до учбово-тренувальних заняттях з юними спортсменами; визнання його авторитету підлітками і громадськістю; вміння узагальнювати і творчо переймати кращий досвід. Високий рівень педагогічної майстерності припускає: — духовне покликання й інтерес до педагогічної діяльності, прагнення до постійного удосконалювання своїх психолого-педагогічних і спортивних знань і своєї методологічної підготовленості, партійну відповідальність за якість навчання і виховання юних спортсменів; — систему знань по конкретному виді спорту, глибоке володіння спортивними вміннями; — методичну озброєність, що забезпечує раціональну організацію процесу навчання і виховання; — вміння, зв'язані з технікою педагогічної справи. Наприклад, вміння цікаве, дохідливо вести розповідь, бесіду, полемічну суперечку, робити складні істини зрозумілою і доступними, володіти інтонацією, темпом своєї мови, мімікою, жестами і т.д.; — вміння аналізувати поведження юних спортсменів, розуміти їхні запити й інтереси, бачити особливості, і



тенденції їхнього розвитку, визначати найбільш доцільні шляхи і методи педагогічного впливу; уміле використання особистих якостей підлітків і своїх можливостей в інтересах більш раціональної організації спортивно-масової роботи; — уміння залучати юних спортсменів до імпровізації при створенні нових спортивних вправ у процесі оволодіння конкретним видом спорту. Перераховані складової педагогічної майстерності необхідно розглядати в тісному взаємозв'язку, тому що кожне з них — важлива ланка в загальній структурі професійних вимог до особистості вихователя дитячого колективу. Продуктивність рішення педагогічних задач, як показує досвід тренерів-майстрів, визначається самостійністю діяльності їхніх вихованців. У тренерів-майстрів юні спортсмени самостійно формулюють і вирішують задачі колективу, діють згідно обстановці, керують здійсненням наміченого, виявляють самостійність у виборі системи тренувальних вправ і об'єктів діяльності; залучають членів своєї команди до виконання тих або інших організаційних функцій у команді; створюють власні традиції, нові форми роботи, відстоюють самостійну точку зору, самокритично оцінюють свої вчинки, критикують товаришів за допущені помилки і т.д. Задача керування дитячим спортивним колективом складається в забезпеченні високого рівня організації діяльності при розвитку самостійності й активності вихованців. Вона розпадається на безліч окремих педагогічних задач, що умовно можна розділити на два класи: операційні, зв'язані з вибором форм організаційного керування дитячим спортивним колективом у різні інтервали часу; функціональні, зв'язані з реалізацією планів і стратегії, вироблених при рішенні операційних задач. Тренер зможе успішно вирішити ці педагогічні задачі, тільки знаючи вікові особливості дітей, розуміючи їхні особисті, індивідуальні якості.

#### **Тема 4. Індивідуальний підхід у навчанні і вихованні юних спортсменів.**

##### **План**

1. Індивідуальний підхід у навчанні як захід педагогічного впливу.
2. Розвиток спортивної активності з урахуванням індивідуальності спортсмена.
3. Індивідуалізація навчання юних спортсменів .

##### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Бондарчук Е. И. Основы психологии и педагогики / Е. И.Бондарчук, Л. И. Бондарчук // Курс лекций. — 3-е изд., стереотип. — К. : МАУП, 2012. — 168с.
2. Кайдалова Л. Г .Педагогічнамайстерністьвикладача : навч. посіб. /Л. Г. Кайдалова, Н. Б. Щокіна, Т. Ю. Вахрушева. — Х. :НФаУ, 2009. — 140с.
3. Комендант А. Г. Педагогическое мастерство преподавателя физической культуры и тренера / А. Г. Комендант, С. А. Комендант // Мир образования – образование в мире. – 2014. – № 1. – С. 153–159.
4. Кузьмінський А.І. Педагогіка: підруч. / А. І. Кузьмінський, В. Л. Омельченко. — К. : Знання-Прес, 2014. — 445 с.
5. Якса Н.В. Основипедагогічнихзнань: навч. посіб. / Н. В. Якса — К. : Знання, 2017. — 358с.
6. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства: учеб.пособ. для вузов физической культуры / А. М. Якимов. – М.: Терра-спорт, 2013. – 176 с.

**1.** Сьогодні вирішення питання індивідуалізації тренувальних впливів на юних спортсменів (особливо командних видів спорту) перебуває на початковій стадії. Це пов'язано, насамперед, із тим, що в командних спортивних іграх, таких як баскетбол, хокей, гандбол та футбол, до 70–80 % навантажень носять груповий і командний характер. Звідси в юних спортсменів трапляються явища перетренованості в тій чи іншій формі, причина виникнення яких – невідповідність тренувальних навантажень функціональним можливостям дитячого організму (Н. К. Артем'єва, В. В. Лавриченко, В. Н. Середа, 2007). Водночас, як свідчить практика дитячо-юнацького спорту, індивідуалізація завжди відносна, а диференційований підхід дає змогу враховувати, як групові характеристики і на

цій підставі про- водити корекцію побудови й змісту тренувального процесу спортсменів, котрі володіють подібними особливостями, так і найбільш важливі індивідуальні показники, пов'язані з нормуванням обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, оцінкою біологічної зрілості, варіанта інтенсивності розвитку, рівня фізичної підготовленості й функціонального стану юних спортсменів (П. В. Квашук, 2003).

У таких умовах підготовка юних спортсменів у командних спортивних іграх повинна ґрунтуватися на застосуванні науково обґрунтованих і належно структурованих засобів та методів навчання й тренування на основі обов'язкового врахування індивідуальних особливостей зростаючого дитя- чого організму задля більш повного розкриття їхніх рухових здібностей і якісного зростання спортивної майстерності.

На думку В. П. Губи, П. В. Квашука, В. Г. Нікітушкіна [1], під індивідуалізацією діяльності слід розуміти неповторну своєрідність психічних і фізичних властивостей та якостей людини, її поведінки, особливостей, притаманних лише йому, які відрізняють його від інших людей.

Багато фахівців займалися проблемою вивчення й використання індивідуальних властивостей особистості в спортивній діяльності людини (К. П. Сахновський, 1997; І. Г. Максименко, 2010). Вони вказують на те, що індивідуалізація підготовки, насамперед, повинна бути пов'язана з використанням диференційованого підходу до побудови занять, обґрунтовуючи це тим, що диференціація юних спортсменів – це початок індивідуалізації педагогічного процесу.

В. М. Монахов розглядає індивідуалізацію як мету навчання, а диференціацію – засіб досягнення мети.

*Обсяг й інтенсивність навантаження, пропоновані юним спортсменам, повинні бути диференційовані з урахуванням, не тільки їхньої працездатності, а й темпів сприйняття навантаження та ритму виконання навчально-тренувальної програми* (Р. Н. Дорохов, В. П. Губа, В. Г. Петрухін, 1994; Є. В. Федотова, 2003).

**Ознаки, що відображають індивідуальні особливості учнів** (І. Г. Максименко, 2010). До них належать:

- стать, вік і рівень біологічної зрілості спортсмена;
- морфологічні та морфофункціональні показники;
- рівень розвитку рухових якостей і схильність до розвитку того чи іншого механізму енергозапечення;
- рівень функціонального стану організму;
- здатність до розвитку технічної й тактичної майстерності;
- психічні, у тому числі психофізіологічні, якості, психодинамічні та нейродинамічні властивості нервової системи й особистісні властивості спортсмена;
- особливості реакції на змагальні навантаження та ін.

Так, А. В. Антіпов (2008) вважає, що використання зазначених вище ознак дає змогу застосувати диференційований підхід до побудови занять і здійснити якісну індивідуалізацію підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації.

Але, як свідчать П. В. Квашук (2008) та І. Г. Максименко (2010), у більшості командних спортивних ігор, індивідуальний підхід застосовують тільки в підго- товці кваліфікованих спортсменів, і пов'язують цей підхід переважно з урахуванням особливостей психіки, техніки виконання вправ та режимів роботи й відпочинку.

Разом із тим загальновідомо, що саме на початкових етапах навчання потрібно закладати «базу» для подальшого зростання майстерності юних спортсменів

Звідси використання індивідуального підходу в тренувальному процесі на етапах початкової, попередньої й спеціалізованої базової підготовки дає змогу підвищити ефективність тренувального процесу.

Однак під час індивідуалізації тренувального процесу на етапах початкової та попередньої базової підготовки виникають певні труднощі, оскільки робота «тренер-спортсмен» не завжди приносить очікуваний ефект через гетерохронність процесів виділення в юних спортсменів (М. Д. Батті, 2005; Ю. Ф. Курамшин, 2006; Г. А. Кузьменко, 2008). Тренеру потрібно розуміти, що жорсткий варіант виконання вправ потоковим способом досить

складний.

На цих етапах доцільно застосовувати диференційований підхід до побудови занять, який полягає в розподілі спортсменів на групи за різними ознаками й застосуванні до цих груп засобів та методів підготовки, адекватних типологічним властивостям дітей (індивідуалізована форма тренування перспективних спортсменів). Її сутність полягає в тому, що в ДЮСШ потрібно створювати об'єднані групи перспективних спортсменів без урахування їхнього віку. Ця міжвікова група додатково (у межах навчального розкладу) займається 1–2 рази на тиждень. Це відповідає сучасним уявленням теорії спортивного тренування. Зокрема, заняття повинні акцентувати увагу на розвитку сильних сторін підготовленості юних спортсменів (J. G Pereira, 2001; I. Н. Солопов, А. І. Шамардін, 2003; В. Н. Платонов, 2013).

Водночас практика свідчить, що часто фізичне й розумове дозрівання дитини, функціональна дієздатність рухового апарату і внутрішніх органів, загальний стан організму, тобто все те, що характеризує так званий біологічний вік, не узгоджується з віком календарним, випереджаючи його або, навпаки, помітно відстаючи. Така розбіжність може ще більше посилюватися акцелерацією, а саме: прискореним фізичним розвитком, ранніми термінами статевого дозрівання, збільшенням розмірів тіла [6].

2. Слід зазначити, що біологічний вік більше, ніж паспортний, відображає онтогенетичну зрілість дитини, дає уявлення про працездатність, рівень прояву рухових якостей і характер реакцій на різні за обсягом й інтенсивністю тренувальні навантаження [1; 3].

Критеріями оцінки біологічного віку можуть бути морфологічні, функціональні та біохімічні показники, діагностична цінність яких змінюється залежно від періоду дозрівання організму.

Так, оцінку габаритного рівня варіювання потрібно проводити за довжиною й масою тіла, які достатньо характеризують фізичний стан дітей. За змінами цих величин можна судити про інтенсивність ростових процесів, а також про вплив тренувальних навантажень. На основі вищезазначених показників визначають соматичний тип (СТ): мікросомний (МиС), мезосомний (МеС), макросомний (МАС) (Т. Ф. Абрамова, Т. М. Нікітіна, Н. І. Кочеткова, 2010).

Установлено, що орієнтація на середньовікові норми приросту показників довжини тіла без урахування соматичного типу знижує ефективність організації навчально-тренувального процесу (А. О. Лимар, 2010; А. А. Кузьмін, 2011).

Аналіз кількісних і якісних характеристик приросту довжини й маси тіла в спортсменів-ігровиків 8–12 років свідчить, що етапи початкової та попередньої базової підготовки відбуваються в умовах порівняно невисокої інтенсивності росту й розвитку організму. Тому ці етапи найбільш сприятливі для формування навичок і вмінь гри в обраному виді спорту, але лише за умови широкого використання різноманітних завдань загальнофізичної та ігрової спрямованості.

Етап спеціалізованої базової підготовки збігається з періодом істотного приросту показників довжини й маси тіла, що неминуче супроводжуватиметься погіршенням процесів відновлення, порушенням усталених навичок і вмінь, а також антагонізмом між швидкістю росту та розвитком серцево-судинної системи [6–8].

Установлено, що приблизно 60–65 % хлопчиків 13–15 років демонструють нормальні рівні статевого розвитку, а 35–40 % – підлітки, які стосуються акселерантів і ретардантів, що потрібно враховувати під час планування багаторічного тренування для найбільш повної реалізації генетичної програми росту й розвитку юних спортсменів (П. В. Квашук, 2003).

У цьому випадку різнобічна рухова база, закладена на етапах початкового навчання, сприятиме подальшому гармонійному розвитку та адаптації генетично зумовлених змін в організмі юних спортсменів.

Крім вищевикладеного, велике значення під час індивідуалізації процесу підготовки спортсменів-ігровиків набуває облік психофізіологічних особливостей, компонентів уваги, а також параметрів різних сторін підготовленості, у тому числі енергетичних здібностей юних спортсменів у взаємо- зв'язку з їхнім ігровим амплуа (позицією).

Зокрема, класик спортивної фізіології А. Н. Крестовников (1939, 1951) у своїх

фундаментальних працях зазначає, що діяльність рухового апарату спортсмена лімітується типом його нервової системи, а це має неабияке значення для виконання рухових дій, які потребують прояву або великої витривалості, або значної швидкості.

У численних роботах підтверджується це положення: автори вказують на облік найбільш значущих психофізіологічних якостей нервової системи (у тому числі характеристик уваги юних спортсменів), які забезпечують реалізацію на практиці індивідуального підходу та, як наслідок, ефективне управління тренувальним процесом (М. М. Філіппов, 2006; В. І. Воронова, 2007).

Так, холерики легко сприймають вправи на переключення уваги, а меланхолікам і флегматикам під час цього доводиться довше відновлюватися. І навпаки, вправи на прояв стійкості уваги більш стомлюють холериків, ніж сангвініків і меланхоліків. Оперативна короткочасна пам'ять активніше проявляється в холериків та сангвініків, а довгострокова пам'ять характерна для меланхоліків, якщо йдеться про відтворення рухового вміння. На стадії становлення рухового навичу більшою варіабельністю сприйняття й творчого виконання володіють холерики та сангвініки (В. Г. Алабін, А. В. Алабін, А. В. Бізін, 1993).

**3.** Стосовно спеціалізації, то фахівці свідчать про те, що, незважаючи на тенденції універсалізації гравців, яка простежується протягом останніх десятиліть, процес багаторічного вдосконалення юних спортсменів на цьому етапі повинен бути пов'язаний зі специфікою ігрового амплуа (позиції) (J. Côté, Baker, V. Abernethy, 2003; В. М. Костюкевич, 2006; Ph. Leroux, 2006; Y. Calvin, J. Waty, 2007; E. Duprat, 2007).

Крім того, встановлено, що під час здійснення диференційованого підходу потрібно враховувати схильність гравців до виконання аеробних й анаеробних навантажень (D. Tumilty, 2000; Цянь Вей, 2006; Á. J. C Barbero, Á. V. Barbero, J. Granda, 2007).

Етап підготовки до вищих досягнень припадає на період життя спортсмена, коли здебільшого завершується формування всіх функціональних систем, що забезпечують високу працездатність і резистентність організму стосовно несприятливих факторів, що виявляються в процесі напруженого тренування. Тривалість цього етапу обумовлена не тільки загальними закономірностями спортивного тренування, але й індивідуальними особливостями учнів [5].

На цьому етапі підготовки виникає необхідність переходу від індивідуально-групового методу тренування до індивідуального. Рекомендується в межах мікро- й мезоциклу індивідуальну побудову тренування здійснювати з урахуванням:

- біологічних коливань функціонального стану в різні фази ендогенного ритму;
- поточного стану тренуваності спортсмена;
- індивідуальної величини максимального навантаження;
- даних про фактори та модельні характеристики, а також сильні й слабкі сторони в підготовленості спортсмена.

У практичній діяльності тренер може дотримуватися таких рекомендацій:

1. Із моменту початку систематичних занять спортом визначити варіант розвитку дитини. Для цього потрібно щорічно проводити вимірювання зросту й за величиною приросту спрогнозувати швидкість і тривалість ростових процесів у дитини.

2. Не допускати перенапруження дитини. Для цього потрібно контролювати вагу дитини, спостерігаючи, щоб не було ні його зменшення, ні різкого збільшення. Якщо є можливість, починаючи з 12–13-річного віку, періодично визначати склад тіла юного спортсмена.

3. Дітям, особливо з ВР «С», потрібно надавати більше часу для відновлення, ніж їхніх одноліткам із варіанта «А».

Можна скористатися думкою М. А. Бернштейна (1991), який рекомендував індивідуалізацію навчально-тренувального навантаження проводити залежно від активності розвитку рухових якостей:

- високий рівень активності – інтенсивність щорічного темпу розвитку – більше 3 %; планується 30 % виборчого навантаження відповідного профілю;
- середній рівень активності – інтенсивність щорічного темпу розвитку якості – від 0 до 3 %; рекомендується планувати до 20 % виборчого навантаження відповідного

профілю;

• низький рівень активності – інтенсивність темпів розвитку зі знаком «мінус»; рекомендується планувати не більше 10 % виборчого навантаження.

Отже, індивідуально-диференційований підхід до навчально-тренувального процесу представляється однією з форм управління підготовкою, в основі якої лежить урахування особливостей і можливостей конкретних спортсменів під час планування навантаження.

Отже, процес підготовки повинен включати такі процедури:

- 1) збір інформації про спортсмена (дані фізичної, психологічної та техніко-тактичної підготовленості, морфофункціональні особливості);
- 2) аналіз отриманої інформації відповідно до вимог виду спорту;
- 3) прийняття рішення про стратегію підготовки та складання програм і планів підготовки;
- 4) реалізація програм та планів підготовки;
- 5) контроль виконання, унесення необхідної корекції й складання нових програм.

## **Лекція №5. Педагогічні здібності тренера, їх значення і зміст.**

### **ПЛАН**

1. Роль тренера в підготовці спортсмена. Педагогічні здібності тренера. Загальні ознаки професіоналізму тренера.
2. Особисті якості тренера-викладача.
3. Тренер-як керівник навчально-тренувального процесу. Особистість тренера. Тренування як творчий процес.
4. Стили педагогічного керівництва тренера.
5. Педагогічна система «тренер-спортивний колектив». Особливості спілкування з колегами, спортсменами, судьями. Особливості спілкування з батьками.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

13. Бондарчук Е. И. Основы психологии и педагогики / Е. И. Бондарчук, Л. И. Бондарчук // Курс лекций. — 3-е изд., стереотип. — К. : МАУП, 2012. — 168с.
14. Кайдалова Л. Г. Педагогічна майстерність викладача : навч. посіб. /Л. Г. Кайдалова, Н. Б. Щокіна, Т. Ю. Вахрушева. — Х. :НФаУ, 2009. — 140с.
15. Комендант А. Г. Педагогическое мастерство преподавателя физической культуры и тренера / А. Г. Комендант, С. А. Комендант // Мир образования – образование в мире. – 2014. – № 1. – С. 153–159.
16. Кузьмінський А.І. Педагогіка: підруч. / А. І. Кузьмінський, В. Л. Омельченко. — К. : Знання-Прес, 2014. — 445 с.
17. Якса Н.В. Основні педагогічних знань: навч. посіб. / Н. В. Якса — К. : Знання, 2017. — 358с.
18. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства: учеб.пособ. для вузов физической культуры / А. М. Якимов. – М.: Терра-спорт, 2013. – 176 с.

### **1. Роль тренера в підготовці спортсмена. Педагогічні здібності тренера. Загальні ознаки професіоналізму тренера.**

Високу педагогічну майстерність тренера спирається на розвинені педагогічні здібності - тобто на сукупність психічних властивостей особистості, які є передумовою успішної педагогічної діяльності. Педагогічні здібності не тотожні не тільки педагогічним знанням. Навичок і умінь, але і педагогічного досвіду тренера. Чим більш здібні тренер, тим швидше виробляються у нього навички та вміння педагогічної діяльності. Здібності полегшують оволодіння педагогічною діяльністю, а заняття цією діяльністю розвивають педагогічні здібності. Педагогічні здібності розвиваються на базі загальних здібностей, проте в загальних здібностях в діяльності тренера відбивається структура педагогічної діяльності з її специфічним об'єктом - особистістю юного спортсмена.

**Види педагогічних здібностей.** У структуру педагогічних здібностей входять наступні їх види (по Н. В. Кузьміної та Ф. Н. Гоноболін, А. А. Деркачу, А. А. Ісаєву, і ін.)

*Перцептивні здібності* включають педагогічну спостережливість, що дозволяє проникати у внутрішній світ вихованця, розуміти його переживання і стану, бачити тенденції зміни його особистості, помічати позитивні якості і максимально використовувати їх в процесі виховання, виявляти його інтереси і схильності, прихильності, найбільш авторитетних для нього осіб і використовувати їх вплив в педагогічному процесі. Педагогічно спрямоване увагу дозволяє відбирати факти, необхідні в роботі з юними спортсменами, за кожним вчинком і дією підлітка бачити педагогічну ситуацію, що вимагає ретельного аналізу. Розподілене увагу дозволяє не випускати з поля зору групу в цілому і кожного вихованця окремо, поєднувати фронтальну роботу з індивідуальною.

*Конструктивні здібності* є умовою успішного проектування і формування особистості в колективі юних спортсменів. Завдяки їм тренер здатний передбачати результати своєї діяльності, передбачати поведінку вихованця в педагогічних ситуаціях. Цьому сприяє педагогічно спрямоване уяву та педагогічний склад розуму. Конструктивні здібності допомагають тренеру аналізувати педагогічну ситуацію і вибрати єдино вірне в кожному випадку засіб впливу на особистість і колектив.

*Дидактичні здібності* Ці здібності допомагають тренеру постійно вдосконалювати методи передачі знань юним спортсменам, експресивні здібності проявляються в найбільш ефективному з педагогічної точки зору вираженні своїх думок, знань, переконань, почуттів за допомогою мови, міміки і пантоміміки. Мова тренера завжди повинна відрізнитися внутрішньою силою, переконаністю. Велике значення має культура мови, хороша дикція, емоційний, але чітку побудову фраз, відсутність стилістичних і граматичних помилок, уміння говорити експромтом. Жести і міміка оживляють мова, роблять її більш образної, емоційно насиченою. Тренер повинен урізноманітнити своє мовлення гумором, жартом, доброзичливою іронією.

*Комунікативні здібності* допомагають тренеру встановлювати з вихованцями найбільш сприятливі взаємини. Комунікативність тренера найбільш яскраво проявляється в його педагогічному такті, вмінні уникати конфліктів, як з юними спортсменами, так і серед них. У комунікативних здібностях велике місце займає емпатія, т. Е. Здатність емоційно відгукуватися на переживання інших людей. Комунікативні здібності виявляються в спілкуванні не тільки з юними спортсменами, а й з усіма, хто може бути притягнутий до виховної роботи з дитячими спортивними колективами.

*Організаторські здібності* тренера проявляються в організації життя і побуту юних спортсменів, їх навчання, праці, відпочинку, в діловитості при проведенні різноманітних заходів, у встановленні ділових внутріколективних зв'язків і відносин. Вони включають здатність оцінювати обстановку, приймати рішення і домагатися їх виконання. Організаторські здібності залежать від цілого комплексу особистісних якостей тренера (швидкості і гнучкості мислення. Рішучості, витримки, наполегливості, вимогливості, почуття відповідальності за виховання підлітків і т. П.).

Академічні здібності (здібності до наукових досліджень, узагальнення свого досвіду) необхідні тренеру для постійного вдосконалення в області психології і педагогіки, впровадження в свою діяльність науково-дослідних методів роботи.

*Спеціальні здібності.* Всебічне вдосконалення педагогічної діяльності тренера пов'язано з розвитком його здібностей до того чи іншого виду спорту. Якщо у тренера є також здатності до живопису, музиці, техніці, то, включаючи їх в свою діяльність, він збагачує свої педагогічні здібності, розширює діапазон виховного впливу на юного спортсмена.

Талановиті тренери володіють багатьма спеціальними здібностями, Їх загальна і спеціальна обдарованість і педагогічні здібності складають єдине ціле.

**Авторитарні** здібності полягає в умінні швидко завойовувати авторитет, це здатність до вольового впливу на вихованців. Для завоювання авторитету тренером велику роль відіграє знання їм своєї справи, серйозне ставлення до роботи і зацікавленість в її результатах.

Особистісні здібності або **педагогічний такт.** Такт полягає, перш за все, в умінні дотримуватися почуття міри у відносинах з вихованцями, особливо при прояві вимогливості,

яку завжди слід поєднувати з повагою і турботою про спортсменів. Основа такту - витримка і врівноваженість педагога.

**Формування та компенсація здібностей.** Різноманіття педагогічних здібностей і зв'язок їх з іншими здібностями розширюють можливості компенсації відсутніх якостей і сприяють формуванню індивідуального стилю діяльності тренера. Досвід показує, що не у всіх тренерів однаково розвинені всі педагогічні здібності. Нерідко одне-два найбільш проявляються якості визначають майстерність тренера. Відсутні ж якості можуть бути або розвинені, або компенсовані.

Особистість виражається, перш за все, в мотивах її діяльності.

Професійно значущими мотивами діяльності тренера є **інтерес до спорту** і фізичної культури, схильність до педагогічної праці в цій галузі, прагнення до постійного вдосконалення в ньому, любов до дітей, глибока переконаність, а великої суспільної важливості занять спортом для підлітків і дітей, почуття обов'язку і відповідальності за якість своєї роботи.

### **3. Стили педагогічного керівництва тренера.**

Будь-який тренер здійснює свою професійну діяльність за допомогою певних прийомів і способів, які в сукупності визначають стиль його діяльності. Стили діяльності диференціюються в основному на три види: авторитарний, ліберальний, демократичний. Часто в діяльності тренера поєднуються компоненти кількох стилів.

**Авторитарний стиль.** Тренер будує свої взаємини зі спортсменами на основі єдиноначальності, придушення самостійності та ініціативності, «залізної» дисципліни і беззаперечного послуху. Не допускає обговорення завдань, не прислухається до думки спортсмена (команди). Чи не адекватно представляє структуру взаємин в групі.

**Ліберальний стиль.** Тренер надає вихованцям максимальну самостійність, йде у них на поводу, слабо орієнтується в міжособистісних відносинах, прислухається до думки авторитетних учнів. Контроль здійснюється від випадку до випадку. Безініціативний і байдужий до своєї роботи. Для такого тренера характерні: привітність, стриманість, тактовність, необразливий. З форм спілкування переважають: схвалення, вмовляння, зауваження. Ліберал часто дезорганізує спортсменів, формує безвідповідальність і розхитаність. Ліберальний стиль є своєрідне вираження тренерської апатії.

**Демократичний стиль.** Взаємовідносини тренер будує на основі поваги до особистості вихованця, допускає свободу обговорення завдань і доручень. Прислухається до думки вихованців. Відповідальні та термінові справи виконує сам. Рівномірно спілкується з усіма спортсменами, нікого не виділяє. Керує в формі прохання, ради, вказівки, рекомендації. Особистісні якості характеризуються цілісністю, вимогливістю до себе та до інших, прямою, тактовністю, відсутністю дратівливості і нервозності. Він справедливий, ввічливий, делікатний, доброзичливий, об'єктивний, завжди доступний для контакту. Тренер - демократ завжди захищає спортсмена, слухає і чує свого учня, веде з ним діалог, допомагаючи йому відбутися як особистість. Він, життєрадісний, самокритичний, працьовитий, має почуття власної гідності.