

ПСИХОЛОГІЯ ТРЕНЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Хуртенко О.В.



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО**

О. В. Хуртенко

**ПСИХОЛОГІЯ
ТРЕНЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Навчальний посібник

Вінниця – 2026

УДК 159.9:796.071.4(075.8)

DOI: <https://doi.org/10.31652/159.9.796.071-1-178>

X98

*Рекомендовано до друку вченою радою
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського
(протокол № 12 від 25 лютого 2026 р.)*

Рецензенти:

О.Д. Сафін – доктор психологічних наук, професор кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

О.П. Лящ – доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

С.М. Дмитренко – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Хуртенко О. В.

Психологія тренерської діяльності: навчальний посібник. Вінниця. 2026. 178 с.

У посібнику розкрито питання щодо структури особистості тренера, спортсмена, індивідуальних стилів діяльності тренера, методів психологічного дослідження, дослідження конфліктів у спортивному колективі та способи їх вирішення, а також питання професійного розвитку тренера, формування його психологічної культури та відповідальності за психічне благополуччя спортсменів.

Навчальний посібник стане в нагоді здобувачам вищої освіти, аспірантам, тренерам-практикам, а також фахівцям, які здійснюють психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Розділ 1. Основи психології спорту.....	6
Розділ 2. Психологія особистості тренера.....	26
Розділ 3. Психологія особистості спортсмена: мотивація, індивідуальний стиль діяльності, темперамент.....	44
Розділ 4. Характеристика тренера у професійній діяльності.....	59
Розділ 5. Професійна взаємодія тренера.....	89
Розділ 6. Професійна кар'єра тренера.....	112
Розділ 7. Педагогічна творчість та педагогічне передбачення у спортивній діяльності...	143
Література	174

ВСТУП

Сучасний етап розвитку спорту характеризується зростанням вимог до професійної компетентності тренера, що зумовлює необхідність ґрунтового психологічного забезпечення тренерської діяльності. Умови високої конкуренції, інтенсифікації тренувального процесу, підвищеного психоемоційного навантаження на спортсменів і тренерів актуалізують проблему формування психологічної готовності фахівців до ефективної професійної взаємодії, управління навчально-тренувальним процесом та досягнення стабільних спортивних результатів.

Психологія тренерської діяльності як галузь прикладної спортивної психології досліджує закономірності психічних процесів, станів і властивостей особистості тренера, а також особливості його професійної взаємодії зі спортсменами, тренерським штабом і спортивним середовищем загалом. Вона охоплює проблематику професійної мотивації тренера, стилів керівництва, комунікативної компетентності, психологічного впливу та саморегуляції, профілактики професійного вигорання, формування сприятливого соціально-психологічного клімату в команді.

Навчальний посібник «Психологія тренерської діяльності» спрямований на формування у здобувачів вищої освіти цілісного уявлення про психологічні основи професійної діяльності

тренера в системі фізичного виховання та спорту. Його зміст базується на сучасних наукових концепціях загальної, вікової, педагогічної та спортивної психології, а також на результатах актуальних вітчизняних і зарубіжних досліджень у галузі психології спорту.

У посібнику висвітлено психологічні особливості особистості тренера, специфіку його професійної діяльності на різних етапах спортивної підготовки, закономірності міжособистісної взаємодії в системі «тренер - спортсмен», психологічні аспекти управління командою, а також методи психологічної підготовки й саморегуляції у тренерській практиці. Значну увагу приділено питанням професійного розвитку тренера, формуванню його психологічної культури та відповідальності за психічне благополуччя спортсменів.

Навчальний посібник адресовано студентам закладів вищої освіти спеціальностей «Фізична культура і спорт», «Фізичне виховання», магістрантам, аспірантам, тренерам-практикам, а також викладачам і фахівцям, які здійснюють психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності. Матеріали посібника можуть бути використані у процесі викладання навчальних дисциплін спортивно-психологічного спрямування та в системі підвищення кваліфікації тренерських кадрів.

Розділ 1

ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ СПОРТУ

План:

1. Мета та завдання психології спорту
2. Історія психології спорту
3. Методи психологічного дослідження в спорті

1. Мета та завдання психології спорту

Спортивне змагання є предметом спортивної психології як психічне явище, яке має певні психологічні властивості та специфічні стани.

Психологія спорту належить до дуже молодих галузей психологічної науки, і надає широкі можливості застосування професійних психологічних знань що існують в спорті.

Психологія спорту вивчає закономірності психічної діяльності людей у тренувальних і змагальних умовах.

Основні цілі психології спорту:

- вивчення психологічних закономірностей формування у спортсменів і команд спортивної майстерності і якостей, необхідних для участі в змаганнях;
- розробка психологічно обґрунтованих комплексних методів тренування та підготовки до змагань.

Досягнення цих цілей припускає вирішення конкретних завдань:

1. Вивчення впливу спортивної діяльності на психіку спортсменів: психологічний аналіз

змагань (загальний і конкретний з окремих видів спорту); виявлення характеру впливу змагань на спортсменів; визначення вимог, що пред'являються змаганнями до психіки спортсмена; визначення сукупності моральних, вольових та інших психологічних якостей, необхідних

спортсменам для успішного виступу на змаганнях; психологічний аналіз умов тренувальної діяльності та спортивного побуту.

2. Розробка психологічних умов для підвищення ефективності спортивних тренувань.

Психологія спорту покликана розкрити механізми і закономірності вдосконалення спортивної майстерності, шляхом формування спеціальних знань, умінь і навичок, а також умови, що забезпечують успішність колективних дій спортсменів.

Все це вимагає від психологів:

а) психологічного обґрунтування існуючих методів і засобів спортивного тренування і пошуку нових;

б) визначення шляхів для максимального використання можливостей організму спортсмена, як за рахунок розвитку психічних функцій, так і за створення апаратурних методів тренування (наприклад, використання систем з «біологічним зворотним зв'язком»;

- розробки методів психологічного опису окремих видів спорту (психолограм), методів психодіагностики спортивних здібностей,

соціальної структури і психологічного клімату команди;

- розробки науково обґрунтованих методів моделювання обстановки змагання в умовах тренувань.

3. Розробка психологічних основ передзмагальної підготовки спортсменів.

У даний час корінним чином міняються зміст і характер передзмагальної підготовки спортсменів. Для успішного виступу в змаганнях вже не достатньо високого рівня тільки фізичної і тактичної підготовленості. Разом з руховими сенсомоторними навичками і вміннями набувають значущості інтелектуальні навички, а також навички колективних дій. Тому в передзмагальній підготовці все велику роль починають грати різні психічні процеси і стани. Зростає значення психологічних чинників і, як наслідок, психологічної підготовки спортсменів до участі в змаганнях. Розробка методів і прийомів такої підготовки - одна з головних функцій психології спорту.

Реалізація цієї функції припускає:

- вивчення закономірностей функціонування психіки в умовах змагань і розробка методів підвищення стійкості та надійності змагальної діяльності;

- дослідження психічних станів, що розвиваються в передзмагальних умовах і в процесі змагань;

- розвиток психопрофілактики, формування прийомів і шляхів психологічного гартування спортсменів, підвищення їх стійкості до психотравмуючих дій.

4. Вивчення соціально-психологічних явищ у спортивному колективі. Психологія спорту вивчає особливості функціонування спортивних колективів і дає характеристику психологічним законам, керівником їх діяльністю.

Вирішення цього завдання припускає:

- вивчення витоків і механізмів формування внутрішньогрупових, колективних феноменів (відчуттів, установок, традицій і т.д.) а також розробку методів управління з метою створення сприятливого клімату в спортивних командах;

- вивчення психологічних аспектів і закономірностей міжособистісного спілкування в спортивних командах і розробку критеріїв психологічної сумісності спортсменів;

- виявлення соціально-психологічних мотивів поведінки і діяльності спортсменів;

- вивчення впливу особистості тренера і стилю його керівництва на успішність діяльності і психологію спортивної команди.

Завдання психології спорту, які стоять у XXI ст:

1. Вивчення особливостей впливу спортивної діяльності на психіку спортсменів.

2. Визначення морально-вольових, емоційних і інших якостей і властивостей особистості,

необхідних спортсменам для успішної участі в змаганнях.

3. Розробка психологічних принципів і основ предзмагальної, змагальної і після змагальної підготовки спортсменів.

4. Пошук способів і методів психологічної стабілізації (підтримки) високої спортивної форми при переїздах, виступах у незнайомих умовах, у незвичних кліматичних зонах.

5. Дослідження психологічних критеріїв підвищення ефективності спортивного тренування.

6. Психологічний аналіз умов тренувальної діяльності й оптимізація їхнього впливу на індивідуально-психологічні якості особистості спортсменів.

7. Виявлення психологічних критеріїв поліпшення взаємин у системі «спортсмен-тренер».

8. Розробка й обґрунтування психологічних методів добору, психодіагностики й мотивації в спорті.

9. Розробка психологічних методів, що детермінують підвищення стійкості й надійності спортивної діяльності.

10. Пошук засобів і методів психопрофілактики необхідних для попередження психотравмуючих впливів у спортивній діяльності.

11. Вивчення негативного впливу на психіку спортсменів соціального оточення: меценатів, спонсорів, суперників, уболівальників і т.п.

12. Попередження розвитку професійної деформації, професійних захворювань і створення психологічних основ гармонізації особистості спортсмена.

13. Вивчення соціально-психологічного клімату в спортивних командах, колективах для забезпечення оптимальних міжособистісних відносин і психологічної сумісності спортсменів.

14. Здійснення психологічного аналізу впливу на особистість спортсменів специфіки діяльності в конкретних видах спорту.

15. Подальша розробка методів саморегуляції спортсменів; пошук способів психологічної корекції й психологічної реабілітації після перенесення граничних нервово-психічних навантажень.

Виходячи з формулювання завдань психології спорту, можна відзначити, що узагальнюючим завданням у цій області психології можна назвати розробку психологічних основ і необхідних умов для максимального прояву спортсменом своїх спортивних можливостей і забезпечення при цьому мінімального нагромадження негативних змін у його психіці.

В останні десятиріччя психологія спорту стає обов'язковою в психологічній освіті студентів інститутів фізичної культури. Цей курс читають на

педагогічних, спортивних, заочних факультетах і на факультетах з підвищення кваліфікації.

Психологія спорту увійшла до складу дисциплін, що забезпечують психологічну освіту студентів, і на факультетах фізичного виховання педагогічних вузів та університетів. Психологія спорту викладається також у всіх середніх фізкультурних навчальних закладах.

2. Історія психології спорту

Психологія спорту – одна з наймолодших спеціальних галузей психологічної науки. Можна сказати, що історія її ще не написана. Передумови становлення вітчизняної психології спорту як спеціальної області знання були закладені ще в початку ХХ ст П.Ф. Лесгафтом, що виділили як підставу вчення про фізичне виховання єдність людської особи, інтеграційну роль руху, гармонійність розвитку, свідоме освоєння рухів.

Розглядаючи історію розвитку дисципліни можна виділити два шляхи:

- 1) світову історію розвитку;
- 2) вітчизняну історію розвитку.

Вважається, що психологія спорту зародилась у США в 1890-х роках. Норман Тріплетт провів перший експеримент, в якому з'ясував вплив присутності в гонці інших велосипедистів на особистий спортивний результат. Було встановлено, що в присутності інших велогонщиків швидкість їзди збільшується.

У світовій історії розвитку психології спорту виділяють п'ять етапів (Р. С. Уейнберг, Д. Гоулд, 1998):

1) зародження психології спорту (1895–1920 роки). У психологічних дослідженнях вивчалися швидкість реакції спортсменів, процеси засвоєння рухових навичок, значення спорту для розвитку особистості.

2) довоєнний період розвитку (1921–1938 роки). Пов'язаний зі створенням перших лабораторій. Опубліковані фундаментальні праці: К. Гриффітт «Психологія тренерської діяльності» (1926), «Психологія спорту» (1928). Проведені дослідження з проблем психології у різних видах спорту.

3) післявоєнний період розвитку (1945–1965 роки). Психологія спорту сформована як навчальна дисципліна. Викладання її ведеться в університетах США. Проведено перший в світі науковий конгрес (Рим, 1965 рік).

4) етап формування психології спорту як навчальної дисципліни (1966–1977 роки). Розвиток психології спорту пов'язують зі створенням перших товариств спортивних психологів. Для спортивних команд готуються консультанти-психологи. Проводяться ряд конференцій з психології спорту і фізичного виховання. З середини 20-х років XX ст. спостерігається значний розвиток прикладної сторони психології спорту.

5) сучасний етап розвитку психології спорту (з 1978 до сьогодні). Спостерігається значний ріст наукових досліджень. В олімпійських комітетах деяких країн створюються консультативні ради. Засновуються наукові журнали: «Психологія спорту і фізичного виховання» (рік заснування 1979), «Спортивний психолог» (рік заснування 1986), «Журнал прикладної спортивної психології» (рік заснування 1989).

Інтенсивний розвиток психології спорту почався з 60–70-х рр. нинішнього сторіччя. У 1965 р. за ініціативою Італійської федерації спортивної медицини в Римі був організований перший конгрес психології спорту. Істотним актом з'явилося створення санкціонованого конгресом «Міжнародного товариства психології спорту» (ІССП), що обрав постійно керівний орган, який діяв, і президента товариства. Цей акт говорив про міжнародне визнання психології спорту. ІССП активно здійснює свої функції. Після Римського відбулися ще три конгреси: у 1968 р. у Вашингтоні, в 1973 р. - у Мадриді і в 1977 р. - у Празі. На Мадридському конгресі президентом товариства був обраний представник ЧССР проф. Мирослав Ванек.

З 1970 р. видається офіційний орган ІССП – «Міжнародний журнал психології спорту». Створення ІССП стимулювало утворення регіональних об'єднань психології спорту. Так, в 1967 р. виникло «Північноамериканське товариство психології спорту», в 1969 р. –

«Європейська асоціація психології спорту» (ФЕПСАК).

У різні роки потім організовувалися національні товариства спортивної психології в Канаді, Японії, ФРН, Англії, Франції, Бразилії, Австралії і інших країнах. Доповіді з психології спорту містяться в програмах XVIII і XX Міжнародних Всесвітніх психологічних конгресів, Олімпійського наукового конгресу 1972 р. у Мюнхені.

Розвиток психології спорту в Україні.

Можливість і необхідність виникнення психології спорту була обумовлена

цілим рядом чинників. Це перш за все:

- потреби практики масового фізкультурного руху і спорту, що пов'язано з вирішенням завдань гармонійного духовного і фізичного розвитку людей;

- зростання майстерності спортсменів.

Головні передумови - ідеї про психофізіологічну єдність людської природи, про всебічне виховання особистості.

Велике значення мали праці І. М. Сеченова, його теорія рефлексорної природи психічної діяльності, його розуміння єдності внутрішніх (мозкових) механізмів і зовнішніх проявів психічної діяльності, які зводяться до м'язового руху.

Особливо цінні ідеї І. М. Сеченова про управління рухами, регуляторами яких, як він писав, є думки і відчуття (особливо м'язове

відчуття), про завчені дії (тобто навички) як найбільш підвладних волі. Його геніальна характеристика волі як діяльної сторони розуму і моральних відчуттів людини і багато інших положень, містяться як у фізіологічних, так і у філософських і психологічних працях.

Особливо потрібно виділити праці творця першої в світі наукової обґрунтованої системи фізичного виховання П. Ф. Лесгафта. Його система розроблена і побудована на сучасних для того історичного періоду анатоμο-фізіологічних, гігієнічних і психологічних основах.

Значно розширилася проблематика досліджень. Основні напрями її, включали дослідження:

- психології особистості спортсмена і тренера;
- загальних і специфічних для кожного виду спорту психологічних особливостей спортивної діяльності;
- психологічних основ навчання і виховання в спорті;
- психології спортивного змагання;
- психологічних аспектів підготовки і готовності спортсменів до змагань;
- регуляції і саморегуляції діяльності і станів спортсменів до, в час і після змагань;
- соціально-психологічних аспектів фізичного виховання і спорту;
- психологічно-вікових особливостей фізичного виховання і спорту.

У 1952 р. А.Ц. Пуні захистив першу в історії психології докторську дисертацію на тему «Психологія спорту». Пізніше з'явилися монографії з психології спорту О. А. Черникової, А. Ц. Пуні, В. Г. Іоракідзе, С. Ч. Геллерштейна, Р. М. Гагаєвої, А. В. Родіонова, Н. А. Худадова, А. А. Лалаяна та ін.

Почали видаватися збірники праць з психології спорту. У 1958 р. вийшов перший підручник з психології для інститутів фізичної культури, написаний П. А. Рудіком.

Розвиток психології спорту в Україні йде шляхом інтеграції світових тенденцій та адаптації до національних реалій, фокусуючись на психологічній підготовці спортсменів до стресу, управлінні емоціями (як у «таргет-паніці» у стрільбі), гендерних особливостях реакції на тиск та забезпеченні ефективної психологічної допомоги у спорті високих досягнень, що вивчається у провідних університетах фізичної культури та спорту.

Ключові аспекти розвитку:

Адаптація світових досліджень: Українські фахівці вивчають та застосовують міжнародні напрацювання щодо психологічних феноменів у спорті, таких як втрата контролю під тиском (таргет-паніка) та вплив стресу на результат.

Гендерні відмінності: Активно досліджується, як чоловіки та жінки по-різному реагують на стрес у змаганнях (наприклад, у стрільбі з лука чи футболі), що впливає на планування підготовки.

Практичне застосування: Психологія спорту в Україні виконує завдання підготовки спортсменів, включаючи розвиток функціональних можливостей, управління емоційним станом та подолання стресу.

Наукові центри: Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Київський національний університет фізичного виховання і спорту та інші спортивно-педагогічні навчальні заклади є центрами підготовки фахівців та проведення досліджень у цій галузі.

Інтеграція з іншими дисциплінами: Психологія спорту тісно пов'язана з фізіологією та педагогікою, створюючи комплексний підхід до тренувального процесу.

Напрямки досліджень (на основі прикладів):

Управління стресом: Дослідження "таргет-паніки" та інших форм стресу для розробки методів його подолання, як у стрільбі, так і в інших видах спорту.

Психологічна стійкість: Розвиток здатності зберігати контроль над діями в критичних ситуаціях (особливо в додатковий час змагань).

Таким чином, українська психологія спорту є динамічною галуззю, що відповідає на виклики сучасного спорту та готує спортсменів до перемог через глибинне розуміння їхньої психіки.

Українська психологія спорту має визнаних фахівців, які досліджують психологічні аспекти тренувань, змагань, стресостійкості, мотивації та

командної взаємодії, серед яких згадуються О. Луценко (дослідження психології стрільби, впливу стресу), С. І. Алмаші (курс лекцій з психології спорту), та загальні наукові праці з галузі фізичного виховання, хоча й не всі вказані автори є українцями, але їхні роботи вивчаються в українських ВНЗ.

Ключові напрями досліджень українських науковців:

Психологія високих досягнень: дослідження стресу, тривоги, «таргет-паніки» (у стрільбі), впливу тиску на результативність.

Професійна діяльність спортивного психолога: методики психодіагностики, психологічний відбір, психологічна підготовка (наприклад, у студентів вишів фізичної культури).

Психологія спортивної команди: взаємостосунки, клімат, колективна психологія.

Особливості психіки спортсмена: мотивація, емоційні стани, психомоторна майстерність.

Відомі українські постаті в цій галузі:

О. Луценко: досліджує феномен "таргет-паніки" та відмінності сприйняття стресу чоловіками й жінками у спортивних змаганнях, особливо в індивідуальних видах спорту.

С. І. Алмаші: автор курсу лекцій, що охоплює основи психології спорту та підготовки спортсменів.

Гуменюк Н. П., Клименко В. В., Іваній І. В., Сергієнко В.М. та ін: автори класичних праць з психології спорту та фізичного виховання.

Розвиток психології спорту характеризується все великим зближенням її з практикою. Особливо активним це зближення стало після того, як спортсмени вийшли на широку міжнародну арену, стали неодмінними учасниками Олімпійських ігор і сильними конкурентами всіх «спортивних держав».

Поглиблення психологічних і загальнотеоретичних уявлень про суть сучасного спорту необхідне для вирішення насущних практичних завдань які сьогодні стоять перед українським спортом на міжнародній арені.

Адже оцінка суті сучасного спорту, його реального і потенційного місця в суспільстві неминуче утворює суттєву частину основи, на якій будується мотиваційна структура особистості людини, яка присвятила себе спорту. Від правильності і конкретності цієї оцінки багато в чому залежать ті «особисті параметри» спортсмена, які визначають його успіхи у великому спорті.

3. Методи психологічного дослідження в спортивній діяльності

У психології спорту використовуються методи, загальні для всіх різновидів психологічної науки. Але вони нерідко модифікуються стосовно специфіки умов вивчення діяльності особистості в різних видах спорту.

Різноманіття методів наукового психологічного дослідження можна розділити на чотири групи:

1. Організаційні методи - визначають стратегію дослідження. До цієї категорії методів відносяться порівняльний, лонгітюдний і комплексний методи.

Порівняльний метод - використовується для вивчення психологічних відмінностей у психічних процесах, станах, властивостях, індивідуальних особливостях спортсменів залежно від віку, статі, спортивної спеціалізації, кваліфікації, від особливостей методики тренування, спортивної підготовки, умов тренувань і змагань.

Лонгітюдний метод - використовується з метою багаторічного дослідження за ходом психічного і психомоторного розвитку. Наприклад, вплив занять спортом на розвиток психічних процесів і рухових якостей молодших школярів.

Це має істотне значення для вдосконалення методики фізичного виховання в школі. З успіхом застосовується для визначення впливу багаторічного спортивного тренування на формування особистості спортсменів.

Комплексний метод - полягає в різнобічному вивченні одного разом же об'єкту, одного і того ж явища за допомогою якоїсь безлічі приватних методик. Наприклад, при визначенні рівня тренуваності спортсмена може бути використаний комплекс методик, спрямованих на вивчення пізнавальних, емоційних, вольових процесів та особистих характеристик спортсмена.

2. Емпіричні методи: об'єктивне спостереження, самоспостереження, експериментальний метод і методи психодіагностики.

Об'єктивне спостереження - використовується для вивчення психічних, рухових, поведінкових і інших проявів спортсменів у природних умовах їх діяльності (на тренуванні на змаганнях і ін.). Воно може бути суцільним або вибіркоvim, з використанням словесного, стенографічного запису, технічних засобів (кіноапаратури, магнітофона, відеоманітофона і ін.). Спостереження завжди цілеспрямовано, проводиться за заздалегідь складеній схемі, із передбаченим планом обробки зареєстрованих фактів.

Самоспостереження - найчастіше поєднується з іншими методами і виражається у формі словесного звіту, що розкриває деякі суб'єктивні сторони явища, що вивчається. Наприклад, аналіз спортсменом своїх рухів, дій, переживань, станів, думок і так далі в процесі діяльності. Що надзвичайно важливе для пізнання спортсменами самих себе (самопізнання) в цілях самовдосконалення не тільки технікотактичним відношенням або в плані розвитку рухових якостей, але і особливо з метою формування себе як особистості та раціонального управління самим собою в різнобічних, часто непередбачуваних, ситуаціях життя і діяльності.

Експериментальний метод - лабораторний і природний експеримент.

Лабораторний експеримент - проводиться у спеціальних приміщеннях - лабораторіях, камерах обладнаних приладами і апаратурою різного типу (тахістоскопами, рефлектometрами, реєстраційними приладами і обчислювальними засобами).

Природний експеримент - констатуючий, формуючий або перетворюючий - психолого-педагогічний. У лабораторному і природному експерименті іноді використовуються методи моделювання. Зазвичай моделюються умови змагань, в яких протікає діяльність спортсменів.

Психодіагностичні методи. Розраховані на вивчення розумового і психомоторного розвитку, спеціальних здібностей до конкретних видів спорту, психічних, (передзмагальних, змагальних, після змагальних і ін.) станів спортсменів, зокрема стани психічної готовності до змагання, стан тренуваності і ін. можуть бути застосовані і для відбору кандидатів у збірні команди.

Широко використовуються різні інструментальні і бланкові методики для дослідження інтелекту, психомоторики, конкретних пізнавальних, емоційних і вольових процесів, а також властивостей особистості спортсмена.

3. Методи кількісно-якісного аналізу. Використовуються для обробки фактичного матеріалу досліджень.

Кількісні методи - математико-статистичні методи (кореляційний, факторний, дисперсійний, дискримінантний і ін. види аналізу). Кількісні методи полягають в аналізі матеріалів дослідження по змістовній суті психічних явищ, що вивчаються, їх диференціюванню і класифікації за типами, групами, варіантам і тому подібне.

Наприклад, при вивченні впливу навчальної і змагальної мотивації для оволодіння руховими діями спортсменів з сильною і слабкою нервовою системою фактичний матеріал вимагає наступного диференціювання:

по-перше, розділення учнів на групи за ознакою сили - слабкістю нервової системи;

по-друге, виділення в кожній групі варіантів успішності оволодіння діями залежно від вказаної вище мотивації.

4. Інтерпретаційні методи. До цих методів відносяться різні варіанти теоретичного аналізу й узагальнення матеріалів дослідження з позицій системно-структурного, функціонального, генетичного, кібернетичного, інформаційного, концептуальних підходів до проблеми, що розробляється.

Питання для самоперевірки:

1. Що вивчає психологія спорту?
2. У чому полягає основна мета психології спорту?
3. Які основні завдання психології спорту?

4. Яку роль відіграє мотивація в спортивній діяльності?
5. Що таке психологічна готовність спортсмена?
6. Які психологічні якості є важливими для досягнення спортивного результату?
7. Яке значення має психологічна підготовка до змагань?
8. Коли і де почала формуватися психологія спорту як наука?
9. Які фактори сприяли виникненню психології спорту?
10. Хто вважається засновниками психології спорту?
11. Який внесок зробили українські вчені у розвиток психології спорту?
12. Які основні етапи розвитку психології спорту?
13. Які основні методи використовуються в психології спорту?
14. У чому полягає метод спостереження?
15. Для чого застосовується психологічне тестування спортсменів?
16. Яке значення має бесіда та інтерв'ю в роботі спортивного психолога?
17. Як використовується психодіагностика в спорті?

Розділ 2

ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА

План:

1. Функції тренера як керівника команди.
2. Особливості професії тренера.
3. Якості особистості тренера, які визначають успішність його діяльності.
4. Типи тренерів-керівників у спортивній діяльності.

1. Функції тренера як керівника команди

Як будь-який педагог, учитель фізкультури, викладач фізичного виховання або тренер покликані вирішувати завдання, пов'язані з усестороннім розвитком особистості вихованців. Виховні функції такого фахівця не вичерпуються керівництвом фізкультурною освітою і розвитком рухових здібностей. Щоб успішно здійснювати процеси виховання, навчання і розвитку, йому необхідно знати які властиві людині соціальнообумовлені риси, так і властивості особистості.

В умовах спорту такі педагогічні процеси мають свої особливості.

Основними функціями тренера, як керівника спортивної команди, групи є:

- адміністративно-організаційні, відповідно до офіційно встановлених прав та обов'язків тренер спрямовує та узагальнює індивідуальні дії всіх учасників спортивної команди, групи;

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

- плануванням, визначення конкретних завдань, час їх поетапної реалізації та засоби досягнення;

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

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

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

- психотерапевтичні, врахування відповідного емоційного стану учасників спортивної команди, усунення конфліктних та стресових станів в її життєдіяльності та підтримання позитивного психологічного клімату;

- представницькі, забезпечення зв'язку із зовнішнім соціальним середовищем (представниками інших спортивних клубів, команд, функціонерами, керівниками, суддями тощо).

Діяльність будь-якого тренера значною мірою складається із педагогічних аспектів, де чільне місце відводиться його педагогічним здібностям, що включають в себе:

- перцептивні здібності, педагогічна спостережливість, яка забезпечує проникнення у внутрішній світ спортсмена; дозволяє розуміти його стан, бачити зміни його характеру, корегувати негативні риси та розвивати позитивні в процесі виховних впливів;

- конструктивні здібності, умова успішного проектування та формування особистості в групі спортсменів, за допомогою чого тренер може не лише прогнозувати досягнення своїх підопічних, а й передбачати зміни в їхній поведінці в конкретних педагогічних ситуаціях;

- дидактичні здібності, надають тренеру можливість викладання необхідних знань, з урахуванням при цьому рівня розвитку спортсменів, напрямів стимулювання їх самостійності, уваги, вольових якостей;

- комунікативні здібності, допомагають тренеру під час спілкування виконувати такі функції: інформативну (передача та отримання інформації); пізнавальну (здійснювати пошук необхідної для функціонування команди

інформації); управлінську (вміння впливати на підлеглих); розвиваючу (вплив на виховання у спортсменів, тренерів необхідних професійних та особистісних якостей) і емоційну (обмін емоціями, делегування психологічних станів тощо);

- організаторські здібності, проявляються в умінні тренера забезпечити необхідні складові життєдіяльності спортсменів - умов їх тренувань, змагань і відпочинку, відновленні техніко-тактичних якостей, підтриманні командної психологічної атмосфери, організації роботи всіх служб, що супроводжують діяльність команди;

- спеціальні здібності, яких належать: талановитість, уміння завойовувати та підтримувати авторитет, дотримання педагогічного такту, завжди бути напоготові, наявність оптимізму та доброго гумору, необхідні психомоторні здібності, пов'язані з рівнем психофізичного здоров'я тренера, та гностичні здібності, що визначають здатність тренера до самовдосконалення, його вміння розпізнавати та аналізувати явища та ситуації.

Процес впливу на спортсмена відбувається в результаті кращого взаємопізнання, спільної діяльності та вкладу тренера в життєдіяльність кожного спортсмена. Цей процес поетапний і передбачає врахування таких особливостей:

- отримання спільного адекватного уявлення тренера про спортсменів і спортсменів про тренера, як запоруки досягнення повного

взаєморозуміння та довіри за умови чіткого усвідомлення спільної мети;

- встановлення особистісних емоційно-позитивних стосунків у системах «тренер-спортсмен», «спортсмен-спортсмен»;

- чітке розмежування функцій співпрацюючих сторін;

- надання самостійності спортсменам під час визначення та вирішення особистісних та пізнавальних цілей, завдань за рівноправної участі тренера;

Хоча дослідження, присвячені феномену залежності стилю керівництва від особистісних якостей керівника, показують, що в кожному виді діяльності керівник вирізняється за своїм особистісним профілем, усі вони визнають наявність такої залежності.

Ознаки, які є показником ефективності діяльності тренерів:

- ділова та командна спрямованість;
- активність під час здійснення ділової та емоційної інтеграції команди;
- успішне виконання основних функцій керівництва;
- об'єктивність в оцінці особистісних якостей та діяльності, особистісних якостей учасників команди;
- відповідне ділове прийняття тренера учасниками спортивної команди.

2. Особливості професії тренера

Професійна діяльність тренера трактується дуже просто: спортивний тренер - фахівець із виховання спортсменів та підготовки їх до змагань. Ключові поняття у цьому визначенні - «виховати» та «підготувати». За ними стоїть багаторічний педагогічний процес, що вимагає від особистості педагога-тренера, необхідні для успішності цього процесу якості та широкий спектр професійних знань та умінь. Як складно виховати видатного вченого чи лікаря, так само нелегко виховати найсильнішого спортсмена. Про професію спортивного тренера є багато думок.

Робота тренера досить багатопланова. Обов'язки тренера прямо залежать від того, в якому виді спорту він спеціалізується. Тренеру у процесі роботи доводиться виконувати функції фахівців із різних галузей, він є і педагогом, і вченим, і лікарем, і менеджером, і дипломатом. Фахівці-педагоги виділили у діяльності тренера п'ять основних компонентів:

- проектувальна чи конструктивна діяльність – планування навчально-тренувального навантаження як на тривалий період, так і на кожне тренування;

- організаторська діяльність - організація місця занять (обладнання, інвентар), діяльності спортсменів, власної діяльності;

- комунікативна діяльність - організація педагогічного спілкування (вербального та невербального) з метою управління діяльністю спортсменів;

- гностична діяльність - пізнання переваг та недоліків власної роботи, її аналіз та внесення корективів;

- рухова діяльність - виконання фізичних вправ, показ вправ, елементів техніки, страхування спортсменів та ін.

Вирізняють спеціальні *вимоги до тренерської діяльності*:

- знання теоретичних та методичних засад фізичного виховання, медичного контролю;

- вміння володіти техніко-тактичними навичками та знання сучасних науково-методичних досягнень зі свого виду спорту;

- вміння обирати найбільш здатних до цього виду спорту осіб;

- здатність планувати перспективну підготовку спортсменів з огляду на їх індивідуальні особливості;

- вміння виховувати у своїх учнів прагнення регулярно займатися спортом;

- здатність готувати спортсмена до досягнення вищих результатів на змаганнях та ін.

При цьому професія тренера має додаткові «ризики», які роблять свій внесок у загальний емоційний стан тренера:

- серйозні результати спортсмени демонструють через 8-10 років після заняття спортом;

- вкладення в роботу великих особистісних ресурсів за недостатності визнання та позитивної оцінки;

- заняття тим чи іншим видом спорту у ДЮСШ (дитячо-юнацькій спортивній школі) або СДЮШОР (спеціалізованій дитячо-юнацькій школі олімпійського резерву) належать до сфери додаткової освіти, отже, спортсмен може припинити тренуватися будь-якої миті;

- «примарне» майбутнє талановитого спортсмена, особливо у регіонах;

- колеги на роботі - одночасно і співробітники та суперники;

- величезна кількість факторів, що впливають на успішність спортсмена, які потрібно враховувати у навчально-тренувальному процесі та змагальній діяльності, проте врахувати всі фактори неможливо;

- колосальне емоційне навантаження на змаганнях, яке доводиться переживати, «зберігаючи обличчя» тощо.

З усього вищесказаного Є. П. Ільїн виділяє сім основних психологічних особливостей тренерської діяльності, які відрізняють її з інших педагогічних професій.

1. Постійне спілкування зі своїми учнями на тренувальних заняттях, зборах та змаганнях, що дозволяє краще вивчити психологію спортсменів і надавати на них систематичну дію. Це накладає на тренера особливу відповідальність за фізичне здоров'я та особистісний розвиток його підопічних. Виховна роль тренера має базуватися на його авторитеті та особистості професіонала.

2. Наявність «професійного ризику»: тренер змушений чекати високого результату своїх учнів довгі роки (при цьому без гарантії, що той буде), а це вимагає не лише терпіння, а й моральної відповідальності за здоров'я та розвиток таланту своїх учнів.

3. Стресогенність у період змагань - тренер постійно відчуває дуже високу нервово-емоційну напругу. Часто на змаганнях тренер не має можливості внести поправки до діяльності спортсмена та повинен зберігати всі переживання у собі.

4. Відірваність тренера від дому та сім'ї протягом тривалого часу (у деяких видах спорту – до дев'яти місяців на рік). Для тренера практично немає вихідних днів.

5. У процесі своєї діяльності тренер повинен вступати в контакт із широким колом людей, які причетні до забезпечення навчально-тренувального та змагального процесу — з батьками юних спортсменів, представниками адміністрації, судьями, журналістами, лікарями та ін., що потребує його комунікабельності та витримки.

6. Неминучі падіння після зльотів (навіть тріумфальних). Звідси нестабільність соціального статусу тренера, невпевненість у майбутньому.

7. Публічність (особливо у спортивних іграх): успішна чи невдала діяльність тренера зі спортсменами високого класу обговорюється у засобах масової інформації, його показують під

час трансляцій матчів, прес-конференцій, що потребує постійного контролю своїх емоцій, грамотності мови, дотримання етики спілкування з журналістами.

При цьому всі ці особливості професії «спортивний тренер» не залежать від рівня професійної майстерності спортсменів.

3. Якості особистості тренера, які визначають успішність його діяльності

За однакової системи виховання й освіти, рівня спортивної майстерності людей, у тому числі й колишніх висококласних спортсменів, можуть сформуватися не тільки різні за стилем, а й вдалі чи невдалі тренери. Це залежить від багатьох причин.

Але, як вважають провідні теоретики спорту, тренери-практики та спортивні психологи, теоретичні обґрунтування успіху тренерської діяльності не завжди збігаються з практичним станом речей. Так, проаналізувавши за допомогою контент-аналізу мемуари провідних тренерів, таких як І. Є. Турчин, Д. А. Тишлер, А. В. Тарасов, А. П. Бондарчук, С. М. Войцехівський та інші, вітчизняні науковці Г. В. Ложкін та Н. Ю. Волянчук встановили найбільш значущі особистісні та професійні якості тренера.

1. Особливості мотиваційної сфери:

- загострене самолюбство;
- честолюбство;
- фанатизм;
- категоричність;

- максималізм, безкомпромісність;
- одержимість, ентузіазм.

2. Особливості інтелектуальної сфери:

- творча винахідливість, імпровізація;
- новаторство;
- висока ерудиція;
- фантазія, кмітливість;
- гострота мислення, інтуїція;
- логічне переконання.

3. Особливості самосвідомості.

- самокритичність;
- самоконтроль, самодисципліна;
- самоаналіз;
- самовіданність, гранична самовіддача.

4. Особливості емоційно-вольової сфери:

- самостійність прийняття рішень;
- відповідальність;
- вимогливість;
- принциповість;
- коректність;
- строгість;
- азартність, цілеспрямованість.

У цьому відзначається різноманітність і провідна роль вольових якостей, які становлять індивідуальний стиль вольової активності кожного тренера.

Вказані особистісні якості тренера детермінують успішність його діяльності за допомогою психічних утворень, що забезпечують координацію взаємодії тренера з оточенням, серед яких: знання, мотивація, творчість, засвоєння.

Зважаючи на те, що спортсмен, ставши на шлях професійного оволодіння тим чи іншим видом спорту, єднає своє життя зі спортом надовго і всерйоз, дуже важлива роль у формуванні одночасно спортсмена й особистості, громадянина належить саме тренеру, який з кожним роком, проведеним у спорті, посідає в житті спортсмена все більш важливе місце.

Зміст і спрямованість діяльності тренера-педагога в спорті має свої специфічні особливості, які розкриває вже саме поняття «тренер-педагог».

Тому, очевидно, окрему характеристику повинна отримати як педагогічна, так і тренерська діяльність. Зокрема, серед особливостей педагогічної діяльності тренера називають:

- високий рівень нормативності, соціальної відповідальності, та морального боргу державним освітнім стандартам відповідно до його діяльності;

- різноманітність педагогічної діяльності, стосовно об'єкта, предмета, форми та засобів виконання, коли об'єктами є учні, навчальні групи, батьки учнів, колеги тощо;

- педагогічна діяльність має свою специфіку – в ній є розбіжності між цілями суб'єкта і об'єкта діяльності, оскільки тренер-педагог робить все для майбутніх досягнень учня, він знає, що краще для нього на даний час (але учень, виконуючи завдання тренера, цього може і не знати);

- об'єктом діяльності тренера-педагога є людина, особистість, яку він навчає умінь, навичок і вдосконалює її особистісні риси;

- педагогічна діяльність завжди є творчим процесом, без певних технологічних меж і шаблонів.

Визначають такі *особливості тренерської діяльності*.

- провідна роль тренера, його вплив на особистість спортсмена, що висуває додаткові вимоги як до особистості тренера, так і до його професійних якостей;

- тренер постійно відповідає за фізичне і психічне благополуччя своїх учнів, а також за їх виховання і становлення як особистості та громадянина своєї країни;

- підвищений рівень стресу в діяльності тренера, що позначається на його душевному стані, здоров'ї та знижує ефективність професійної діяльності;

- не регламентованість діяльності тренера часовими та функціональними рамками, коли виникає необхідність роботи зранку до пізнього вечора, у святкові та вихідні дні, до того ж формальні обов'язки тренера поширюються й на ті сфери, які, здавалося б, не входять до обов'язків тренера (вихователь,

психолог, адміністратор тощо);

- необхідність бути пропагандистом власної сфери діяльності, для чого тренер завжди повинен мати хорошу фізичну форму, стимулюючи своїм прикладом учнів до занять спортом, легко, без надмірних зусиль виконуючи та демонструючи той чи інший руховий елемент, вправу чи дію.

Вважають, що тренер начебто опосередковано діє під час змагань, однак він бере участь у спортивній боротьбі, в процесі підготовки до неї спортсменів та керуванні ними в межах, обумовлених правилами змагань.

4. Типи тренерів-керівників у спортивній діяльності

Вплив тренера на особистість юного спортсмена залежить від того, якої тенденції сучасного спорту дотримується тренер: спрямованості на досягнення спортсменом максимального результату тут і відразу, незважаючи ні на що, чи на формування гармонійно розвиненої особистості спортсмена.

З огляду на вищезазначене тренери поділяються на два типи:

1) тренери з настановою виключно на спортивний результат;

2) тренери з професійно-педагогічною настановою (орієнтовані одночасно і на досягнення результату, і на виховний процес).

У роботі тренерів першого типу немає місця навчально-виховному процесу, оскільки юний спортсмен для них є засобом досягнення вузьких особистих професійних інтересів, а не суб'єктом психолого-педагогічних впливів.

У процесі особистісного формування в такому випадку у спортсменів спостерігаються різні порушення розвитку глибинних особистісних структур (неадекватність власного «Я», невпевненість, занижений рівень домагань,

спотворення ціннісних орієнтацій, мотивацій і потреб тощо).

Відомий тренер з футболу С. Й. Альтман, спираючись на багаторічний професійний досвід підготовки висококваліфікованих футболістів у командах вищої ліги, відносить таких тренерів до типу:

1) ринкового, характеризуючи їх як таких, що мислять категоріями обмінної вартості, намагаючись подати себе якнайкраще з метою «продатися» дорожче.

2) шизоїдний, властивий тренеру емоційному, чий поведінковий прояви або реагування не відповідають змісту стимулів або обставин, що їх викликали;

3) кібернетичний, у своїй професійній діяльності тренер покладається на системно-комплексний підхід до організації системи підготовки та тренувань спортсменів; саме такий тренер досягає найвищих результатів.

Відомий канадський тренер Л. Персиваль на основі позитивних або негативних особистісних рис доповнює *типологію тренерів*:

1. За позитивними особистісними рисами:

- підтримуючий - завжди поруч зі спортсменом, готовий підтримувати емоційно у складних ситуаціях, застерігає від можливих помилок і підбадьорює, орієнтуючи його на майбутні успіхи;

- холоднокровний - зберігає спокій у напружених ситуаціях і приймає правильні

рішення в умовах стресу, завжди є прикладом самовладання для своїх вихованців, критичні зауваження виказує сам на сам і може заспокоїти спортсменів, якщо вони занадто збуджені;

- психолог - може довести спортсменів до оптимального рівня збудження перед змаганнями, також успішно керує командою після поразки, може перетворити страх на перевагу, розуміє і відчуває стан спортсменів до і під час змагань;

- турист - контактує з усіма членами команди, як із «зірками», так і з запасними; проводить бесіди, однаково працює зі спортсменами, які виступають вдало, і з тими, у кого є ті чи інші проблеми; завжди в курсі всіх подій, приділяє кожному спортсмену частку уваги.

2. За негативними особистісними рисами: ображаючий - тип тренера, якого дуже не люблять;

- крикун - вважає, що успішність його роботи залежить від величини шуму, який він створює;

- месник - запевняє спортсменів, що їхні невдачі ставлять під загрозу його місце в команді і тому він готовий помститися їм за недостатньо активну роботу і старання;

- душитель - добре працює на тренуваннях, але з наближенням змагань впадає в шоківий стан. Схожий на «трясуна»;

- трясун - втрачає самовладання під час змагань, «закурює одразу дві цигарки»;

- генерал Кастер - не міняє своєї тактики і стратегії виступів на будь-яких змаганнях, що і

спричиняє його поразку, як і відомого генерала Кастера;

- герой - кидається вітати своїх вихованців, щоб усі бачили, хто саме їхній тренер;

- професор - науково настроює себе і своїх вихованців за допомогою найскладніших настанов і планів на гру та інші заходи.

Вищезазначені типи лише приблизно характеризують особливості діяльності тренерів у спорті, але можуть допомогти кожному з них, проаналізувавши специфічні особливості своєї роботи зі спортсменом або командою, зробити певні висновки.

Питання для самоперевірки:

1. Які основні управлінські функції виконує тренер у спортивній команді?
2. У чому полягає роль тренера в організації та контролі тренувального процесу?
3. Як тренер впливає на психологічний клімат і згуртованість команди?
4. Які основні особливості професії тренера відрізняють її від інших педагогічних професій?
5. Які вимоги висуваються до тренера щодо професійної підготовки та відповідальності?
6. З якими труднощами та стресовими ситуаціями найчастіше стикається тренер у своїй діяльності?

7. Які особистісні якості тренера найбільше впливають на спортивні результати вихованців?
8. Чому комунікативні здібності є важливими для успішної роботи тренера?
9. Яку роль відіграють вольові та моральні якості в діяльності тренера?
10. Які основні типи тренерів-керівників виділяють у спортивній діяльності?
11. Чим відрізняється авторитарний стиль керівництва від демократичного?
12. Який тип тренера є найбільш ефективним у командних видах спорту і чому?

Розділ 3

ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА: МОТИВАЦІЯ, ІНДИВІДУАЛЬНИЙ СТИЛЬ ДІЯЛЬНОСТІ, ТЕМПЕРАМЕНТ

План:

1. Структура особистості спортсмена.
2. Індивідуальний стиль діяльності та типологічні особливості особистості спортсмена.
3. Особливості прояву темпераменту у спорті.
4. Мотивація в структурі особистості спортсмена.
5. Вплив тренера на формування особистості спортсмена.

1. Структура особистості спортсмена

Психічні властивості, необхідні спортсмену для успішної діяльності мають бути представлені в комплексі, який би відображав усі сторони психічної діяльності спортсменів. Коли ці характеристики виявляються у практичній, трудовій діяльності, вони у ролі професійних аспектів.

Психологічні професійні якості - це індивідуально-психологічні властивості особистості, що актуально виражають потенційні можливості людини у певній діяльності і є основою для набуття спеціальних знань, умінь, навичок. Таке поняття застосовується до всіх видів трудової діяльності, зокрема спорту.

Запропонована Л. К. Серовою модель у вигляді схеми відображає структуру психологічних професійних якостей спортсмена.

Модель особи спортсмена складається з шести основних компонентів, що показують основні напрями дослідження особистості спортсмена: поведінкового, мотиваційного, інтелектуального, емоційно-вольового, комунікативного, гендерного. Кожен із компонентів, у свою чергу, має по три модельні характеристики, що становлять конкретні психологічні якості.

Поведінковий компонент характеризує зовнішні умови психічної діяльності. Він включає: тип нервової діяльності, темперамент та характер.

Мотиваційний компонент характеризує внутрішні умови психічної діяльності, які спонукають спортсмена досягти. Він складається з інтересу до виду діяльності, рівня претензії та ціннісних орієнтацій.

Інтелектуальний компонент забезпечує розуміння свого виду спорту, ці якості сприяють оволодінню його технікою та тактикою. Містить такі модельні характеристики: психомоторика, спеціалізовані сприйняття, оперативна пам'ять, увага, мислення.

Емоційний компонент забезпечує саморегуляцію, самоконтроль спортивної діяльності. Включає в себе модельні характеристики: емоційна стійкість, психічна саморегуляція, вольові якості.

Комунікативний компонент характеризує ставлення людей у спорті: ставлення до тренера, ставлення до партнерів, суперників.

Гендерний компонент показує, як спортсмени висловлюють свою індивідуальність. Включає такі якості: маскулінність, фемінінність, андрогінію.

Представлена модель відноситься до узагальнених моделей і дозволяє вивчати психологічні професійні якості спортсменів різних видів спорту, порівнювати їх між собою, виявляти типові і своєрідні.

2. Індивідуальний стиль діяльності та типологічні особливості особистості спортсмена

Поняття «стиль» (від латів. *stilys* - паличка із загостреним кінцем для письма, надалі манера письма, спосіб викладу). Нині слово «стиль» застосовується широко, у різних сферах. Загальновідомі поняття «стиль життя», «стиль управління». У спортивній діяльності говорять про стиль плавання (брас, кроль, батерфляй), стиль боротьби (вільна, класична), стиль лижних гонок (коньковий хід, класичний) і т.д.

Індивідуальна своєрідність спортсменів найбільш чітко проявляється в індивідуальному стилі діяльності, який компенсує недоліки темпераменту і визначається в діях, що застосовуються для досягнення мети (говорять про характерний почерк ведення бою боксером або фехтувальником, про неповторну манеру виконання вправ гімнастом або фігуристами).

Є.А. Клімов виділяє такі загальновизнані формальні ознаки індивідуального стилю діяльності (ІСД):

а) стійка система прийомів та способів діяльності;

б) обумовленість цієї системи певними особистими рисами;

в) ця система є засобом ефективного пристосування до об'єктивних вимог.

Індивідуальний стиль діяльності у вузькому значенні слова - «обумовлена типологічними особливостями стійка система способів, що складається в людини, яка прагне кращого здійснення даної діяльності», у широкому - «індивідуально-своєрідна система психологічних засобів, яких свідомо чи стихійно вдається людина з метою найкращого врівноваження своєї (типологічно обумовленої) індивідуальності з предметними, зовнішніми умовами діяльності».

У вітчизняній психології формування ІСД пов'язується головним чином із типологічними відмінностями людей, зумовленими властивостями нервової системи та темпераменту.

Виділено кілька груп стилів спортивної діяльності.

Стилі, що характеризують перевагу тактики ведення спортивної боротьби (бокс, фехтування, теніс): атакуючий, контратакуючий, захисний і комбінаційний стилі.

Атакуючий (агресивний) стиль -
прямолінійний у тактичному відношенні,

пов'язаний із нав'язуванням супернику своєї тактики, з придушенням його ініціативи, більш властивий спортсменам з великим переважанням порушення зовнішньому балансу, з інертністю збудження і сильною нервовою системою. Спортсмени атакуючого стилю більш імпульсивні, впевнені в собі, мають високу самооцінку.

Захисний стиль характеризується зведенням ризику до мінімуму, використанням захисних прийомів (здебільшого), дальньої стійки тощо.

Цей стиль використовується в основному особами з рухливістю нервових процесів, переважанням гальмування за зовнішнім балансом та слабкою нервовою системою, тобто боязкими, нерішучими, що мають установку на точність дій.

Контратакуючий стиль по суті є різновидом захисного стилю, тому і типологія спортсменів, які обирають цей стиль, відповідає захисному стилю. У низці видів спорту (наприклад, боротьбі) особи із захисним стилем серед спортсменів високого класу не зустрічаються, тому що правила змагань передбачають покарання за ведення пасивної боротьби. Не контратакуючи, сутичку не виграєш. У той самий час слабка нервова система, властива спортсменам із цим стилем, створює за рахунок високої чутливості хороші передумови щодо контратакуючих дій. Боксерам контратакуючого стилю в порівнянні з боксерами атакуючого стилю притаманні такі психологічні особливості, як висока тривожність, ригідність, вибірковість у контактах, підвищена

відповідальність перед командою та тренером, більша залежність та менша самостійність.

Стилі, пов'язані з розподілом сил на дистанції: рівномірний (слабка нервова система, інертність нервових процесів з величезним переважанням гальмування);

з прискоренням на початку (слабка нервова система, рухливість, врівноваженість нервових процесів з величезним переважанням порушення);

із прискоренням наприкінці (сильна нервова система, врівноважені нервові процеси).

Стилі діяльності, пов'язані з розподілом сил на дистанції, стосуються загального питання - динаміки працездатності спортсменів із різними типологічними особливостями. Це питання вивчалось на представниках ігрових видів спорту - баскетболістах та волейболістах. Спортсмени з рухливістю нервових процесів та слабкістю нервової системи ефективніше грають на початку тайму чи партії та гірше проводять їх кінцівку. Це пов'язано, з одного боку, з більш швидкою їхньою впрацьовуваністю, що забезпечує ефективний початок гри, а з іншого — з меншою можливістю чинити опір втомі, що призводить до зниження ефективності гри в кінці тайму, партії або всієї зустрічі.

Спортсмени з сильною нервовою системою та інертністю нервових процесів, навпаки, краще проводять кінцівки таймів, партій та зустрічей та гірший початок гри. Вони повільніше впрацьовуються, але мають кращу здатність

мобілізуватися до кінця гри. А тому зі спортсменами, які мають інертність нервових процесів та сильну нервову систему, слід проводити більш інтенсивну та тривалу розминку, щоб до початку діяльності вони були максимально підготовлені функціонально та мобілізовані.

В осіб із слабкою нервовою системою в першій частині заняття виявляється висока моторна щільність, а в другій частині вона знижується, і ці спортсмени все частіше користуються паузами для відпочинку (у спортсменів із середньою силою нервової системи такого зниження не відбувається).

Стилі змагальної діяльності, засновані на двох параметрах: типі емоційної регуляції діяльності (рівна та вибухова) та типі орієнтації в діяльності (зовнішня та внутрішня).

Формування стилю діяльності. Вплив типологічних особливостей формування стилю діяльності носить не прямий, а опосередкований характер. У результаті стиль діяльності формується під впливом двох факторів - бажання та доцільності. Перший відбиває наявність схильностей, другий - самооцінку наявних можливостей.

Психологи наголошують, що цілеспрямоване формування тренером у учня стилю діяльності за принципом «роби як я» і всупереч наявним у спортсмена типологічним особливостям (тобто «чужого» стилю) не проходить для спортсмена безвісти. Енергетично робота «чужим» стилем

обходиться дорожче, сповільнюється освоєння техніко-тактичних прийомів, а це веде до того, що спортсмени виконують спортивні розряди на два-три роки пізніше за спортсменів, у яких сформовано «свій» стиль. Не можна не враховувати і того, що у новачків при формуванні у них «чужого» стилю може зникнути інтерес до занять, а це призведе до їхнього догляду.

Деякі науковці наводять результати психодіагностичного дослідження групи молодих тренерів та їх результативних вихованців (призерів міських, обласних та міжнародних змагань), які показали, що у тренерів з великою та середньою силою нервової системи частіше досягали успіху борці з такою самою типологією. Те саме виявилось і у тренерів, які мали слабку нервову систему. Ця ж закономірність виявилася і у тренерів вищої категорії при порівнянні їхньої типології з учнями - членами збірної команди країни.

3. Особливості прояву темпераменту у спорті

Під темпераментом розуміється сукупність стійких, індивідуально-своєрідних властивостей людини, що визначають динаміку його психічної діяльності. Ці властивості однаково виявляються у різноманітній діяльності, незалежно від її змісту, цілей та мотивів.

Психологи визначили особливості прояви типів темпераменту у спорті.

Сангвінік (сильний, врівноважений, рухливий) віддає перевагу видам спорту, пов'язаним з

рухливістю, активністю, сміливістю. Працездатний, товариський, легко переходить від одного виду вправ до іншого, але недостатньо посидючий і зосереджений, швидко схоплює нові вправи (може виконати з першої спроби, але з помилками), не любить кропіткої роботи з удосконалення техніки. Спортивні результати стабільні, у змаганнях частіше вищі, ніж на тренуваннях. Перед стартом найчастіше перебуває у стані «бойової готовності».

Холерик (сильний, невірноважений, з переважанням збудження) віддає перевагу високоемоційним видам спорту, інтенсивним і темповим рухам. Охоче і із захопленням починає займатися вибраним видом спорту, але ентузіазм його швидко зникає. Неохоче виконує тривалу тренувальну роботу на силу і витривалість, але здатний багаторазово повторювати важку і небезпечну вправу, якщо вона викликала інтерес. Змагальні результати недостатньо стабільні, має схильність до «передстартової лихоманки», що часто не дозволяє повністю реалізувати свої можливості у змаганнях.

Флегматик (сильний, врівноважений, інертний) віддає перевагу нешвидким, спокійним видам спорту, одноманітним вправам, які не вимагають швидкої реакції, перемикання уваги. У спорті цей тип проявляється у недостатньо швидкому виробленні та переробці рухових навичок, у труднощі перемикання від одного виду діяльності до іншого. Дуже працездатний, не

товариський, наполегливий, схильний до тривалого та ретельного відпрацювання техніки окремих вправ тощо. Стійкий до зовнішніх подразників, змагальні результати стабільні, перед стартом найчастіше перебувають у «бойовій готовності».

Меланхолік (слабкий) віддає перевагу індивідуальним видам спорту, не пов'язаним з єдиноборством та командною боротьбою. У спорті меланхоліка відрізняє надмірно висока відповідальність, високорозвинена м'язово-рухова та психічна чутливість, тонке естетичне чуття, але недостатня працездатність і мала стійкість до зовнішніх подразників, що породжує невпевненість у своїх силах. Змагальні результати їх нестабільні, оскільки властива їм висока тривожність сприяє виникненню несприятливих передстартових станів, які ускладнюють досягнення високих результатів.

У будь-якому темпераменті є переваги та недоліки, тому їх слід виявляти та враховувати при формуванні індивідуального стилю діяльності, індивідуалізації процесу підготовки.

4. Мотивація в структурі особистості спортсмена

Мотивація є ключовим стрижнем особистості спортсмена, інтегруючи потреби, інтереси, цілі та емоції, що спонукають до дії та визначають спрямованість, активність і стійкість у досягненні високих спортивних результатів, включаючи розвиток характеру, самовдосконалення та

досягнення успіху. У структурі особистості спортсмена вона тісно пов'язана з вольовою сферою, психічними якостями (концентрація, емоційна рівновага) та здатністю долати труднощі, відрізняючи успішних спортсменів за їхньою внутрішньою спонукальною силою.

Ключові елементи мотивації в особистості спортсмена:

Потреби та інтереси: базові спонукання, які можуть включати бажання бути сильнішим, здоровішим, соціально визнаним або досягти майстерності.

Цілі (мотиви): сформульовані бажані результати, які спортсмен прагне досягти (наприклад, перемога, покращення особистих рекордів, розвиток особистості).

Орієнтація: спрямованість особистості на результат, процес, самовдосконалення або соціальне визнання.

Вольові якості: здатність мобілізувати сили, долати втому та перешкоди для досягнення мети, тісно пов'язана з мотивацією.

Емоційно-ціннісна сфера: емоції (радість від успіху, страх поразки) є орієнтирами, що підсилюють або послаблюють мотивацію.

Типи мотивації в спорті:

Внутрішня (інтринсивна): задоволення від самого процесу тренувань, гри, саморозвитку.

Зовнішня (екстринсивна): мотивація нагородами, славою, оцінкою, статусом.

Мотивація та успіх:

Мотив досягнення успіху: прагнення до високих результатів, що є ключовим для спортсменів-чемпіонів.

Саморегуляція: успішні спортсмени вміють підтримувати високий рівень мотивації навіть за відсутності зовнішніх стимулів.

Комплексність: У сучасному спорті високі результати вимагають не лише фізичної підготовки, а й максимального напруження психічних функцій, де мотивація відіграє вирішальну роль, особливо в відповідальні моменти.

Отже, мотивація є центральною ланкою, що зв'язує всі аспекти особистості спортсмена, від його потреб до досягнутих результатів, і є потужним фактором у формуванні спортивної майстерності.

5. Вплив тренера на формування особистості спортсмена

Сама по собі спортивна діяльність не виховує позитивних особистісних якостей, тому що за певних умов у спортсмена можуть сформуватися негативні риси характеру (надмірне честолобство, марнославство, зазнайство, егоїзм та ін.), якщо цьому не протистоїть систематичне цілеспрямоване моральне виховання і самовиховання спортсмена.

Завдання морального виховання в процесі тренування стоять насамперед перед тренером. Щоби успішно здійснювати процеси виховання, навчання і розвитку, тренеру необхідно знати як

властиві людині соціально обумовлені риси, так і властивості особистості. В умовах спорту такі педагогічні процеси мають ряд особливостей.

Тренер, здійснюючи навчально-виховну роботу, виконує наступні основні функції: 1) управлінську; 2) формуючу; 3) гностичну; 4) регулюючу; 5) виховну.

Відомо, що під впливом тренування стан спортсмена змінюється. Розрізняють три типи стану спортсмена:

а) етапні стани (стан спортивної форми чи, навпроти, стан недостатньої тренуваності та ін.);

б) поточні стани (змінюються під впливом одного чи декількох занять); в) оперативні стани (виникають під впливом окремих вправ і швидко змінюються).

Прийнято розрізняти три види контролю: поетапний, поточний, оперативний.

У процесі контролю можуть оцінюватися і враховуватися:

- ефективність змагальної діяльності;
- рівень розвитку фізичних якостей, тактико-тактичної майстерності, психічної й інтегральної підготовленості;
- можливості окремих функціональних систем, що забезпечують ефективність змагальної діяльності;
- реакція організму на пропоновані тренувальні навантаження, особливості протікання процесів стомлення і відновлення.

Одне з основних завдань контролю - раціональний підбір тестів, що повинні:

- 1) об'єктивно оцінювати якості і здібності;
- 2) бути зрозумілими як для тих, кого тестують, так і для тих, кому вони надають інформацію;
- 3) вписуватися в тренувальний процес, не порушуючи його організації і не ставлячи перед спортсменом незвичних завдань, що викликають несприятливі реакції психіки і функціональних систем;
- 4) виявляти реакцію на тренувальні впливи відповідно до вимог структури змагальної діяльності і відповідної структури підготовленості до неї спортсмена (у сукупності всіх сторін оцінки).

Спеціальні вимоги до тренерської діяльності:

- знання теоретичних і методичних основ фізичного виховання, медичного контролю;
- уміння володіти техніко-тактичними навичками і знання сучасних науково- методичних досягнень у своєму виді спорту;
- вміння вибрати найбільш здатних до даного виду спорту осіб;
- здатність планувати перспективну підготовку спортсменів, враховувати їхні індивідуальні особливості;
- уміння виховувати у своїх учнів прагнення регулярно займатися спортом;
- здатність підготувати спортсмена до досягнення вищих результатів на змаганнях.

Питання для самоперевірки:

1. Які основні компоненти входять до структури особистості спортсмена?
2. Як взаємодіють психічні процеси, стани та властивості в діяльності спортсмена?
3. Яке значення має структура особистості для спортивних досягнень?
4. Що розуміють під індивідуальним стилем діяльності спортсмена?
5. Як типологічні особливості нервової системи впливають на стиль спортивної діяльності?
6. Чому важливо враховувати індивідуальний стиль у тренувальному процесі?
7. Як різні типи темпераменту проявляються у спортивній діяльності?
8. Які переваги та труднощі має кожен тип темпераменту в спорті?
9. Як тренер може враховувати темперамент спортсмена під час підготовки до змагань?
10. Яку роль відіграє мотивація у спортивній діяльності спортсмена?
11. Які види мотивації є найбільш значущими у спорті?
12. Як рівень мотивації впливає на спортивні результати та стійкість до труднощів?
13. Яким чином тренер впливає на формування особистісних якостей спортсмена?
14. Які стилі керівництва тренера найбільше впливають на розвиток спортсмена?
15. Чому особистий приклад тренера є важливим фактором у вихованні спортсмена?

Розділ 4

ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНЕРА У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

План:

1. Індивідуальний стиль діяльності тренера.
2. Особливості спілкування тренера зі спортсменами.

1. Індивідуальний стиль діяльності тренера

Тренерська діяльність, як і будь-яка інша педагогічна діяльність, характеризується певним стилем виконання. У загальному сенсі поняття «стиль» має на увазі наявність якоїсь стійкої системи способів та прийомів провадження діяльності. Ця система є стабільною рисою, що проявляється у різних умовах, за яких доводиться виконувати цю діяльність. Те, який саме стиль виконання складається у тренера, насамперед залежить з його індивідуально-психологічних особливостей - типу темпераменту, рис характеру, рівня розвитку професійних здібностей та інших.

Кожна доросла людина, яка свідомо обирає педагогічну професію, на момент здійснення цього вибору є вже сформованою особистістю зі своїми індивідуальними особливостями.

На індивідуальний стиль педагогічної діяльності, що формується, впливають щонайменше три основні фактори:

- 1) індивідуально-психологічні особливості суб'єкта цієї діяльності, у тому числі

індивідуально-типологічні, особистісні та поведінкові;

2) психологічні особливості самої діяльності;

3) особливості спортсменів (вік, стать, розряд, рівень підготовленості тощо).

Основними областями прояву індивідуального стилю педагогічної діяльності є:

- темперамент (час та швидкість реакції, індивідуальний темп роботи, емоційна відгукуваність);

- характер реакції на ті чи інші педагогічні ситуації, а також на різні дії та вчинки учнів;

- вибір методів навчання;

- вибір засобів виховання;

- стиль педагогічного спілкування;

- застосування засобів психолого-педагогічного на спортсменів, зокрема перевагу тих чи інших видів заохочень і покарань.

Часто у молодого фахівця виникає спокуса наслідувати в стилі діяльності або свого колишнього тренера, або успішного у професійному плані колезі, але необхідно відзначити, що формування у кожного педагога індивідуального стилю діяльності накладає природні обмеження на використання ним чужого педагогічного досвіду, навіть передового. Важливо пам'ятати, що практичний професійний досвід завжди невіддільний від особистості його автора, є поєднанням педагогічних знахідок та індивідуальності тренера, тому спроби прямого копіювання чужого педагогічного досвіду, як

правило, не дають тих самих результатів, що й у його авторів. У педагога з іншим набором індивідуальних рис ті ж самі способи та прийоми провадження діяльності матимуть вже багато в чому інше втілення, і далеко не завжди так само вдале. Вони можуть просто не підходити йому як особистості та індивідуальності і, отже, вимагатимуть від нього набагато більше зусиль для свого втілення, що зменшить їх ефективність.

Можна поставити запитання: а як тоді здійснюється обмін досвідом? Тут йдеться не лише про копіювання засобів і методів. Педагогічний досвід професійно успішних колег потрібно не копіювати, а свідомо та творчо переробляти: сприймаючи головне, прагнути до того, щоб завжди залишатися самим собою, тобто яскравою педагогічною індивідуальністю, і лише за цієї умови можливе підвищення ефективності навчання та виховання на основі запозичення передового.

Виходить, педагог може досягти майстерності лише враховуючи свої стійкі індивідуальні особливості, в тому числі і зумовлені властивостями нервової системи.

У педагогів з активним позитивним ставленням до праці та високим рівнем педагогічної майстерності, але різними властивостями нервової системи проявляються різноманітні індивідуальні стилі діяльності; наприклад, вітчизняними психологами описані такі: організаторсько-комунікативний,

конструктивно-організаторський, конструктивно-комунікативний.

Формування стилю діяльності, засноване на типологічних особливостях особистості педагога, ще називають стихійним шляхом формування індивідуального стилю діяльності.

Організаторсько-комунікативний стиль властивий педагогам із сильною рухомою нервовою системою. Його основні ознаки:

1) стислість і лаконічність плану заняття (носить схематичний характер);

2) швидкість та чіткість організації спортсменів на початку заняття (високий темп на самому початку);

3) активну вимогу до виконання всіх своїх вказівок;

4) схильність до імпровізації, творчий та різноманітний характер ведення занять;

5) оперативність у вирішенні педагогічних завдань безпосередньо під час занять;

6) використання різноманітних методичних прийомів;

7) застосування дисциплінарних заходів до спортсменів безпосередньо у разі порушень дисципліни чи після них;

8) велика інтенсивність спілкування, експромтний та невимушений характер спілкування, потреба у встановленні особистих взаємин зі спортсменами;

9) використання різноманітних форм та засобів спілкування (гумор, жарт, міміка, пантоміміка та ін);

10) нерівномірність тону спілкування, різкий перехід від спокійного до підвищеного;

11) виразність, емоційність мови.

Конструктивно-організаторський стиль
властивий педагогам із сильною інертною нервовою системою. Його основні ознаки:

1) завчасна та ретельна підготовка до занять;

2) попереднє обмірковування майбутніх дій у навчально-тренувальному занятті;

3) відповідність заняття раніше наміченому плану;

4) стійкість системи вимог до організації учнів як на початку заняття, так і у процесі заняття;

5) поступовий початок заняття (наявність періоду впрацьовування);

6) повнота та точність пояснення матеріалу;

7) яскраво виражений контроль якості виконання завдань;

8) рівномірний темп ведення заняття;

9) застосування дисциплінарних заходів до тих, хто займається до порушення дисципліни (попередження таких порушень);

10) одноманітний, постійний набір дисциплінарних та стимулюючих впливів на спортсменів;

11) відносна бідність та стандартність засобів спілкування;

12) стійкий (переважно спокійний) тон спілкування.

Конструктивно-комунікативний стиль діяльності притаманний педагогам із слабкою нервовою системою. Його основні ознаки:

1) підвищена відповідальність у підготовці та проведенні навчального заняття;

2) ретельність та деталізація у відборі навчального матеріалу;

3) відповідність заняття наміченому плану;

4) підвищена увага до організації та настрою спортсменів на початку заняття;

5) вдалий вибір свого місця та раціональні переміщення у залі, басейні тощо;

6) посилений контроль за правильністю виконання завдань, збереження дисципліни;

7) застосування дисциплінарних заходів до спортсменів з метою запобігання порушенням;

8) система індивідуальних завдань та доручень спортсменам;

9) інтенсивне спілкування, переважно обумовлене потребою у встановленні ділових, попередньо обдуманих взаємин зі спортсменами;

10) рівний, спокійний тон звернення до спортсменів (переважно доброзичливий);

11) уникнення конфліктів у спілкуванні зі спортсменами.

При збігу у тренера та спортсмена типів нервової системи обом працювати разом набагато комфортніше, і результатів у цьому випадку спортсмен досягає більш високих результатів. При

цьому збіг за особистісними особливостями зовсім не обов'язковий, частіше допомагає в тренувальному процесі збіг таких якостей, як сумлінність, обов'язковість, почуття обов'язку, незалежність суджень.

Існує і свідомий шлях формування індивідуального стилю діяльності. Він також базується на обліку сильних і слабких сторін індивіда, його типологічних особливостях, але цей шлях пов'язаний з глибоким самопізнанням або цілеспрямованим впливом з боку, наприклад, більш досвідченого колеги. У разі свідомого формування індивідуального стилю діяльності тренер навчається адаптувати, пристосовувати свої психічні властивості та якості до вимог професійної діяльності.

Існує творча класифікація типів тренерів за індивідуальним стилем їхньої діяльності, початок якої започаткував канадський психолог Л. Персиваль і яка на сьогоднішній день розширюється та доповнюється різними авторами. Наведемо кілька типів тренерів, що виділяються.

- *Тренер-ерудит*, тобто тренер, який постійно стежить за досягненнями сучасної науки і техніки, досконало знає свій вид спорту і перебуває в курсі подій з інших видів спорту. Цей тренер постійно займається своєю самоосвітою.

- *Тренер-режисер*. Він виходить у своїй діяльності за межі спортивного змагання. Ставить моновиставу, яка стає способом поведінки спортсмена, винесеним на всесвітню сцену. Цей

тип тренерів особливо виражений у гімнастиці, синхронному плаванні.

- *Тренер-дослідник* має схильність до постійного вивчення, аналізу факторів тренерської діяльності. Він багаторазово перевіряє себе, створює свої моделі вирішення проблем. Коли він говорить про свої ідеї, вони виступають уже не просто як гіпотеза, цікава знахідка, прийом, оригінальне рішення, а як тренерські принципи, за якими стоїть тривалий дослідницький пошук. Тренер цього типу - фігура дуже рідкісна. Такий тренер має здатність теоретичного узагальнення власного досвіду, вміє самостійно дійти глибоких теоретичних висновків. Його діяльність спонукає колег до осмислення їхнього власного досвіду.

- *Тренер-скульптор*. Цей тип близький до типу тренера-дослідника. До цього типу багато хто відносив тренера, який підготував олімпійського чемпіона зі стрибків у висоту Валерія Брумеля, - В. М. Дьячкова. Про нього говорили, що він працює як скульптор: підправляє рукою, змушує повільно робити всі рухи - відшукує помилку. Сміливо експериментує з обсягами вправ тощо.

- *Тренер-нянька*. Для даного типу тренерів характерна особлива дбайливість до своїх учнів, включаючи всяку дрібницю. Для них учень – член їхньої родини. Вони судять своїх учнів суворо, але по-батьківськи чи по-материнськи, із внутрішньою любов'ю та незмінною симпатією, відчуваючи серцем усі прикрощі та болячки свого вихованця.

- *Тренери* – *шукачі істини*, тендітні, але енергійні. Скромні, але наполегливі, вони до кінця життя вели своїх учнів по всіх щаблях майстерності.

- *Тренер-психолог* - у процесі виховання спортсменів виявляє комплекс їх психічних якостей і особливостей, від яких залежить спортивне майбутнє, його здатність засвоєння моральних принципів і норм поведінки. Такий тренер сприяє виробленню волі, емоційної стійкості, самовладання в складних ситуаціях спортивної боротьби, переконаності в тому, що високі досягнення є плодом систематичної та титанічної праці тощо.

- *Тренери-давильники, тренери-диктатори*. До цієї групи належать жорсткі тренери. Тренери-давильники часто бувають грубими, несправедливими, їх багато виводить із себе, особливо безпробудна байдужість деяких оточуючих і особливо чиновників.

- *Тренер-винахідник, творець*, що має здібності пропонувати і знаходити неординарні рішення тих самих завдань. До них частіше належать успішні тренери.

- *Тренер-організатор* - це тренер, поряд з іншими перевагами, здатний реалізувати на практиці свої проекти, методичні плани, що вміє вибудовувати науково обґрунтовану систему поетапного досягнення поставлених завдань.

2. *Особливості спілкування тренера зі спортсменами*

За витратами часу спілкування тренера зі спортсменами поступається лише спілкуванню спортсменів із членами сім'ї (іноді й перевищує). Саме завдяки спілкуванню відбуваються навчання, передача знань, виховання учнів. Тому процесу спілкування тренер має приділяти велику увагу.

Ефективне спілкування потребує певних зусиль із боку учасників цього процесу. Психологи говорять про те, що «ефективність спілкування визначається багатьма факторами:

одні з них керовані і тому можуть спеціально організовуватися для того, щоб мету спілкування було досягнуто з найбільшою ймовірністю;

інші некеровані, принаймні в момент спілкування, тому повинні лише враховуватись тренером при побудові стратегії та тактики спілкування.

Ефективність спілкування тренера з учнями багато в чому залежить від поведінки самого тренера, його манери триматися, зовнішнього вигляду, зацікавленості в учнях та навчально-тренувальному процесі, використовуваних ним мовних оборотів та інтонацій.

Спортивні психологи рекомендують тренерам для ефективного спілкування зі спортсменами приділяти увагу, зокрема, таким особливостям своєї поведінки та манери триматися:

- мати акуратний зовнішній вигляд (одяг, зачіску);
- не виглядати засмученим;

- демонструвати зосередженість, впевненість, цілеспрямованість;
- говорити з натхненням;
- уникати байдужого чи повчального тону, мовних штамів, затасканих фраз, декларування загальновідомих істин;
- віддавати команди твердо, з вольовим натиском у голосі;
- розмовляючи зі спортсменом, дивитися йому у вічі;
- вказувати на помилки та робити зауваження не можна мимохідь і безпристрасним голосом;
- не варто, розмовляючи зі спортсменом, ходити туди-сюди, перемикатися з ноги на ногу, тупцювати на місці.

Гармонійні взаємини тренера зі спортсменом - запорука стабільного зростання спортивних результатів. Самі тренери вважають, що більшу роль в успішності їхньої діяльності відіграють ділові та професійні якості, спортсмени ж більше цінують людські, психологічні якості тренера (чутливість, чуйність, товариськість, доброзичливість та ін.). Формування ставлення спортсменів до свого тренера безпосередньо з таким поняттям, як стиль (тон) спілкування тренера.

Грамотно організований процес спілкування покликаний забезпечити у навчально-тренувальній діяльності реальний психологічний контакт, який має виникнути між тренером та спортсменом. Його мета - перетворити їх на

суб'єктів спілкування, допомогти подолати різноманітні психологічні бар'єри, що виникають у процесі взаємодії, поступово перевести спортсменів зі звичної їм позиції ведених (спілкування з батьками, зі шкільними вчителями) на позицію співробітництва та перетворити їх на суб'єктів педагогічної творчості. І тут спілкування утворює цілісну соціально-психологічну структуру педагогічної діяльності.

Спілкування у процесі навчання та виховання служить інструментом впливу на особистість спортсмена. Педагогічне спілкування - цілісна система (прийоми та навички) соціально-психологічної взаємодії педагога та виховуваних, що містить обмін інформацією, виховні впливи та організацію взаємовідносин за допомогою комунікативних засобів.

Основні функції спілкування у спорті ті ж самі, що й у звичайному житті, у звичайному спілкуванні між людьми (табл. 1).

Таблиця 1

**Основні функції спілкування у спорті
(Ханін, 1980)**

Функція спілкування	Характеристика функції
Соціально-психологічне відображення	Спілкування виникає як наслідок і як форма об'єктивованого, свідомого відображення партнерами особливостей перебігу взаємодії
Регулятивна функція	У процесі спілкування здійснюється безпосередній чи опосередкований вплив (вплив) партнерів один на

	одного з метою зміни або збереження поведінки, дії, стану, загальної активності, особливостей сприйняття, системи цінностей, установок та взаємовідносин, що склалися.
Пізнавальна функція	Внаслідок систематичних контактів партнери набувають найрізноманітніших знань про себе, партнерів, способи діяльності тощо.
Експресивна функція	Різні форми мовного та немовного спілкування виражають емоційний стан та переживання, часто всупереч логіці та вимогам умов діяльності
Соціальний контроль	Способи вирішення рухових завдань, певні форми поведінки, емоційного реагування та стосунків мають досить виражений нормативний характер; їх регламентація за допомогою групових та соціальних норм забезпечує необхідну цілісність та організованість діяльності
Соціалізація	Найважливіша функція у роботі тренера: у спілкуванні спортсмени освоюють як комунікативні вміння, а й уміння діяти у сфері колективу, відповідно ставитися до членів групи, організовувати оптимальне спілкування за спільної діяльності з іншими людьми

До найбільш складних завдань, що постають перед тренером, входить організація продуктивного спілкування, що передбачає

наявність високого рівня розвитку комунікативних умінь. І дуже важливо організувати таке спілкування зі спортсменами, щоб цей найважливіший процес відбувся. Важливу роль грає стиль спілкування.

Для продуктивної комунікативної діяльності тренер повинен знати, що спілкування пронизує всю систему педагогічного впливу, кожен його мікроелемент.

Якщо слідувати класичним прийомам взаємодії у педагогічному процесі, то тренеру необхідно опанувати комунікативну структуру всього педагогічного процесу, бути максимально чуйним до найменших змін, постійно співвідносити обрані методи педагогічного впливу з особливостями спілкування на даному етапі. Все це вимагає від тренера вміння одночасно вирішувати дві проблеми:

1) конструювати особливості своєї поведінки (свою педагогічну індивідуальність), своїх відносин зі спортсменами, тобто стиль спілкування;

2) конструювати виразні засоби комунікативного впливу.

Другий компонент постійно змінюється під впливом педагогічних і, відповідно, комунікативних завдань. У виборі системи виразних засобів комунікації важливу роль відіграє тип взаємовідносин тренера зі спортсменами.

Можна виділити такі *характеристики спілкування у процесі педагогічної діяльності*:

- загальна система спілкування педагога і учнів, що склалася (певний стиль спілкування);

- система спілкування, характерна для конкретного етапу педагогічної діяльності (тренування, змагання, обговорення підсумків змагань та ін.);

- ситуативна система спілкування, що виникає при вирішенні конкретної педагогічної та комунікативної задачі (конфлікт у команді, особливості передстартового стану спортсмена, зміна тактики гри та ін.).

Під стилем спілкування розумітимемо індивідуально-типологічні особливості соціально-психологічної взаємодії тренера та спортсмена. Тоді в стилі спілкування знаходять вираження:

- особливості комунікативних можливостей тренера;

- характер взаємовідносин тренера і спортсмена, що склався;

- творча індивідуальність тренера;

- особливості спортивного колективу.

Причому необхідно наголосити, що стиль спілкування тренера зі спортсменами - категорія соціально та морально насичена. Вона втілює у собі соціально-етичні настанови суспільства та тренера як його представника.

Багато авторів зверталися до вивчення та класифікації стилів спілкування. На сьогоднішній день найчастіше використовується така:

- 1) авторитарний (автократичний);
- 2) демократичний;
- 3) потурання (ліберальний).

Кожен із цих стилів керівництва та спілкування має свої спостережувані особливості та призводить до створення своєрідної системи відносин «тренер - спортсмен» (табл. 2).

Таблиця 2

Стилі спілкування та керівництва тренера

Стиль спілкування та керівництва	Опис стилю керівництва тренера	Опис стилю спілкування тренера
Авторитарний	Прагне до абсолютної влади, домінує. Сам визначає способи та засоби досягнення мети. Орієнтується у прийнятті рішення лише на свою думку. Мінімальне спілкування між членами команди, лише через його посередництвом. Спортсмени - виконавці задумів тренера. Жорсткий контроль над усім.	Часто категорична, різка, несхвальна, роздратована форма вираження на спортсмена. Часті форми на спортсмена: вимоги, зауваження, осуду, спонукання. Часті види на спортсмена: інструктаж, команда, наказ, вказівку. Широта спілкування зі спортсменами: частіше лише обране коло.

Демократичний	Прагне колективного вирішення проблем. Кожен член групи повинен брати максимальну участь у досягненні спільних цілей. Розподіл відповідальності між членами команди, заохочення спілкування між членами команди. Заохочення ділового співробітництва з ним.	Часто спокійна, доброзичлива, схвальна форма вираження на спортсмена. Часті форми на спортсмена: переконання, підтримка, заспокоєння, розмова, пояснення. Часті види на спортсмена: пропозиція, рада, обговорення. Широта спілкування із спортсменами: з усіма учасниками своєї команди.
Ліберальний	Намагається якнайрідше втручатися у справи команди. Надає свободу дій та прийняття рішень. Більше присутній, ніж діє; допускає свободу вибору вправ, навантажень. Похвала та осуд часто носять формальний	Майже завжди спокійна, доброзичлива, схвальна форма вираження впливу на спортсмена. Часті форми впливу на спортсмена: похвала, осуд. Часті види впливу на спортсмена: пропозиція, рада. Широта спілкування зі

	характер.	спортсменами: частіше з тими, хто сам вступає у контакт
--	-----------	--

Під час здійснення повноважень керівника особливого значення набуває певний стиль керівництва з боку тренера, від якого багато в чому залежить успішна життєдіяльність спортивної команди.

Стилем вважаються ті особливості, типові риси або форми вираження поведінки, які часто повторюються у людини.

За визначенням Ю.А. Коломейцева, стиль керівництва (спортсменом або командою) - це відносно стійка система способів і методів впливу тренера на поведінку, ставлення, погляди, моральність спортсменів з метою успішної їх взаємодії, взаємовідносин та ефективності діяльності.

Стиль керівництва характеризується, з одного боку, стійкістю, що проявляється в повторенні тих чи інших прийомів та засобів керівництва, а з другого - динамічністю, мінливістю посталих перед тренером та командою завдань, особливостям спортивної команди, рівнем професійності учасників команди, ситуацією та психічним станом тренера.

Оскільки спорт, як і інші види діяльності, пов'язаний з теорією і практикою науки про керівництво людьми, у ньому також використовують термінологію стилів керівництва,

вперше започатковану в 1938 році німецьким психологом Куртом Левіним, який запропонував для позначення стилю використовувати терміни «авторитарний», «демократичний», «ліберальний».

Виходячи із трьох основних компонентів, що мають різний ступінь вираженості, стиль керівництва визначається як: директивність, колегіальність та пасивне невтручання.

Отже, виділяють стилі керівництва тренера командою.

Авторитарний (директивний) стиль. Цей стиль керівництва тренера характеризується повною його єдиноначальністю, тобто одноосібним прийняттям рішень, прагненням залишити за собою виняткове право заохочувати і карати.

Причинами авторитарності тренера в його діяльності є:

- розуміння тренером своєї ролі як такої, що ґрунтується на авторитеті та поведінці, що відображає авторитарність;
- вибір діяльності тренера як такої, що задовольняє значну потребу керувати діями інших;
- керівництво в стресових ситуаціях, характерних для спорту, пов'язане з жорстким контролем за поведінкою спортсменів як в командних, так і в індивідуальних видах спорту;
- авторитарна поведінка тренера задовольняє потребу спортсменів, які звикли підкорятись

авторитету та чекають від тренера домінуючої поведінки.

У свою чергу авторитарне керівництво розділяють на кілька підтипів:

- жорсткий: керівник суворий, але справедливий, підтримує взаємовідносини що вже склалися у колективі, чітку субординацію, добре відноситься до підлеглих, які «знають своє місце».

Спортсмени високого рівня часто приймають цей тип керівника, оскільки він зменшує їх особисту відповідальність за невдачу;

- хазяйський: тренер нав'язує свою позицію, пояснюючи її батьківською турботою за спортсменів, приділяє підвищену увагу до матеріального забезпечення спортсменів, втручається у їх справи, навіть сугуго особисті. Незважаючи на те, що за таким тренером спортсмени відчують себе «як за кам'яною стіною», досить часто такий стиль керівництва знижує ділову активність спортсмена і у ряді випадків позбавляє його вести самостійне життя;

- непослідовний: це неумілий, незібраний, як правило деспотичний тренер який частіше за все не впевнений у собі. Часто придирається до спортсменів, втім готовий йти на компроміс, який допоможе йому зняти з себе відповідальність у разі невдачі.

Яскравим прикладом авторитарного керівництва були майже всі видатні тренери колишнього Радянського Союзу. Так видатний тренер з волейболу Микола Карполь (чемпіон

світу та Олімпійських ігор) вважав, що для користі справи повинно бути так: сказав: «і ні яких розмов, твоє діло виконувати».

Демократичний (колегіальний) стиль. Цей стиль керівництва характеризується передачею тренером частини своїх повноважень і функцій учасникам команди чи своїм помічникам. Такий тренер обговорює и узгоджує прийняті рішення з усіма членами команди, тому такий стиль керівництва сприяє формуванню зрілої групи (команди).

Успіх тренера з демократичним стилем керівництва залежить від таких причин:

- тренер багато спілкується зі спортсменами, які почуваються при цьому вільно, і тому він більше знає про їхнє неформальне життя;
- спортсмени мають можливість за такого керівництва більше проявляти ініціативність і самостійність, тим самим досягаючи певної незалежності в стресових ситуаціях;
- спортсмени, дії яких не обмежуються посиленою авторитарністю тренера, самі можуть приймати різні тактичні рішення під час тренувань і змагань;
- поведінка демократичного тренера, на відміну від авторитарного, більш гнучка, і тому він, як правило, не має претензій або заяв з боку оточуючих;
- демократичний тренер внаслідок пластичності своєї поведінки здатний сприймати оточуючих такими, якими вони є насправді,

об'єктивно оцінюючи їхні позитивні або негативні риси, поважаючи їхню думку, у нього відсутні нетерплячість та фанатизм, притаманні авторитарним тренерам.

Ліберальний (вільний, анархічний) стиль. Цьому стилю характерне мінімальне втручання тренера в процес керівництва командою, і тому йому зазвичай немає місця в спорті вищих досягнень.

Такий тренер знаходиться ніби осторонь від усього, чим займаються спортсмени. Контроль він здійснює час від часу, основне своє призначення бачить у постачанні інформації і посередництві між своєю командою й іншими структурами. Вимоги, поради, рекомендації тут відсутні, їх замінюють прохання і домовленості.

У спортивній діяльності рідко трапляються прояви діяльності, яка б точно вкладалася тільки в конкретний стиль керівництва. Звичайно тренер застосовує всі три стилі керівництва, але виразність їх буває різною. Перевага одного або двох із розглянутих стилів характеризує той чи інший індивідуальний стиль керівництва тренера.

У спорті серед тренерів як керівників порівняно з іншими видами діяльності частіше переважає авторитарний стиль керівництва спортивною командою.

Авторитарність тренерського керівництва пояснюють кількома причинами:

- особливість розуміння тренером своєї ролі, заснована на авторитеті й поведінці, що свідчить про авторитаризм;

- велике бажання керувати діями інших, свого часу спричинило вибір спортивної діяльності як професії для задоволення цієї потреби;

- керівництво і лідерство в стресових ситуаціях, характерних для спортивної діяльності, вимагає, очевидно, досить суворого контролю за поведінкою спортсменів як у командних, так і в індивідуальних видах спорту;

- деякі спортсмени, які звикли зважати на думку тренера, очікують від нього домінуючої поведінки. Тому тренери нерідко дотримуються саме директивного стилю керівництва, щоб задовольнити очікування і потреби спортсмена.

Залежність ефективної діяльності спортивної групи або команди від стилю керівництва пов'язують із трьома умовами:

- ступенем успішності реалізації тренером офіційних функцій та повноважень;

- значущістю лідерського авторитету тренера,

- повнотою та успішністю здійснення лідерських та керівних функцій у команді.

Викладена класифікація стилів керівництва - лише схема, в реальній навчально-тренувальній діяльності все набагато різноманітніше і складніше. Можливі переходи від одного стилю керівництва чи спілкування до іншого, їхнє поєднання залежно від педагогічного періоду чи поточної педагогічної ситуації. Використання

тренером того чи іншого стилю керівництва та спілкування залежить від багатьох факторів: особливостей його особистісних якостей і психологічних особливостей керівника, його соціального статусу та авторитету, структури відносини в групі, її зрілості та завдання, що стоїть перед нею. Деякі особисті якості є стійкими, обумовлюючи та стійкий стиль керівництва. Тому буває нерозумним вимагати від тренера, що сформувався, зміни стилю керівництва - він може просто втратити себе як особистість. Однак у низці ситуацій слід все ж таки змінювати стиль керівництва або використовувати стиль, проміжний між авторитарним і демократичним.

Отже, стиль керівництва тренера є ключовим чинником ефективності навчально-тренувального процесу та досягнення високих спортивних результатів. Він визначає характер взаємин між тренером і спортсменами, рівень мотивації, дисципліни, психологічного клімату в команді та готовність спортсменів до саморозвитку. Найбільш результативним є гнучкий, ситуаційно зумовлений стиль керівництва, який поєднує вимогливість із підтримкою, чітку організацію з демократичним підходом до спілкування.

Тренер, здатний адаптувати свій стиль до віку, рівня підготовки та індивідуальних особливостей спортсменів, не лише забезпечує стабільні спортивні досягнення, а й сприяє формуванню

особистісних якостей, відповідальності та командної взаємодії.

Якщо говорити про спілкування тренера зі спортсменами, то не можна забувати про такі важливі речі, як психологічний такт та культура мови тренера. Як зазначають окремі психологи, основа такту - витримка та врівноваженість, головні відмінні риси - вимогливість та повага до учнів. Такт проявляється в умінні дотримуватися почуття міри у відносинах з вихованцями, особливо при прояві вимогливості, яку завжди слід поєднувати з повагою та турботою про спортсменів. Такт - це повага та любов до учнів, чуйність. Це і вмілий вибір місця для розмови з вихованцями, і час для розмови, і її тон. З одним краще розмовляти віч-на-віч, з іншим - у присутності його товаришів або батьків. З одним краще розмовляти відразу після провини, з іншим - через певний проміжок часу. До кожного спортсмена необхідний індивідуальний підхід.

Науковцями виділено такі характеристики педагогічного такту та культури мови:

1. *Психологічний (педагогічний) такт*, який базується на багатьох якостях, званих у побуті душевними:

- доброзичливість;
- чуйності;
- чуйності;
- щирості.

Тактовність від нетактовності відрізняють такі психологічні особливості особистості педагога:

- природність та простота спілкування без фамільярності;
- довіра без потурання;
- серйозність тону без натягнутості;
- іронія та гумор без глузувань;
- вимогливість без дріб'язкової прискіпливості, грубості;
- доброзичливість без засолювання;
- діловий тон без дратівливості;
- своєчасність виховного впливу без поспішності;
- принциповість та наполегливість без упертості;
- уважність та чуйність до спортсменів без підкреслення цього;
- віддача розпоряджень без прохання;
- навчання без підкреслення своєї переваги у знаннях та вміннях;
- вислуховування без вираження байдужості.

2. *Культура мови тренера*, що передбачає низку властивостей:

- грамотність побудови фраз;
- простоту та ясність викладу думок;
- виразність мови (інтонація та тональність; темп промови, паузи; динаміка звучання голосу; словникове багатство; образність мови; дикція);
- грамотна вимова слів повсякденного мовлення (правильне наголос у словах; виняток діалектних слів);
- правильне використання спеціальної термінології, виключення ріжучих слух стійких

виразів, зайвих слів у командах, жаргонних та модних слів;

- небагатослів'я;
- мовно-рухову координацію.

У спортивній діяльності, крім вербальних засобів комунікації, важливу роль відіграють невербальні: дії, пози, жести, міміка. Інформація, що надсилається від тренера до спортсмена за допомогою невербальних засобів спілкування, так само як і словесна, несе потужний емоційний заряд. Як тренер ви можете сказати багато, не вимовляючи жодного слова: похмурий погляд, погляд недовіри, огиди, похитування головою чи посмішка - ці на перший погляд прості дії можуть нести для спортсмена багато інформації. Насправді експерти припускають, що 65% інформації передається через тон і 93% через невербальну поведінку (Burton, Raedeke, 2008). Багато тренерів часто не знають про повідомлення, які вони посилають невербально. Також для тренера дуже важливо вміти зчитувати невербальні сигнали-повідомлення від спортсменів.

При комунікації зі спортсменами тренеру необхідно враховувати, що може відбуватися спотворення сприйняття спортсменом інформації залежно з його мотивації, рівня тривожності, успішності виконання тренувального завдання та інших чинників.

Спортсмени будь-якого рівня - від новачків до майстрів міжнародного класу - удосконалюють

свої навички та тренованість в умовах навантаження нервової та фізіологічної системи, тому лише за повного розуміння та співпраці між тренером та спортсменом можна досягти високого рівня фізичної підготовленості та високих спортивних результатів.

Варто приділити увагу процесу виправлення помилок у навчально-тренувальній діяльності, без чого немислимий педагогічний процес. Тренер змушений багаторазово вносити корективи у дії спортсмена. Питання, як тренери це роблять, є актуальним. У даному випадку розрізняються поняття «критика» і «корекція».

Різниця в тому, що критика просто підказує, як зробити краще, тоді як корекція означає повторне виконання тієї ж дії, тільки правильно і бажано відразу.

Таким чином, ефективна комунікація вимагає уваги не лише до змісту повідомлення, а й до того, як повідомлення може бути витлумачено та може вплинути на дії та стан спортсмена.

Тренер здатний здійснювати ефективне спілкування зі спортсменом, якщо у оптимальному психологічному стані готовності виконувати професійну діяльність.

Усі психічні стани, що впливають на якість практичної діяльності, які відчуває педагог, можна поєднати у чотири групи.

1. Активні позитивні. Педагог життєрадісний, бадьорий, у нього зосереджена увага, рухи і мова енергійні, чіткі, він швидко приймає обґрунтовані

рішення. Це стан психічної та творчої готовності до майбутньої діяльності.

2. *Пасивні позитивні.* Педагог загалом позитивно ставиться до справи, але недостатньо зібраний, мобілізований, не дуже рухливий, у нього не зовсім стійко, рухи нечіткі. Раптова зміна обстановки, несподівані питання можуть спричинити тимчасове замішання або затримку.

3. *Активні негативні.* Педагог, маючи упередження до справи або умов його виконання, все ж таки поживавлений. Однак увага у нього не зосереджена, рухи хоч і швидкі, але недостатньо організовані, у діях і мовленні він не поспішає, тому часто помиляється. У подібному стані педагог може під впливом несподіваних факторів допустити зриву, раптово втратити працездатність.

4. *Пасивні негативні.* Педагог налаштований негативно до майбутньої роботи, діє неохоче, в'ялий. Рухи та мова повільні, нечіткі. У такому стані діяльність педагога стає малоефективною.

Дані стани виникають безпосередньо перед тим, як тренер починає роботу, або в процесі діяльності. Сприятливим для успішного провадження діяльності є активний позитивний стан. Завдання тренера - сформувати (викликати) у себе активний позитивний стан для виконання діяльності. Пасивне позитивне теж допускається, такий стан може бути пов'язаний із фізичним нездужанням (захворюванням) тренера, несприятливими життєвими подіями, які

тимчасово відбирають життєві сили. Інші передробочі та робочі стани неприйнятні для педагогічної та, зокрема, тренерської діяльності.

Питання для самоперевірки:

1. Що розуміють під індивідуальним стилем діяльності тренера?
2. Які чинники впливають на формування стилю професійної діяльності тренера?
3. Як індивідуальний стиль тренера відображається на результатах спортсменів?
4. Чому важливо враховувати індивідуальний стиль у процесі керівництва командою?
5. Які основні функції спілкування тренера зі спортсменами?
6. Які стилі спілкування найчастіше використовує тренер у спортивній діяльності?
7. Як ефективне спілкування тренера впливає на мотивацію та психологічний стан спортсменів?
8. Які помилки у спілкуванні тренера можуть негативно позначитися на спортивних результатах?

Розділ 5

ПРОФЕСІЙНА ВЗАЄМОДІЯ ТРЕНЕРА

План:

1. Структурні елементи конфлікту.
2. Конфлікти у тренерській діяльності.
3. Особливості взаємовідносин тренера у професійному середовищі.

1. Структурні елементи конфлікту

Розглянемо конфлікт як явище міжособистісних відносин. Його можна розглядати як стан деструкції міжособистісних відносин на емоційному, поведінковому, когнітивному рівнях, що виникає при перешкоді в досягненні особистісно значущих цілей, потреб. Для виникнення конфлікту потрібні певні умови і складові, які можна представити такою формулою:

Причина (об'єкт) + конфліктна ситуація + сторони (суб'єкти, учасники, опоненти, супротивники) + інцидент = конфлікт.

Причиною конфлікту є будь-яка сфера діяльності людини, наприклад, соціальна, навчальна, спортивна потреба, в досягненні успіху.

Об'єкт конфлікту – та конкретна сфера, той предмет, якого прагнуть, потребують учасники конфлікту. Він (об'єкт) може бути матеріальний або соціальний: посада, лідерство (ділове, емоційне), першість, положення шанованого члена групи, самооцінка тощо (табл. 20-21).

Конфліктна ситуація виникає при усвідомленні перешкоди і сприймається як стан

дискомфорту на тлі страху, стресу, фрустрації, погроз, ворожості, агресивності, переживання таких почуттів як образа, втрата справедливості та бажання її відновити, погроза втрати статусу, позиції.

Конфлікт виникає у таких випадках:

- усвідомленість ситуації;
- дії, спрямовані на усунення перешкод.

Сторони конфлікту – суб'єкти конфліктної взаємодії, конфліктуючі сторони, що можуть бути представлені групою, чи особистістю. Вони конкретизуються в таких поняттях:

Учасник – суб'єкт, що має вплив на усі фази конфлікту.

Суперник – суб'єкт, що дотримується вкрай протилежної точки зору і здатний до активних дій.

Опонент – суб'єкт, що має власну точку зору, думку і здатен її викласти.

Опонент і суперник оцінюються за їхніми можливостями: сильний–слабкий.

Інші учасники: потенційний учасник, співчуваючий, засуджуючий, посередник.

Інцидент – подія, слово, вчинок, непорозуміння, що стають поштовхом для початку конфлікту, провокують початок конфлікту, є переходом від його латентної фази (конфліктної ситуації) до відкритої дії, тобто безпосередньо до конфлікту. Він може бути не пов'язаний з причиною й об'єктом.

Види конфліктних ситуацій у спортивно-педагогічній взаємодії

Типовими конфліктними ситуаціями в спортивно-педагогічній діяльності є: діяльність, поведінка, відносини.

Конфлікти діяльності. Виникають з приводу виконання учнем або спортсменом навчальних та тренувальних завдань, успішності, пізнавальної діяльності, ситуацій, коли учні не виявляють готовності оперативно виправити власну помилку. Вчитель висловлює незадоволення, учні вступають у суперечку або демонструють образи.

Конфлікти поведінки, вчинків. Виникають з приводу порушення учнем правил поведінки на тренуванні, спортивних зборах, змаганнях, у школі та поза нею. Вчитель висловлює незадоволення порушенням поведінки, не пов'язаною безпосередньо з навчальною діяльністю. Найчастіше це грубощі учнів педагогам, агресивна поведінка з однокласниками, пустощі, що проявляються як протест проти низької оцінки.

Конфлікти відносин. Виникають у сфері емоційно-особистісних стосунків учнів і вчителів. Вони найбільш тривалі та деструктивні. Постають на ґрунті недоброзичливих стосунків як наслідок постійних попередніх конфліктів діяльності або поведінки, вчинків. Створюють взаємно упереджене сприйняття вчителем і учнем.

Управління конфліктом

Будь-який конфлікт може бути руйнівним для психіки і для стосунків з іншими людьми. Завдання управління ним полягає не в тому, щоб

уникнути конфлікту, який потенційно можливий у педагогічній взаємодії, і в його розпізнаванні і контролі над ним з метою отримання найкращого результату. З цією метою можна використовувати раціонально-інтуїтивний метод оволодіння конфліктною ситуацією, запропонований Джині Грехам Скот.

Техніка управління конфліктом складається із кількох етапів.

1 етап. Розгляд причин, якими можуть бути недостатнє спілкування і розуміння відмінності у планах, оцінках, інтересах; відсутність співчуття до потреб і бажань інших людей тощо.

2 етап. Корекція проблеми шляхом підходящої реакції.

3 етап. Використання конфлікту як джерела особистісного росту, удосконалення, покращення відносин з іншими людьми. Ця техніка базується на оцінюванні обставин, характерів, інтересів і потреб, втягнутих у конфлікт людей, а також власних цілей, інтересів і потреб.

Конструктивні та деструктивні конфлікти

Кожен конфлікт свідчить про наявну проблему, яку потрібно вирішити, а не заплющувати на неї очі. Ігнорування проблеми призводить до ескалації конфлікту та негативних наслідків. Отже, тренер-викладач повинен розуміти суть конфлікту, володіти технологіями його конструктивного вирішення, адже саме на педагога покладається відповідальність за створення оптимальних та педагогічно

виправданих стосунків з учнями та їхніми батьками. Конструктивно вирішений конфлікт дає змогу покращити та далі розвивати стосунки і взаємодію. Натомість, деструктивно вирішений конфлікт призводить до його ескалації, не дає можливості подальшої взаємодії і навіть припиняє стосунки. Насправді, для конструктивного вирішення будь-якого конфлікту або суперечностей достатньо дотримуватись сторонам конфлікту простих правил загальної культури.

Деструктивний конфлікт – це той, коли сторони не хочуть враховувати інтересів одна однієї і наполягають на виконанні тільки своїх умов, або коли опоненти використовують неетичні методи боротьби, утискають інтереси або принижують гідність іншої сторони.

Конструктивний конфлікт – це той, в якому сторони не виходять за межі етичних норм і переконливих аргументів, коли вони контролюють емоційні сплески вольовими зусиллями та логікою, коли хоча б одна з них може враховувати інтереси іншої на рівні із своїми, і готова шукати вихід із ситуації. Коли у результаті вирішення конфлікту відносини між його учасниками зберігаються, розвиваються, а причина конфлікту переростає у творче новоутворення, сторони отримують повне або часткове задоволення інтересів.

Умови конструктивного вирішення конфлікту:

- зниження негативних емоцій по відношенню до опонента, доцільно перестати бачити в ньому

ворога, супротивника, змінити свою думку про нього;

- розуміння, що проблему, через яку виник конфлікт, краще вирішувати спільно, об'єднавши зусилля;

- критичний аналіз власної позиції та дій, що веде до фіксації справедливих, правильних дій;

- зниження впливу емоційної сфери, підвищення адекватності сприйняття конфліктної ситуації.

Причини й умови виникнення конфліктів

Узагальнюючи всі можливі причини конфліктів, можна виділити основні:

Позиційний конфлікт – претензії одного чи кількох суб'єктів на місце, посаду, статус у групі, команді, класі.

Ресурсний конфлікт – пов'язаний з розподілом благ, льгот, привілеїв.

Конфлікт контролю – пов'язаний зі спробами однієї людини обмежувати та контролювати іншу.

Конфлікт плагіату – пов'язаний із спробами однієї людини використовувати інтелектуальні, емоційні, фізичні, креативні та інші можливості іншої людини.

Умови виникнення конфлікту.

За наявності зазначених причин для виникнення конфлікту потрібні ще певні умови, серед яких можна виділити зовнішні та внутрішні, особистісні.

Зовнішні: перешкоди до задоволення життєво важливих потреб та цілей. Ці причини можуть

спричинити конфлікт за умови, коли особа сприймає їх як загрозу статусу, свободі, ідентичності, досягненням та готова до захисту і відстоювання цінностей. У випадку, коли людина не сприймає, або тимчасово не сприймає, скажімо, ситуацію контролю чи плагіату як загрозову для себе, конфлікт не виникає.

Внутрішні: конфліктність як властивість особистості; акцентуації характеру; негативні стереотипи поведінки; емоційні стани. Спортивна діяльність відзначається тим, що змагання є однією з умов цієї діяльності, а конфліктність – однією з її характеристик.

2. Конфлікти у тренерській діяльності

Конфлікти в тренерській діяльності – це зіткнення інтересів, думок чи цілей між тренером і спортсменом, тренером та тренерським штабом, або всередині команди, що виникають через різні погляди, цілі, комунікаційні проблеми, боротьбу за владу чи особистісні фактори, і вимагають розуміння причин (інтереси, об'єктивні чи особистісні фактори) та застосування конструктивних методів вирішення, як-от переговори, співпраця чи компроміс, щоб уникнути негативних наслідків і мобілізувати команду.

Приводів виникнення конфліктів у діяльності спортивного тренера достатньо.

Попри традиційно негативне емоційне забарвлення слова «конфлікт», може виконувати як негативні, і позитивні соціальні функції.

Так, до позитивних функцій конфлікту можна, зокрема, зарахувати:

- розкриття та вирішення протиріч;
- більш глибоке розуміння індивідуально-психологічних особливостей людей, які беруть участь у ньому;
- ослаблення психологічної напруженості у колективі;
- Стимулювання розвитку особистості, міжособистісних відносин, згуртованості групи.

Вирізняють кілька соціально-психологічних рівнів конфлікту:

- міжгрупові (конфлікт між групами людей чи окремими представниками різних груп);
- внутрішньогрупові (конфлікт між особами в одній групі, але найчастіше такий конфлікт розглядається як міжособистісний або як варіант міжгрупового, оскільки в учасників конфлікту з'являються прихильники, що поділяють одну групу на дві);
- міжособистісні (конфлікт, зіткнення, розбіжності для людей);
- внутрішньоособистісні (конфлікт, зіткнення різних особистісних утворень однієї людини – її мотивів, інтересів тощо; виділяють мотиваційні, когнітивні та рольові особистісні конфлікти).

У тренерській діяльності можна зустріти всі ці види конфліктів, котрим існують певні передумови. Знання основних причин, через які можуть виникати конфлікти у тренерській діяльності, сильно полегшує тренеру завдання

щодо профілактики конфліктів або конструктивного їх використання на благо педагогічного процесу та особистісного зростання.

О.В. Джелалі виділяє чотири групи причин, що викликають конфлікти у тренерській діяльності.

1. Негативні особисті якості тренера: грубість, безтактність, різкість, відсутність витримки, здатності чекати кінцевого результату, невміння аналізувати свої вчинки та вчинки спортсменів, замкнутість, зайві м'якість чи вимогливість, неадекватність покарань провинам спортсмена.

2. Недостатній рівень професійних якостей тренера, погана організація навчально-тренувального процесу:

- невідповідність та непередбаченість проведення чергового заняття, відсутність постановки на заняттях конкретних цілей, завдань;
- не передбачені планом позачергові прикидки, контрольні, відбіркові змагання;
- повільне зростання спортивних результатів;
- недостатнє моральне та матеріальне стимулювання (заохочення) найкращих спортсменів;
- необґрунтовано великі фізичні та психічні навантаження, що спричиняють перенапругу та ведуть до нервових зривів;
- відсутність строго встановлених критеріїв контролю за рівнем підготовленості (фізичної, технічної, тактичної, інтелектуальної, моральної

та спеціальної психічної), функціональним станом та здоров'ям спортсмена;

- недоведення до всіх спортсменів критеріїв відбору, за якими визначається склад команди для виступу у змаганнях різного рангу;

- відсутність відкритого систематичного обговорення в колективі (команді) цілей, завдань, методів та засобів навчально-тренувального процесу, а також відсутність аналізу участі спортсменів у змаганнях, неучасть їх у складанні тактичних планів на майбутні змагання;

- розбіжності зі спортсменом у підході до засобів та методів тренування;

- недостатнє матеріально-технічне забезпечення тренувань;

- недоброякісне екіпірування, спорядження, матеріальна частина;

- відсутність майстра з ремонту спорядження;

- умови проживання, харчування, реабілітації, культурно-масового відпочинку на зборах, що не відповідають нормальним вимогам.

3. Негативні особисті якості спортсмена:

- низький моральний рівень, що виявляється у неповазі до товаришів, егоїзмі, відсутності бажання допомогти товаришу, почуття відповідальності перед колективом, нещирості, брехливості;

- низький рівень спортивної підготовленості порівняно з рештою членів команди (внаслідок недобросовісного ставлення до підготовки,

небажання підвищувати свій спортивний результат);

- відмова самовіддано працювати, невміння терпіти (переносити) максимальні навантаження, небажання в інтересах команди піти на ризик тощо;

- низький інтелектуальний рівень (нецікава людина, нема про що з нею розмовляти; обмеженість інтелекту, неосвіченість, низький рівень мислення, відсутність самостійності та ін.);

- завищений рівень обґрунтованих та необґрунтованих самодомагань окремих спортсменів (зазнайство та ін.);

- приниження особистості молодшого спортсмена старшими за положенням та кваліфікацією (грубість, глузування, зневага та ін.).

4. Інші причини, що викликають конфлікти, наприклад:

- проблеми у сім'ї, школі, вузі, на роботі тощо;
- відсутність вдома елементарних умов проживання;

- недостатня матеріальна та культурна забезпеченість

Безумовно, конфлікти у спортивному колективі на будь-якому з рівнів негативно позначаються на роботі колективу та тренера. Поки не відбудеться конструктивне вирішення конфлікту, що виник, він буде відтягувати сили і час на себе. Тому вміння тренера управляти конфліктами, спрямовувати їх в потрібне русло входить у

завдання його професійної діяльності. За певної навички управління конфліктом та гарними знаннями особистісних якостей своїх спортсменів тренер може заздалегідь підготувати та спровокувати конфлікт так, щоб він став конструктивним, а не деструктивним.

Найзручніший час виникнення конфлікту - це період змагань, і, як правило, найчастіше конфлікти виникають саме перед відповідальними змаганнями, коли надоб'ємна та надінтенсивна діяльність під час тренувань створює високу психічну напруженість як у окремих спортсменів, так і у команди в цілому. У цих випадках тренер має:

- скоригувати характер обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень;
- вміло чергувати навантаження та відпочинок для відновлення сил;
- враховувати індивідуальні якості та здібності до подолання наднавантажень;
- правильно розселити спортсменів за принципом «хто з ким хоче»;
- вимагати від спортсменів стриманості у вчинках, об'єктивної оцінки рівня домагань;
- підвести спортсменів до стану «бойової готовності», бажання показувати високий результат;
- швидко вловлювати перші ознаки причин конфлікту та оперативно втручатися в них;
- переконати спортсмена в тому, що інтереси команди повинні бути вищими за особисті, забути

особисті образи і постаратися нормалізувати взаємини з товаришами по команді;

- знайти контакт із лідерами команди, які допоможуть тренеру зменшити напруження конфліктної ситуації.

Мистецтво керувати людьми - найважче і найвище зі всіх мистецтв, і, як всяке мистецтво, воно вимагає від тренера передусім таланту, здатності керувати людьми. Недарма, як уже говорилося вище, тренер повинен не тільки володіти комунікативними, організаторськими та гностичними здібностями, а й довести їх до рівня майстерності - педагогічної майстерності тренера.

Отже, конфлікти у тренерській діяльності є об'єктивним і неминучим явищем, що виникає внаслідок різниці інтересів, поглядів, очікувань та рівня відповідальності між учасниками спортивного процесу. Вони можуть проявлятися у взаєминах тренера зі спортсменами, колегами, керівництвом, батьками, фахівцями супроводу та іншими представниками професійного середовища.

Водночас конфлікти не завжди мають суто негативний характер. За умови своєчасного виявлення, правильного аналізу причин і застосування конструктивних способів їх розв'язання вони можуть сприяти професійному зростанню тренера, удосконаленню організації тренувального процесу та покращенню взаємин у команді. Тому здатність тренера ефективно управляти конфліктами, дотримуючись принципів

педагогічної етики, самоконтролю та діалогу, є важливою складовою його професійної майстерності та запорукою успішної спортивної діяльності.

3. Особливості взаємовідносин тренера у професійному середовищі

Окрім тісного спілкування зі своїми підопічними - спортсменами, тренер перебуває в активних професійних взаєминах з іншими учасниками підготовки спортсменів.

Для того щоб допомогти тренеру зберегти сприятливий психологічний клімат у команді, створити максимально робочу атмосферу для спортсменів та себе, можна запропонувати низку правил-рекомендацій для тренерів щодо вибудовування системи взаємин із колегами, що ґрунтуються на результатах численних досліджень.

Злагоджена робота тренера неможлива без ефективної взаємодії з колегами. Професійні взаємини в колективі створюють основу для обміну досвідом, узгодження методик підготовки та досягнення спільних цілей. Вміння будувати партнерські, шанобливі та відкриті стосунки з іншими фахівцями сприяє не лише підвищенню якості тренувального процесу, а й формуванню здорового психологічного клімату в команді. Саме тому тема взаємин тренера з колегами є важливою складовою його професійної компетентності.

1. Взаємини тренера з колегами:

- мають бути побудовані на основі принциповості, доброзичливості та щирості старших у відносинах з молодими фахівцями;
- виключені поблажливість чи панібратство, глузування з колег;
- повинні бути товариськість і душевність, стриманість, ненав'язлива пунктуальність, ввічливість, уважність;
- прояв терпимості до поведінки колег, слабкостей колег, якщо вони не заважають спільній справі;
- контроль емоцій та відповідальність за свої вчинки;
- не можна перекладати відповідальність за невдалі результати своєї діяльності на колег;
- не можна хизуватися власними заслугами;
- потрібно довіряти думці інших тренерів, але водночас вміти відстоювати свою думку.

Професійна діяльність тренера відбувається в межах певної організаційної структури, де важливу роль відіграють взаємини з керівництвом. Від рівня взаєморозуміння, довіри та конструктивного діалогу між тренером і адміністрацією залежать умови роботи, ефективність планування та реалізація навчально-тренувального процесу. Уміння чітко комунікувати, аргументовано відстоювати професійну позицію та водночас дотримуватися субординації є необхідною складовою успішної роботи тренера. Саме ці аспекти визначають

значущість розгляду теми взаємин тренера з керівництвом.

2. Взаємини тренера з керівництвом:

- мають бути побудовані на взаємній повазі одна до одної;
- тренер повинен перебувати у постійному контакті з керівництвом, щоб бути в курсі останніх розпоряджень, наказів, рішень, перестановок тощо;
- інформувати керівництво про труднощі в організації навчально-тренувального процесу та просити (вимагати) сприяння у вирішенні проблем (відсутність інвентарю, купівля нового спорядження, спортивної форми, розміщення спортсменів на тренувальних зборах тощо);
- у ділових контактах із керівництвом виявляти ввічливість, стриманість, аргументованість, наполегливість, чесність.

Ефективна підготовка спортсменів неможлива без тісної співпраці тренера з лікарем команди. Саме узгоджені дії цих фахівців забезпечують збереження здоров'я спортсменів, профілактику травм та оптимальне поєднання тренувальних і відновлювальних процесів. Взаємини, побудовані на взаємній довірі, професійній відповідальності та постійному обміні інформацією, сприяють досягненню високих спортивних результатів без шкоди для здоров'я. Тому розгляд особливостей взаємин тренера з лікарем команди є важливим аспектом сучасної тренерської діяльності.

3. Взаємини тренера з лікарем команди:

- будуються на взаємній довірі та відкритості щодо здоров'я спортсмена;
- тренер повинен уважно дослухатися думки лікаря щодо здоров'я своїх спортсменів, вживати відповідних заходів щодо зміни навантаження, якщо цього вимагає стан спортсмена;
- планувати разом із лікарем склад команди на майбутні змагання;
- обговорювати з лікарем стан здоров'я своїх спортсменів та можливі реакції організму на навантаження;
- вдаватися до допомоги лікаря у складанні раціону харчування для спортсменів;
- залучати лікаря до загальнокомандних заходів, наприклад для розмов щодо попередження спортивного травматизму, санітарно-просвітницької роботи зі спортсменами та ін.

У сучасному спорті значну роль у досягненні стабільних результатів відіграє психологічна підготовка спортсменів, що зумовлює тісну співпрацю тренера з психологом команди. Узгоджені дії цих фахівців сприяють формуванню мотивації, емоційної стійкості та оптимального психологічного клімату в команді. Взаємини, засновані на довірі, професійному партнерстві та чіткому розподілі відповідальності, дозволяють комплексно впливати на підготовку спортсменів. Саме тому тема взаємин тренера з психологом

команди є важливою складовою ефективної тренерської діяльності.

4. Взаємини тренера із психологом команди:

- перед початком спільної діяльності варто розмежувати функції тренера та функції спортивного психолога;

- потрібно будувати взаємовідносини на основі довіри та співпраці;

- не можна розглядати психолога як конкурента у навчально-тренувальній діяльності або як фахівця, який веде роботу зі спортсменами «за спиною» тренера;

- слід спільно планувати використання діагностичного комплексу заходів;

- у процесі співробітництва уточнювати та доповнювати психологічні карти спортсменів;

- спільно планувати та здійснювати мотиваційну та інші види психологічної роботи зі спортсменами;

- дозволяти спортивному психологу висловлювати свою думку, давати рекомендації тренеру щодо роботи зі спортсменами;

- довіряти спортивному психологу у його індивідуальній роботі зі спортсменами;

- не можна вимагати від спортивного психолога видати всю «секретну» інформацію про спортсменів, треба вірити, що психолог доносить до тренера інформацію в обсязі, необхідному для подальшої роботи зі спортсменом.

Сім'я спортсмена є важливим чинником, що впливає на його розвиток, мотивацію та

психологічний стан. Тому взаємини тренера з родиною спортсмена відіграють суттєву роль у забезпеченні цілісного та гармонійного тренувального процесу. Взаєморозуміння, довіра й узгодженість дій між тренером і сім'єю сприяють створенню сприятливих умов для спортивного зростання та збереження емоційного благополуччя спортсмена. У цьому контексті розгляд особливостей взаємин тренера з сім'єю спортсмена є важливим аспектом професійної діяльності тренера.

5. Взаємини тренера із сім'єю спортсмена:

- тренер повинен допомогти батькам правильно вибрати для своїх дітей вид спорту залежно від наявних у дитини задатків;
- спілкування з сім'єю дає можливість тренеру створити уявлення про обстановку в сім'ї, взаємини між батьками та дітьми;
- слід розглядати сім'ю спортсмена як союзника у вихованні спортсмена;
- спільно виправляти негативні моменти у поведінці та розвитку спортсмена;
- тренер повинен скоординувати з батьками режим дня, сну та харчування спортсмена;
- проводити батьківські збори та розмови з батьками, залучаючи батьків до надання допомоги спортивному колективу (якщо це необхідно);
- обмежувати бажання батьків у гонитві за «всебічним» розвитком дитини: спорт, музика, іноземні мови, танці та ін.

Професійна діяльність тренера тісно пов'язана з освітнім середовищем, у якому навчається спортсмен. Взаємини тренера з представниками системи освіти - вчителями та викладачами - мають важливе значення для гармонійного поєднання навчального й тренувального процесів. Узгоджені дії, взаємна повага та обмін інформацією сприяють створенню сприятливих умов для всебічного розвитку спортсмена, збереження його працездатності та успішної соціалізації. Саме тому розгляд особливостей взаємин тренера з представниками системи освіти є актуальним і необхідним у сучасній спортивній практиці.

6. Взаємини тренера із представниками системи освіти (вчителями, викладачами):

- при відставанні спортсмена у навчанні тренер разом із педагогом можуть виробити план підготовки спортсмена з урахуванням його навчальної діяльності;

- тренер може особисто встановити контакт із класним керівником спортсмена, не залучаючи батьків, щоб обумовлювати умови пропуску спортсменом навчальних занять через участь у змаганнях;

- отримувати у викладачів інформацію про обсяг необхідної навчальної підготовки спортсмена під час перебування на тренувальних зборах.

У сучасному спорті засоби масової інформації відіграють важливу роль у формуванні

громадської думки, іміджу команди та популяризації спортивних досягнень. Тому взаємодія тренера з представниками масової інформації є невід'ємною складовою його професійної діяльності. Уміння грамотно комунікувати з журналістами, коректно подавати інформацію та дотримуватися етичних норм сприяє створенню позитивного іміджу спортсменів і команди загалом. Саме ці аспекти зумовлюють актуальність розгляду теми взаємодії тренера із представниками масової інформації.

7. Взаємодія тренера із представниками масової інформації:

- слід розглядати представників ЗМІ не як настирливих репортерів, які ганяються за сенсацією, а як союзників у формуванні мотивації до досягнень у спортсменів;

- тренеру, який веде підготовку спортсменів різної кваліфікації, необхідно підтримувати контакт із журналістами, які регулярно висвітлюють спортивні події, для контролю інформації, що надходить їм про спортсменів;

- своєчасне висвітлення спортивних подій чи успіхів конкретного спортсмена з подачі тренера може суттєво вплинути на настрій, мотивацію та бойовий дух спортсмена чи команди;

- під час спілкування з журналістами тренер має бути гранично виборним в інформації, яку повідомляє преса, та тону свого спілкування з представниками ЗМІ.

Отже, професійна діяльність тренера відбувається в умовах постійної взаємодії з широким колом фахівців і соціальних партнерів - керівництвом, колегами, лікарем і психологом команди, сім'єю спортсмена, представниками системи освіти та засобів масової інформації. Кожен із цих напрямів взаємовідносин має свої особливості, проте всі вони ґрунтуються на спільних принципах: професійній відповідальності, взаємній повазі, довірі, етичності та ефективній комунікації.

Уміння тренера будувати конструктивні, партнерські стосунки у професійному середовищі сприяє створенню цілісної системи підготовки спортсмена, забезпечує сприятливий психологічний клімат та підвищує результативність спортивної діяльності. Таким чином, особливості взаємовідносин тренера у професійному середовищі є важливою складовою його професійної компетентності та однією з ключових умов успішної тренерської роботи.

Питання для самоперевірки:

1. Які основні структурні елементи входять до складу конфлікту?
2. Чим відрізняються об'єкт і предмет конфлікту?
3. Яку роль відіграють учасники та умови виникнення конфлікту?
4. Які найпоширеніші причини виникнення конфліктів у діяльності тренера?

5. Які типи конфліктів можуть виникати між тренером і спортсменами?
6. Як тренер може конструктивно вирішувати конфліктні ситуації?
7. Які особливості взаємовідносин тренера з колегами та адміністрацією?
8. Яку роль відіграє професійна етика у взаємовідносинах тренера?
9. Як ефективна взаємодія у професійному середовищі впливає на успішність тренерської діяльності?

Розділ 6

ПРОФЕСІЙНА КАР'ЄРА ТРЕНЕРА

План:

1. Особливості кар'єри спортивного тренера.
2. Шляхи формування професійно важливих якостей особистості тренера.
3. Особливості чоловічої та жіночої кар'єри тренера.
4. Підвищення кваліфікації тренера.

1. Особливості кар'єри спортивного тренера

Професійна кар'єра - це багаторічна діяльність, націлена на високі досягнення та пов'язана з постійним самовдосконаленням у вибраній галузі.

Одну й ту саму мету кар'єри можуть ставити і досягати люди, які мають різні здібності і витрачають для цього неоднакові зусилля, практикують різні стилі діяльності і демонструють при цьому різний рівень професіоналізму.

Кар'єра спортивного тренера є складним і багатогранним процесом, що поєднує професійні знання, практичний досвід, особистісні якості та постійний саморозвиток. Шлях тренера формується під впливом різних чинників: рівня освіти, спортивного минулого, умов професійної діяльності та результатів роботи зі спортсменами. Розуміння особливостей кар'єри спортивного тренера дає змогу усвідомити закономірності професійного становлення, перспективи розвитку та виклики, з якими він стикається на різних етапах своєї діяльності. Саме тому розгляд цієї

теми є важливим для формування професійної компетентності майбутніх фахівців у сфері спорту.

Вітчизняні автори розрізняють широке та вузьке розуміння кар'єри. У першому випадку кар'єра розглядається як «професійне просування, професійне зростання, перехід від одних ступенів професіоналізму до інших». У такому тлумаченні кар'єра близька до траєкторії руху даної людини до вершин (акме) професіоналізму. У другому випадку під кар'єрою розуміється посадовий поступ, де на перший план виступає «досягнення певного соціального статусу, зайняття певної посади».

Якщо говорити про кар'єру тренера, то, мабуть, скоріш за все, варто орієнтуватися на широке розуміння кар'єри, так звану горизонтальну кар'єру. До побудови кар'єри варто ставитися як до процесу професійного самовизначення і професійного самовдосконалення, що представляє собою вибори, що постійно чергуються (професійно значущі рішення). Крім того, професійне самовизначення перебуває у тісному взаємозв'язку з життєвим та особистісним самовизначенням.

Кар'єра кожного фахівця - це індивідуальний шлях, у кожного тренера він індивідуальний, не схожий на інші. Проте вчені намагаються виділити якісь спільні риси кар'єрного розвитку. Так, якщо як критерій для порівняння прийняти

характер динаміки кар'єрного розвитку, то можна виділити чотири типи кар'єри.

1. *Звичайна кар'єра.* Характеризується як «професійний розвиток із проходженням всіх основних етапів професійного життя»: вибір професії, етапи розвідки та випробування своїх сил у різних сферах, період оволодіння професією, зміцнення в ній, етап збереження та підвищення кваліфікації, спад тощо.

2. *Стабільна кар'єра.* Являє собою «прямий поступ від професійного навчання до єдиного постійного типу роботи».

3. *Нестабільна кар'єра.* У цьому випадку після етапів проб і зміцнення впливають нові проби, які можуть бути як вимушеними (у разі втрати роботи, працевдатності), так і добровільними (зміна інтересів) або спричиненими зміною професійної орієнтації без інтересу та докладання зусиль.

4. *Комбінована кар'єра.* Пов'язана зі зміною коротких періодів стабільного професійного життя та зайнятості етапами вимушеного безробіття або зміною професії, професійною переорієнтацією (це дуже актуально в наш час).

Хочеться відзначити, що якщо для багатьох спеціальностей (менеджер, адміністративний працівник, продавець тощо) третій і четвертий варіант кар'єри досить природні, то для тренерської діяльності краще, звичайно, перший і другий.

Багато фахівців у своїх дослідженнях виділяють різну кількість етапів професійної кар'єри, але вони мають дуже схоже наповнення.

Так, вітчизняні психологи виділяють чотири етапи професійної діяльності:

- 1) підготовка (навчання майбутньої професії);
- 2) старт (початок професійної діяльності, накопичення досвіду, професійне становлення);
- 3) кульмінація (розквіт професійних досягнень, розкриття професійного таланту);
- 4) фініш (завершення активної професійної діяльності, передача досвіду молодому поколінню, вихід на пенсію).

Якщо розглядати кар'єру тренера з погляду періодів, зазначених різними завданнями розвитку та кар'єрними інтересами, то можна виділити шість етапів.

1. Підготовчий етап (18-22 роки) пов'язані з здобуттям вищої чи середньої професійної освіти. Кар'єри у власному значенні слова тут ще немає, бо вона починається з зарахування випускника до штату організації. Проте, якщо говорити про тренерську діяльність, деякі студенти поєднують навчання з професійною діяльністю, працюючи інструкторами зі спорту в різних фітнес-клубах або помічниками своїх тренерів у підготовці юних спортсменів. Такі поєднання - важлива складова входження у професію, вони дають можливість зрозуміти, чи правильно було зроблено професійний вибір. Але більшість студентів спортивних вишів у процесі навчання

продовжують реалізовувати свою спортивну кар'єру.

2. *Адаптаційний етап* (23-30 років) - входження молодого фахівця у світ роботи, оволодіння обраною професією, набуття необхідних навичок, пошук свого місця у колективі; відбувається самоствердження і виникає потреба до встановлення незалежності. Як уже зазначалося вище, цей етап для тренера досить складний через розмиті посадові обов'язки, ненормований робочий день, високу відповідальність за життя та здоров'я підопічних, а також достатню закритість спортивних спільнот, де майже кожен тренер може бути конкурентом своєму колезі.

3. *Етап просування* (30-40 років) - накопичується багатий практичний досвід, набувають навичок, зростає кваліфікація; зростає потреба у самоствердженні, досягненні вищого статусу та ще більшої незалежності; формуються можливості для кар'єрного просування (відбувається поділ співробітників на перспективних та неперспективних); починається самовираження працівника як особистості. Тренер до цього етапу своєї кар'єри вже має певну кількість підготовлених спортсменів, у нього може з'явитися можливість просунути з ними у спорт вищих досягнень або зайняти певне високе професійне становище на рівні підготовки спортсменів, на якому він досяг успіху. Він має

можливість певною мірою диктувати свої умови адміністрації та іншим керуючим організаціям.

4. *Етап збереження досягнутого (40–50 років)* характеризується діями із закріплення досягнутих результатів; настає пік удосконалення кваліфікації та відбувається її підвищення внаслідок активної діяльності та спеціального навчання; людина досягає вершин незалежності та творчого самовираження у діяльності. На цьому етапі багато тренерів звертаються до знань з психології спорту, навчаються додатковим прийомам та технікам впливу на спортсмена, залучаючи додаткові ресурси для зростання досягнень своїх спортсменів, запрошують до співпраці різних фахівців, у тому числі спортивних психологів. Багато дитячих спортивних тренерів відзначають, що на цьому етапі їм стає цікавіше не досягати високих спортивних результатів зі своїми підопічними, здійснюючи відсів неперспективних спортсменів і навантажуючи по максимуму здібних, а розкривати здібності кожного, хто приходить у спорт.

5. *Етап зрілості (50-60 років)* - відсутність перспектив просування; пошук шляхів пристосування до нової ситуації, виходом з якої часто є освоєння нових сфер діяльності та перехід до «горизонтальної кар'єри», а також прагнення передати досвід та знання молодшим колегам. Слід зазначити, що у тренерській діяльності цей етап відрізняється за змістом описаного. Зазвичай саме на етапі зрілості кар'єра тренера може

перетворитися з «горизонтальної» на «вертикальну»: тренеру, в силу його професійного досвіду та особистісного авторитету серед колег, може бути запропонована керівна посада, наприклад, головного тренера.

6. *Етап завершення* (після 60 років) - завершення кар'єри в даній організації (виді діяльності) та підготовка до виходу на пенсію; характеризується кризою кар'єри (працівник отримує менше задоволення від роботи та відчуває стан психологічного та фізіологічного дискомфорту); з'являється можливість самовираження інших видів діяльності, які були неможливі під час роботи у організації чи виступали як хобі (живопис, садівництво, робота у громадських організаціях та інших.). І цей етап кар'єри тренера має відмінності в описі його суті з інших професійних кар'єр. Для багатьох тренерів, особливо у спорті найвищих досягнень, етап завершення кар'єри зрушений у бік більш «солідного» віку. Сама спортивна діяльність, постійні емоційні навантаження, необхідність фізичної активності, різноплановість роботи, звичайно, можуть викликати психологічну втому, але протягом усієї кар'єри формують у тренера високу опір професійним стресам. Етапність роботи (від змагання до змагання) сприяє відсуванню моменту завершення професійної кар'єри.

Зрозуміло, що зазначені вікові кордони є досить умовними, кожен тренер починає свою

професійну кар'єру у певному віці, і індивідуальні темпи просування кар'єрним шляхом можуть бути різними.

Послідовність стадій кар'єри визначається наявністю чи відсутністю у ній плато.

Кар'єрне плато - це стан, коли кар'єрний розвиток через внутрішні чи зовнішні, свідомі чи спонтанні причини зупинився. Воно може бути двох видів:

- особистісне плато - відбиває брак потенціалу (відсутність здібностей переходу більш високі позиції, досягнення межі компетенції) чи відсутність бажання працювати більш рівні. Часто робота цьому етапі кар'єрного розвитку характеризується комфортним рівнем відповідальності, достатньої компенсацією і щодо низьким рівнем стресу. Для деяких фахівців кар'єрне плато може бути свідомою метою кар'єрного розвитку: досягаючи її, людина починає прагнути не зростання, а утримання позицій;

- організаційне плато - особистість має потенціал, але досягнення вищих позицій в організації неможливе через об'єктивні причини.

Дослідження науковців свідчать, що вершини своєї професійної майстерності тренери нашої країни досягали після 15 років безперервної роботи тренером. Найбільша ефективність відзначалася у тренерів зі стажем 16-20 років. У тренерів зі стажем понад 20 років ефективність роботи знижувалася. Фахівці пов'язують це явище з

професійним «вигоранням», яке проявляється в емоційному виснаженні та зниженні самооцінки себе як професіонала та особистості.

Ці дані частково підтверджуються сучасними дослідженнями, справді:

- напружена професійна діяльність спортивного тренера призводить до «вигорання». У спортивного тренера синдром професійного вигорання більшою мірою проявляється через негативізм до себе, меншою мірою через деформацію міжособистісних відносин;

- збільшення стажу роботи веде до зростання незадоволеності собою, редукції професійних обов'язків та особистісної відстороненості, але знижуються емоційний дефіцит та неадекватне виборче емоційне реагування;

- відсутність у тренера призерів, тобто його низька професійна успішність, призводить до формування невдоволення собою, обраною професією, займаною посадою.

Найбільш емоційно вразливим виявляється найпродуктивніший професійний вік. Це не може не наводити на думку, що високі професійні досягнення тренерів нерозривно пов'язані з процесами подолання емоційних переживань, які, можливо, є джерелом мобілізації професійного розвитку та ефективного вирішення професійних завдань.

Стресових ситуацій на професійному шляху тренера трапляється дуже багато. До них можна віднести *передбачувані та непередбачувані кризи*

професійної кар'єри. Кризи професійної кар'єри, або кризи професійного становлення - це передбачувані перехідні фази від одного етапу кар'єри до іншого, пов'язані з певними протиріччями (перехідними проблемами), подолання яких має вирішальне значення для успішного продовження професійної кар'єри в цілому. Їх ще можна назвати нормативними кризами чи кризами-переходами. Особливість таких криз полягає в тому, що їх можна прогнозувати, а отже, підготуватися до них.

Кризи-переходи несуть у собі як негативні, і позитивні моменти. Сама по собі криза - це не глухий кут і не крах, хоча завжди пов'язаний з неприємними переживаннями зниження самооцінки, невпевненості, тривоги, втрати віри в свої сили, переоцінки цінностей тощо. Криза - це скоріше тимчасова неможливість вирішити суперечність, що виникла, вирішення якої призведе до розвитку, набуття нових якостей, досвіду.

Крім нормативних криз (криз-переходів) у кар'єрі зустрічається величезна кількість ситуаційних криз (ненормативних, або позачергових). Вони виникають під впливом обставин чи подій у спортивному житті тренерів. У ситуаційних криз немає вираженого хронологічного порядку, їх важко чи навіть неможливо передбачити як за характером (змістом) кризи, так і за часом виникнення (травма провідного спортсмена, відмова у фінансуванні

підготовки команди, дискваліфікація спортсмена чи команди, невдача спортсмена у змаганнях, усунення від роботи та ін.). Враховуючи дані обставини, ситуаційні кризи можуть бути не меншими, а іноді навіть важчими і затяжнішими в їх подоланні, ніж кризи-переходи.

Як засоби для профілактики професійного вигорання, для успішного подолання криз професійної кар'єри, а також для успішної побудови професійної кар'єри можуть виступати грамотно використовувані ресурси професійного зростання. Достатньо регулярно проводити «ревізію» своїх професійних ресурсів, щоб запобігти негативним наслідкам впливу професійної діяльності на психологічний стан тренера.

Ресурсами професійного зростання можуть бути різні речі, наприклад мотивація, кар'єрні орієнтації, професійні компетенції. Усвідомлення власних кар'єрних можливостей – значний крок до їхньої успішної реалізації.

Мотивація - це комплексна індивідуальна характеристика суб'єкта професійної діяльності, яка проявляється у рішеннях, прийнятих ним щодо власної кар'єри та професійно орієнтованої поведінки. Виділяють три компоненти мотивації до кар'єри.

1. Кар'єрна інтуїція (кар'єрний інсайт) - провідний компонент мотивації кар'єри, який визначає, наскільки у людини реалістичні очікування щодо її професійної

та посадової кар'єри, наскільки адекватні знання, що стосуються її сильних і слабких сторін, а також які її специфічні цілі в кар'єрі.

2. Кар'єрна причетність - спрямовуючий компонент мотивації кар'єри - включає ступінь залученості людини у пошук можливостей просування і отримання визнання, і навіть здатність відмовитися від діяльності, не що з роботою, щоб досягти організаційних цілей.
3. Кар'єрна стійкість (гнучкість) - змістовний компонент мотивації кар'єри, який включає здатність кожної людини адаптуватися до обставин, що змінюються, і справлятися з негативними ситуаціями на роботі. У поняття «Гнучкість кар'єри» входять здатність співробітника виявляти ініціативу в роботі, вміння структурувати проблеми, що виникають на службі, бажання зберегти високий рівень ефективності та якості роботи навіть тоді, коли виникають різні труднощі чи проблеми у діяльності

Кар'єрні орієнтації - це уявлення про свої здібності, ціннісні орієнтації, мотиви, смисли та потреби, що стосуються просування у професійній діяльності:

1) відповідальність (внутрішній локус контролю, усвідомлення та готовність визнати себе причиною своїх вчинків, самостійність,

надійність, підвищення ефективності діяльності за відсутності зовнішнього контролю);

2) самоефективність (захід впевненості у можливості реалізувати свій професійний та кар'єрний потенціал, сприйняття своєї здатності успішно діяти в тій чи іншій ситуації, здатність побудувати позитивний сценарій свого кар'єрного розвитку);

3) адаптивність (здатність швидко пристосовуватися до умов, що змінюються, і характеру діяльності, витривалість, висока працездатність);

4) висока навченість (прагнення розвитку та саморозвитку, пошукова активність за умов невизначеності та браку інформації, відкритість новому досвіду);

5) мотивація кар'єри (мотивація досягнень, прагнення до успіху, високий рівень домагань, наявність кар'єрних цілей та чітких планів їх реалізації, готовність працювати з максимальною віддачею);

6) емоційний інтелект (здібності, що сприяють усвідомленню та розумінню власних емоцій та емоцій оточуючих, використання емоцій для підвищення ефективності мислення та діяльності, що переважає настрій).

Професійні компетенції - це професійні знання та навички, необхідні для виконання певної професійної діяльності, специфічні для кожної функції.

Багато фахівців вважають, що кар'єрний успіх тренера - це успіх його вихованців, визнання глядачів та вболівальників.

Не завжди невдачі у професійній діяльності тренера варто розцінювати як кар'єрний провал або неуспішну професійну кар'єру.

Кар'єрний успіх будь-якого фахівця можна оцінити за двома групами критеріїв: *об'єктивними та суб'єктивними*.

Об'єктивні критерії кар'єрного успіху:

- статус (рівень займаної посади);
- кар'єрна мобільність (швидкість проходження працівником посадових щаблів);
- збільшення вартості праці (рівень заробітної плати);
- накопичення досягнень (досвід успішної реалізації проектів).

До *суб'єктивних критеріїв* кар'єрного успіху належить насамперед оцінка кар'єрних досягнень як самою людиною (так званий «психологічний успіх»), так і іншими людьми або референтною групою.

Як критерій ефективності кар'єри можна розглядати кар'єрну мобільність, тобто швидкість проходження тренером етапів професійного становлення.

2. Шляхи формування професійно важливих якостей особистості тренера

Для того щоб стати майстром-педагогом, тренерові треба п'ять-шість років роботи. Однак і в наступні роки триває його вдосконалення як

професіонала. У зв'язку з віковими змінами рівня фізичної підготовленості трохи змінюється і структура діяльності тренера. Все більшу роль відіграє його вміння керувати тренуванням, використовувати помічників з учнів, які можуть виконати для демонстрації учням такі вправи, які самому тренерові з ряду причин виконати важко й навіть недоцільно (через те, що у виконанні тренера буде загублена естетика руху). Все це свідчить про те, що майстерність тренера - динамічна характеристика, і процес удосконалювання нескінченний.

Є кілька способів підвищення майстерності тренера. Один з них полягає у підвищенні кваліфікації на різних курсах, методичних нарадах тощо. Інший спосіб - самовдосконалення, що може здійснюватися кількома шляхами:

1. Відвідування й аналіз тренувань, проведених досвідченими тренерами.

2. Підвищення своєї професійної і загальної ерудиції (читання спеціальної літератури, конспектування цієї літератури по спеціальних розділах, узагальнення нових відомостей і формулювання висновків для своєї тренерської роботи); читання спортивної преси, перегляд телепередач про спортивні змагання, відвідування ряду змагань з метою бути в курсі всіх найважливіших спортивних подій, мати широку ерудицію в галузі спорту (без цього важко емоційно проводити тренування та заняття

спортивних секцій, формувати в учнів інтерес до спорту).

3. Повсякденний аналіз своєї діяльності (наприклад, за допомогою щоденника, у якому можуть записуватися особливості окремих учнів і групи в цілому, фіксуватися ефективність тих або інших впливів на учнів у різних ситуаціях, плани на майбутнє, думки з приводу організації тренування тощо).

4. Проведення нескладної дослідницької роботи, що дала б відповідь на питання, цікаві для тренера, пов'язані з його діяльністю (яка, наприклад, ефективність використаних ним вправ для розвитку сили, який рівень фізичної підготовки групи в цілому й окремих учнів, який з методів ефективніший в тих або інших конкретних умовах і т.ін.).

Самовдосконалення повинне здійснюватися тренером не утилітарно, коли засвоюється лише те, що стосується методики проведення тренування. Деякі тренери, читаючи методичну літературу, звертають увагу тільки на ті статті, у яких описуються комплекси фізичних вправ і нове нестандартне обладнання. Такий вибір інформації, хоча й розширює методичну базу тренера, не стимулює його до переосмислення наявних знань із позиції загальних підходів і принципів фізичного виховання учнів. Тому теоретична база такого тренера залишається на колишньому рівні або навіть погіршується в результаті забування з роками відомостей, отриманих в інституті.

Сучасний тренер не може бути лише власником суми рецептів. Постійне осмислення своєї діяльності вимагає й постійного відновлення теоретичних відомостей в галузі педагогіки, психології, фізіології, теорії спорту. Тільки на цій основі тренер може бути готовим до перебудови педагогічного процесу, до пошуку нових шляхів і засобів підвищення ефективності тренування.

Навички самовдосконалення треба починати виробляти ще в процесі навчання на факультеті фізичного виховання. При цьому важливо не тільки усвідомлювати необхідність отримання поза програмою тих або інших знань, розвитку професійно важливих якостей, умінь, але й формувати потребу в самовдосконаленні, без якої в майбутньому легко втратити інтерес до своєї професії, перетворитися в «урокодавця». Формуванню цієї потреби значною мірою сприяє самостійна робота студентів, їхня участь у роботі наукових гуртків, отримання навичок дослідницької роботи.

Важливо, щоб всі шляхи і способи самовдосконалення використовувалися систематично, а не час від часу. Крім того, необхідна певна система, послідовність усунення недоліків у роботі. Все це можливе тільки в тому випадку, якщо тренер займається самопізнанням, виявляє свої сильні й слабкі сторони.

Виявлення в собі слабкостей, недостатньо розвинених якостей не має приводити тренера до песимістичного висновку про його непридатність

до цієї професії. Адже важко очікувати, щоб людина мала відразу всі позитивні якості. У ній, як правило, поєднуються як позитивні, так і негативні якості особистості. Тому тренер має навчитися максимально використовувати свої позитивні якості і стримувати прояв негативних. Йому важливо також знати, чим може бути компенсована недостатньо розвинена якість (наприклад, відсутність вимогливості до учнів - наполегливістю і терплячістю в роботі з дітьми, недостатньо швидка сенсомоторна реакція - досвідом, умінням передбачати ситуацію).

Можливості тренера різноманітні. Вони можуть реалізовуватися у вигляді знань, умінь, якостей, підсилюватися мотивами. У зв'язку із цим і способи досягнення професійної майстерності можуть бути різними. В одних тренерів провідним фактором стає рівень теоретичних знань, в інших - організаторські вміння, у третіх - конструктивні вміння або вольові якості. Звичайно, не можна спиратися тільки на якийсь один компонент, навіть якщо він дуже добре виражений. По можливості треба підтягувати й інші.

3. Особливості чоловічої та жіночої кар'єри тренера

Дослідниками гендерних чинників трудового поведінки встановлено, що у сфері кар'єри відмінності чоловічого та жіночого образів дії характеризуються нерівністю можливостей. Гендерний простір визначає кар'єрні претензії та стратегії їх реалізації. На моделі трудової

поведінки впливають стійкі стереотипи чоловічої та жіночої кар'єри. При цьому уявлення про жіночу кар'єру формуються, як правило, у порівнянні з чоловічою кар'єрою, у протиставленні кар'єри та особистого життя, сім'ї.

Істотні гендерні відмінності проявляються у сфері цілепокладання людей щодо професійних та особистісних досягнень: чоловіки та жінки по-різному сприймають та оцінюють успіх. Чоловіки схильні розповсюджувати професійний успіх на успішність життя в цілому, тоді як жінки чітко диференціюють професійні досягнення та благополуччя в інших сферах життя. Чоловіки сприймають успіх як посадове просування та зростання матеріального добробуту, а професійний неуспіх як тотальну життєву невдачу. Для жінок успіх асоціюється із ситуацією, коли «все добре і в особистому житті, і в сім'ї, і на роботі», тобто є гармонія всіх сторін життя. У виборі кар'єрних стратегій жінки також виявляють більшу гнучкість.

Жіноча мотивація кар'єри більшою мірою, ніж у чоловіка, має рухливий характер і може змінюватися під впливом різних факторів.

Чоловіки в кар'єрному просуванні більш жорстко орієнтуються на статус та зовнішнє підтвердження кар'єрного успіху, а в кар'єрній поведінці найчастіше виявляють прагнення до збереження ритуальних форм ділового спілкування та реалізації владних повноважень.

При цьому дослідження особливостей чоловічої та жіночої тренерської кар'єри свідчать, що немає відмінностей у прояві особистісних характеристик тренерами будь-якої статі.

Незважаючи на це, якщо чоловіків-тренерів можна зустріти у будь-яких спортивних колективах - і чоловічих та жіночих, то жінкам-тренерам доводиться складніше. Дуже часто проблема жіночої тренерської кар'єри пов'язана з обмеженнями у роботі з тренувальними групами чоловіків - вважається, що жінка може тренувати лише жіночі команди. Якоюсь мірою це обґрунтовано: для жінки-тренера можуть стати проблемою звичайні тренерські дії - наприклад, доступ до підопічних спортсменів-чоловіків, коли вони в роздягальні, підтримка та страхівка більшого за «габаритами» спортсмена-чоловіка та ін.

Психологи, описуючи особливості чоловічої та жіночої тренерської кар'єри у спорті, відзначає схожі тенденції ставлення до жінок-тренерів.

Тренерів-чоловіків більше, ніж тренерів-жінок, хоча співвідношення багато в чому визначається видом спорту. Звісно, у чисто жіночих видах спорту (художня гімнастика, синхронне плавання тощо) переважають тренери-жінки, а в чисто чоловічих (донедавна) видах - тренери-чоловіки. Водночас у видах спорту, якими традиційно рівною мірою займаються чоловіки і жінки (волейбол, баскетбол, бадмінтон, меншою мірою - спортивна гімнастика), явно більше тренерів-

чоловіків, ніж тренерів-жінок, причому чим вищий клас спортсменів, тим яскравіше виявляється ця відмінність.

Опитування жінок-спортсменок, проведене соціологами, виявило, що тренерами мають намір стати 38,7 %, менеджерами 20,2 %, 17,4 % – інструкторами фізкультури, 16,3 % – організаторами фізкультурно-спортивної роботи та 4,6 % – вчителями фізкультури.

Те, що жінки не дуже прагнуть працювати тренерами, викликано багатьма обставинами, зокрема й соціальними.

По-перше, робота зі спортсменами високого класу вимагає постійного перебування на зборах і змаганнях, що для жінки-тренера, яка має дітей, явно неприйнятно (втім, і тренери-чоловіки зазнають багатьох поневірянь).

По-друге, самі спортсменки в ігрових видах спорту найчастіше віддають перевагу тренерам авторитарного типу.

По-третє, багато жінок, які тренували жіночі ігрові команди, змушені йти з цієї посади, потрапляючи в суто чоловічі взаємини та відчуваючи сексуальні домагання з боку спортивних суддів та начальства».

Проте стає все більше прикладів того, що жінки виявляють здібності працювати з чоловічими спортивними колективами і заслуговують на повагу у своїх колег чоловічої статі, але втриматися на «чоловічому» місці їм виявляється не дуже просто.

4. Підвищення кваліфікації тренера

Підвищення кваліфікації - це цілеспрямоване набуття нових знань та навичок, вивчення передового досвіду. Саме професійне вдосконалення відповідно до умов, що постійно змінюються, професійної діяльності є головним змістом підвищення кваліфікації.

Підвищення кваліфікації здійснюється у різних формах, що відрізняються один від одного залежно від організаторів програм підвищення кваліфікації, ступеня зв'язку з практичною діяльністю, ступеня організації процесу підвищення кваліфікації, змісту, а також цільових груп цього процесу.

Підвищення кваліфікації тренерів-викладачів організується Федераціями з видів спорту, у спортивній школі тренерами, які пройшли семінари за встановленими правилами, на змаганнях та зборах, де відбувається обмін досвідом. У деяких спортивних школах, клубах керівництво організовує власні курси підвищення кваліфікації тренерів, запрошуючи для проведення семінарів спеціалістів із різних галузей знань або спрямовуючи своїх співробітників на необхідні курси, семінари, тренінги. Така форма навчання тренерів має низку переваг:

- здійснення навчання безпосередньо в організації, що дозволить не залишати спортивну школу та спортсменів на тривалий час;
- організація за досить короткий період підвищення кваліфікації значної кількості

співробітників без зупинки навчально-тренувального процесу;

- можливість своєчасного та оперативного вирішення труднощів, що виникають у ході професійної діяльності.

Навіть за умови, що тренеру буде створено всі умови для підвищення його професійної кваліфікації, без його власного бажання скористатися наданими йому можливостями всі зусилля уряду, Міністерства спорту, керівництва спортивним клубом та інших організацій будуть марними.

Десять тисяч годин, на думку Г. Малкольма, потрібно витратити на навчання та тренування, щоб стати професіоналом світового рівня у будь-якій сфері діяльності.

Професіонал - це людина, здатна вийти за межі власної діяльності для її оцінки, аналізу та подальшої кращої організації. Професіонал самостійно, орієнтуючись на наявні культурні зразки та норми, здійснює свою професійну діяльність. Високий рівень професіоналізму, досягнення якого супроводжує кар'єру людини, сприймається як результат самоактивності людини.

Професіонал - той, хто бачить труднощі, що лежать на шляху досягнення поставленої мети, і знає способи їхнього подолання. При невдачі дилетант губиться, професіонал стає професійнішим.

Якщо тренер приймає рішення стати професіоналом у своїй сфері діяльності, то йому, безумовно, буде потрібна достовірна інформація про ефективні прийоми самопізнання та саморозвитку, що спирається на результати діагностики.

Професійний розвиток буде дійсно прогресивним, якщо до цього процесу в особистості формується ставлення як до явища, що має велику цінність для неї.

Для тренера, який відрізняється високим професіоналізмом, характерно таке:

1) він знає структуру спортивної діяльності взагалі і у своєму виді спорту зокрема (від нижчої до вищої ланки, а головне - всі взаємозв'язки між ними);

2) має відпрацьований та розроблений інструментарій психолого-педагогічного впливу на учнів як у процесі спортивного тренування, так і поза нею;

3) робить свою справу впевнено, вільно, якісно, швидко приймає рішення, бере на себе відповідальність за їхні наслідки, вміє показати себе як справжній майстер своєї справи;

4) технологічний, чітко знає, що і коли треба робити, де і як реалізовувати всі заходи, що забезпечують якісний тренувальний процес;

5) постійно удосконалює свій діловий інструментарій: знання, вміння, навички; зростає як методист, педагог, психолог, біохімік, менеджер тощо;

6) свої особливі переваги удосконалює, а недоліки прагне або виправити, або маскувати;

7) знаходить час спостерігати та освоювати досвід успішних колег та конкурентів;

8) вміє творчо керувати своїм часом, не розмінюється на дрібниці;

9) бачить головне, аналізує та інтуїтивно відчуває переможний шлях до мети, не дозволяє нікому вести себе з цього шляху;

10) вміє жити з людьми, розуміє, що результатом спілкування має бути отримання необхідної йому реакції;

11) отримує задоволення як від результатів своєї діяльності, а й її процесу, т. е. від самореалізації;

12) захопленість, ентузіазм, дозований фанатизм - це енергетичний потенціал справжнього професіонала у спорті;

13) коли вимагає ситуація, працює багато, напружено, з повною віддачею сил, нерідко самовіддано;

14) виявляє необхідну для успіху вимогливість, нерідко жорстку, іноді навіть безжальну, з надією отримати високий результат і надалі позитивну оцінку за свою нестандартну поведінку;

15) вірить у себе, у своїх учнів, в успіх;

16) маючи харизму, яка дозволяє йому помітно виділятися серед своїх колег та конкурентів, примудряється викликати скоріше пошану до себе, ніж заздрість.

У принципі, будь-який зростаючий тренер знає, що треба робити для досягнення успіху. Але ці кроки до успіху бажано структурувати, усвідомити та позначити їхні взаємозв'язки.

Самовдосконалення та самоосвіта - це, безумовно, важливий процес підвищення кваліфікації, але особливо ефективними підвищення професійного майстерності є групові заняття. У робочому колективі немає однаково обдарованих людей. Досвід одного з учасників може стати важливим відкриттям для іншого. У цьому процесі розвивається кожен, адже за ним спостерігають кваліфіковані колеги, які розуміють різницю між гарною роботою та верхом майстерності. Одночасно підвищується рівень зворотний зв'язок. Усі в групі стають сильнішими, оскільки всі знають, який вклад робить кожен у спільну справу. Отже, прагнення досконалості лише зростає.

У дослідженнях наших зарубіжних колег перше, що зазначають тренери - це те, що курси підвищення кваліфікації пропонують програми, складені вченими, викладачами, які часто бувають далекі від практики реальної роботи тренера, не враховують його реальні потреби та професійні питання, перевантажені теоретичними знаннями і містять мало годин на практику (Jacobs F., Knoppers A., Diekstra R., Sklad M., 2015).

У своєму дослідженні Jacobs F. (2015) із співавторами з'ясували, що тренери хотіли б мати можливість підвищувати свою кваліфікацію на

курсах, що підходять для тренерів різних вікових груп, рівня освіти та статі, в рамках яких тренер не повторюватиме вже наявні знання, а розширюватиме свої знання та навички цілеспрямовано. Наприклад, хокейні тренери в Нідерландах відзначили свої прогалини у знаннях та навичках та необхідність їх усунення за такими сферами діяльності: як реагувати та поводитися у бійках між гравцями, як боротися з лайкою батьків на адресу спортсменів та свою адресу. Тренери найчастіше просто нічого не робили у таких ситуаціях.

Спортивні психологи велику роль відводять діловим іграм як засобу підвищення майстерності тренера. Під діловою грою вони розуміють створення моделі реальної справи, дійсної ситуації, життєвих обставин, до яких може потрапити тренер. І ці обставини програються із максимальною наближеністю до дійсності у процесі його професійної підготовки. Прикладами таких ділових ігор для тренерів можуть бути такі ситуації: «відмова спортсмена від виконання вправи»; «надто сильне збудження спортсмена перед стартом»; «відкритий конфлікт між двома спортсменами»; «рішення спортсмена передчасно завершити спортивну кар'єру» та ін.

Крім спеціалізованих курсів підвищення кваліфікації для спортивних тренерів тренер може відвідувати навчальні та розвиваючі курси, лекції, семінари, призначені для інших фахівців, або «універсальні» курси, які дозволять йому

застосувати отримані знання у своїй діяльності як для побудови власної кар'єри, так і для зростання спортивної майстерності своїх підопічних.

В даний час існують широкі можливості для дистанційного навчання та підвищення кваліфікації.

У процесі реалізації дистанційних курсів практикуються різні спільні види діяльності, систематичні обговорення всією групою проблем, що виникають, просто цікавих пропозицій на форумі, в чаті, на інтернет-конференції тощо, які дають кожному учаснику групи можливість не тільки отримати необхідну інформацію, але й поділитися своїми знаннями в тренерській діяльності.

Дистанційні технології дозволяють зробити навчальний процес більш гнучким, зручним, практикоорієнтованим, а також знизити витрати на навчання.

Професійне зростання можна визначити як процес зміни особистості, що характеризується формуванням психічних новоутворень, пов'язаних з набуттям особистістю професійних знань, умінь та навичок, професійно значущих якостей особистості та відображають позитивну динаміку особистості у професійному полі.

Підвищувати кваліфікацію можна і навіть необхідно у будь-якому віці та на будь-якому рівні професійної майстерності. Молодим фахівцям це дозволить отримати необхідні знання та навички, досвідченим - переосмислити свої знання,

можливо, подивитися на свою діяльність під іншим кутом, помітити стереотипи, що стали і заважають прогресу в роботі.

Варто дослухатися до відомого футбольного тренера Валерія Лобановського: «Тренер має вчитися все життя. Якщо зачерствів, перестав вчитися, отже, перестав бути тренером. Час не обдурити. Акценти розставляє він. І вчить - теж».

Підвищення кваліфікації тренерів в Україні відбувається через курси в університетах, спортивних федераціях та спеціалізованих центрах, що є обов'язковим раз на п'ять років і спрямоване на оновлення знань та навичок з сучасних методик, психології та управління тренувальним процесом, за результатами чого видається свідоцтво встановленого зразка.

Хто може проходити: тренери (тренери-викладачі) спортивних шкіл (ДЮСШ, СДЮШОР, ОШВСМ тощо), тренери штатних команд національних збірних команд України, інші фахівці у сфері фізичної культури і спорту.

Де можна пройти: заклади вищої освіти (ЗВО): університети, які мають факультети фізичного виховання, пропонують програми підвищення кваліфікації, спортивні федерації: Національні федерації з конкретних видів спорту організовують навчання, спеціалізовані навчальні центри.

Що вивчають: сучасні концепції та дидактичні принципи підготовки спортсменів, новітні методики тренувань, психологічні аспекти

спортивної діяльності, управління тренувальним процесом, відновлення, спортивна медицина.

Форми навчання: очна, заочна, дистанційна, мережева, дуальна або їх поєднання. Навчання може включати лекції, семінари, практичні заняття, самостійну роботу.

Нормативна база: процедура регулюється Положенням про підвищення кваліфікації, затвердженим КМУ (наприклад, № 1321-16), яке зобов'язує тренерів проходити навчання раз на 5 років.

Результат: після успішного завершення тренери отримують Свідectво встановленого зразка, що підтверджує їхню кваліфікацію.

Питання для самоперевірки:

1. Які основні етапи кар'єрного розвитку спортивного тренера?
2. Які фактори найбільше впливають на успішність кар'єри тренера?
3. Які труднощі та ризики можуть виникати в процесі професійного становлення тренера?
4. Які якості вважаються професійно важливими для діяльності тренера?
5. Які методи та умови сприяють формуванню професійно важливих якостей тренера?
6. Яку роль відіграють саморозвиток і самоосвіта у професійному зростанні тренера?

7. У чому полягають основні відмінності чоловічої та жіночої кар'єри тренера?
8. Які соціальні та професійні чинники впливають на кар'єрні можливості тренерів різної статі?
9. З якими специфічними труднощами можуть стикатися жінки й чоловіки у тренерській кар'єрі?
10. Які форми підвищення кваліфікації доступні для спортивних тренерів?
11. Чому безперервне навчання є важливим для професійної діяльності тренера?
12. Як підвищення кваліфікації впливає на ефективність тренерської роботи?

Розділ 7

ПЕДАГОГІЧНА ТВОРЧІСТЬ ТА ПЕДАГОГІЧНЕ ПЕРЕДБАЧЕННЯ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

План:

1. Творчість у спортивно-педагогічній діяльності.
2. Характеристики творчої особистості педагога.
3. Передбачення у спортивній та педагогічній діяльності.
4. Методи наукового передбачення.
5. Моделювання у фізичному вихованні та спорті.

1. Творчість у спортивно-педагогічній діяльності

Творчість виявляється в самоактуалізації, що є вершиною людських потреб. Творча людина, яка змогла реалізуватися, відчуває себе щасливою, так вважають люди творчих професій та психологи. Творча особистість знаходить задоволення не стільки в досягненні мети творчості, скільки в самому його процесі. Творчість – це діяльність, що породжує щось якісно нове, неповторне й оригінальне. Проблемі творчості присвячено безліч наукових досліджень.

Проектувальний і конструктивний компоненти педагогічної діяльності передбачають якомога більше саме творчої складової. Значна частина педагогічної діяльності безпосередньо полягає в її

плануванні й прогнозуванні. Це втілюється в побудові перспективних планів, постановці завдань, проектуванні якостей, які повинні бути виховані, установленні обсягу й змісту видів спортивної діяльності. Безпосереднім проявом конструктивної діяльності є система планування навчально-виховної й спортивної роботи. До структури конструктивних здатностей входять такі компоненти: педагогічне передбачення, педагогічна уява, педагогічна інтуїція, а також уміння планувати свою роботу, формулювати цілі й завдання педагогічного процесу. Творчість – одне зі складних і таємничих явищ людського життя. Їй властиві одночасно і знання відомого, і фантазія, і опора на закономірність і випадковість.

Якщо очевидно, що створення раніше нікому не відомої, принципово нової системи навчання або тренування, що дозволяє просунути вперед практику – творчість, то чи можна вважати творчістю методичний прийом, відкритий для себе вчителем, вдале вирішення педагогічного завдання? Безсумнівно. Тому бачимо, що поділ педагогічної діяльності на творчу і нетворчу виявляється дуже умовним. Новаторство завжди пов'язане з нестандартними підходами, нешаблонним вирішенням педагогічних проблем.

Розглянемо аспекти творчості як наукової проблеми. Психолог В. Соловійов (2025) зазначає, що вищу насолоду та натхнення людина переживає не тільки від результату роботи, а від своїх дій у процесі творчості, в результаті якого

народжується матеріальний предмет чи наукова думка, художній образ тощо. Механізм творчості – здатність генерувати нові думки, почуття й образи; робити відкриття та винаходи, створювати художні образи. Творчість виявляється у свободі думки і дії.

Н. Карпенко так розділяє поняття «творчість» та «креативність». Творчість - це специфічний процес, що веде до створення нового, креативність – це здатність людини до конструктивного, нестандартного мислення. Дослідниками творчості креативний процес розглядається як форма інтелектуальної активності в проблемному пошуку. Тобто, це свідомо і цілеспрямована спроба розширити наявні межі знань, зруйнувати обмеження, розглянути проблему з позиції її адаптації до нових вимог та запитів суспільства. Креативність часто пов'язують із необхідністю адаптації та соціалізації до нових умов та потреб. Креативне рішення іноді вимагає перекомбінування старих елементів у нові конфігурації залежно від того, що необхідно у певний момент.

Отже, творчість як форма інтелектуальної активності людини – багатогранне явище, яке може проявлятися у безлічі варіантах:

- як здатність адаптивно реагувати на потребу в нових підходах;
- як здатність осмислено впроваджувати в життя щось нове;

- як процес адаптації, що породжує гнучкість і підвищує можливості росту і виживання;
- як процес створення нового продукту;
- як результат процесу створення нового продукту;
- новим продуктом творчості може бути як процес (наприклад, нова технологія), так і сам продукт (матеріальні і духовні цінності);
- характеристиками цих нових продуктів, процесів є їхня новизна, оригінальність, доцільність, валідність, здатність задовольняти потреби, адекватність.

Психолог В. Моляко виділяє ряд принципів організації творчого процесу:

- адекватного оцінювання (або принцип розуміння);
- проектування (формування гіпотези чи гіпотез);
- конструювання конкретних структур та функцій;
- апробації нових продуктів (рішень);
- реалізації та тиражування продуктів творчої діяльності.

Усі ці принципи розкривають організаційну модель вирішення нових творчих завдань, оскільки творчий процес включає саме такі суттєво важливі складові як оцінювання, еталонування, розуміння, формування гіпотези, проекту, апробація нового продукту відповідно до бажаних функцій, а надалі вже мова може йти про відповідне впровадження нового продукту у

відповідну нішу, чи додавання його до вже існуючих, коли цей продукт може бути конкурентним, або гармонізуючим. Отже, підготовка фахівців – це фактично підготовка їх до творчої діяльності.

Домінанта творчості, в концепції В. Моляко, стає фактично обов'язковою складовою професійної освіти на різних етапах, включаючи етапи підвищення кваліфікації, оволодіння нових професій, що потребує впровадження у повсякденне життя, в підготовку спеціалістів на усіх щаблях освітньої ієрархії психологічні технології навчання творчості, творчого тренінгу.

2. Характеристики творчої особистості педагога

Процес творчості забезпечується індивідуально-психологічними особливостями педагога:

- перцептивними: зосередженість уваги, вразливість, сприйняття;
- інтелектуальними: інтуїція, фантазія, вигадка, широта знань, дар передбачення;
- характерологічними: відхилення від шаблону, оригінальність, ініціативність, висока самоорганізація, відсутність боязні нового, небажання чекати вказівок.

Академік В. Моляко дає визначення творчій особистості як такої, що володіє стратегіями вирішення нових завдань, реалізує ці стратегії, здатна внести відповідні зміни у свою діяльність залежно від конкретних умов та власних

можливостей. Інтелектуальні, вольові, емоційні якості особистості, що об'єднані творчими здібностями, розглядаються науковцем як детермінанта творчого потенціалу.

Детермінанти творчого потенціалу особистості (за В. Моляко):

1) домінування інтересів і мотивів до інтелектуальної діяльності;

2) емоційна зануреність у діяльність;

3) воля до вирішення складних завдань, до успіху;

4) загальне й естетичне задоволення від процесу і продуктів діяльності;

5) розуміння суті проблеми, завдання, ситуації;

6) безсвідоме, інтуїтивне вирішення проблеми («позалогічне»);

7) інтелектуальність у стратегіальній поведінці (особистісні можливості продукувати проекти);

8) багатоваріантність рішень;

9) швидкість оцінок, рішень, прогнозів;

10) мистецтво знаходити, вибирати (винахідливість).

Однією з особливостей творчої особистості є готовність до ризику. Вона впливає з того, що людина, яка має ідею, повинна мати сміливість реалізувати її. Виділяють такі важливі якості творчої особистості.

Потреба особистості в самоактуалізації. Виявляється в прагненні до можливо більш повного розвитку своїх можливостей, умінь,

розкриття особистісних можливостей у педагогічній і спортивній діяльності.

Уява, що відтворює, припускає створення образів, що відповідають опису. Має значення в процесі створення планів, програм виховання і тренувальних занять.

Творча уява припускає самостійне створення образів, реалізованих в оригінальних і нових системах навчання, виховання, тренування. Синонімом є фантазія.

Фантазія дозволяє переробляти, комбінувати враження зовнішніх впливів, елементи знань і на їхній основі створювати нові уявлення, образи чи поняття. Вона як свідомий пошук випадків, що можуть виявитися корисними для вирішення завдань, є необхідною складовою частиною творчості. Допомогає педагогу передбачати свою діяльність, створювати плани майбутнього.

Інтуїція – це передбачення, угадування невідомого без усвідомлення шляхів, що ведуть до такого результату. Ознакою вірного інтуїтивного рішення є те, що при наступному аналізі педагог може його аргументувати.

Пам'ять – це процес запам'ятовування, збереження і відтворення того, що було в минулому досвіді. Педагогу, тренеру необхідно запам'ятати численну інформацію про індивідуально-психологічні особливості учнів, про стратегію і тактику організації навчальних і тренувальних занять. Кращому запам'ятовуванню сприяє встановлення асоціацій, тобто об'єктивних

зв'язків між предметом і явищами, причиною і наслідком. Пам'ять може бути м'язовою, образною, словесно-логічною, емоційною.

М'язова пам'ять пов'язана з запам'ятовуванням, збереженням рухів, рухових зусиль і навичок.

Образна пам'ять – запам'ятовування, збереження і відтворення чуттєвих образів, предметів і явищ.

Словесно-логічна пам'ять – це запам'ятовування, збереження і відтворення того, що прочитано чи почуто. Словесно-логічній пам'яті належить провідна роль у засвоєнні знань. Її розвиток створює передумову для запам'ятовування і наступного використання даних під час вирішення конкретних завдань.

У процесі творчості тренер використовує одночасно кілька видів пам'яті, і, передовсім, образну і словесно-логічну, ступенем розвитку яких визначається запам'ятовування і наступне використання даних. Творчість проявляється у діставанні з пам'яті і комбінуванні елементів. При цьому застосовується творче мислення, яке характеризується створенням суб'єктивно нового продукту, що в педагогічній діяльності може виявлятися в постановці нових цілей, удосконаленні системи навчання й оцінювання, створенні нових стимулів.

Педагогам із творчим складом мислення властиво:

- систематичний пошук ефективного вирішення педагогічних завдань;
- виявлення нових шляхів вирішення виникаючих проблем;
- безупинне удосконалювання індивідуального стилю діяльності;
- здатність відмовитися від сформованого стереотипу;
- здатність до швидкого переходу від відображально-пізнавальної діяльності (з'ясування завдання, оцінювання обставин) до конструктивно-творчої (створення задуму, розробка його плану);
- здатність до педагогічного передбачення.

3. Передбачення у спортивній та педагогічній діяльності

При всіх розходженнях, своєрідностях почерків видатних педагогів минулого і сьогодення багато чого їх поєднує. Одна з таких загальних рис – це прогнозування. Якщо ж говорити про помилки в педагогічній діяльності, то серед факторів, що їх визначають, не можна не побачити невміння ставити мету, передбачати розвиток подій, результати власних зусиль.

Передбачення – випереджальне відображення дійсності у майбутньому.

Одним із засновників ідеї передбачення в педагогіці можна вважати видатного педагога А. Макаренка та його концепцію «системи перспективних ліній» та «завтрашньої радості». Перспектива – це мета, «завтрашня радість», що є

стимулом у діяльності колективу і його членів, зазначав учений. Теорія та практика педагогічної діяльності А. Макаренка ґрунтувалась на створенні для вихованців «завтрашньої радості», яка є справжнім стимулом людського життя.

Основні положення «системи перспективних ліній» А. Макаренка:

Близька перспектива. Висувається перед колективом, що знаходиться на будь-якій стадії розвитку, навіть на початковій. Близькою перспективою може бути, наприклад, спільна недільна прогулянка, похід у цирк або театр, цікава гра, змагання тощо. Основна вимога до близької перспективи полягає в тому, що вона повинна спиратися на особисту зацікавленість: кожен вихованець сприймає її як власну завтрашню радість, прагне до її здійснення, смакуючи очікуване задоволення.

Середня перспектива. Полягає в проєкті події, яка відсунута в часі. Для досягнення цієї перспективи потрібно докласти певних зусиль. Прикладами середніх перспектив можна вважати підготовку до проведення спортивного змагання, шкільного свята, подорожі тощо.

Далека перспектива. Відсунута в часі, найбільш бажана та значуща, що вимагає значних зусиль та часу для її досягнення. Приклад найбільш поширеної далекої перспективи – мета успішного закінчення школи або навчального року; успішного виступу на учнівській олімпіаді, конкурсі, змаганні.

Передбачення у спорті – це наукове прогнозування перспектив розвитку спорту в цілому, спортивних досягнень у видах спорту або спортивних досягнень конкретного спортсмена на основі науково обґрунтованих гіпотез, моделювання, думок експертів, математичних розрахунків тощо.

Прогнозуванню у спорті піддаються різні процеси і явища:

- тенденції розвитку спорту;
- перспективи розвитку окремих видів спорту;
- перспективи розвитку системи спортивної підготовки і змагань;
- перспективи розвитку техніки і тактики окремих видів спорту;
- прогноз росту спортивних рекордів;
- співвідношення сил на міжнародній та національній спортивних аренах і техніко-тактичних та функціональних можливостей окремих спортсменів і команд;
- прогноз розвитку спортивної боротьби в окремих змаганнях тощо.

Саме наукове передбачення та прогнозування допомогло тренеру В. Петровському розробити науково обґрунтовану методику підготовки спринтерів, що описує дворазовий олімпійський чемпіон В. Борзов у книзі «10 секунд – ціле життя»: «у Петровського усе робиться тільки «по науці»... Передбачуваний В. Петровським результат підтверджувався майже постійно – і це для спринтера святе. Він наочно переконується,

що можна планувати не тільки обсяг навантаження, а й сам результат».

Детермінанти, що визначають передбачення, можна укласти у наступну формулу:

Передбачення = знання (інформація) + аналіз + спостережливість + інтуїція.

У педагогічній діяльності існують такі види передбачення:

1. Стратегічне чи змістовно-цільове.
2. Організаційно-методичне чи тактичне.
3. Ситуативне, оперативне.

У ході професійної діяльності педагога, тренера види передбачення відіграють певну роль, виконують визначені функції.

Стратегічне чи змістовно-цільове передбачення пов'язане з умінням людини правильно вибрати і прогнозувати далекі плани і їхні наслідки. Стратегічне передбачення виступає на перший план у таких складних ситуаціях вибору: професії, супутника життя тощо. Таке передбачення реалізується в цілепокладанні і плануванні і вимагає від людини володіння певними методами здійснення прогнозу: висування гіпотез, побудови інформаційної моделі. У процесі педагогічного конфлікту цей вид передбачення дуже важливий під час вибору загальної стратегії поведінки, що, передовсім, ґрунтується на включенні таких детермінант передбачення, як знання й інформація про опонентів у конфлікті. Це дозволяє створити

об'єктивне уявлення про ситуацію й оцінити ресурси.

Стратегічне чи змістовно-цільове передбачення змінюється з ростом професійної майстерності педагога. У вчителя-початківця первісна мета – донести до учнів матеріал саме так, як він викладений у підручниках чи методичних посібниках (за такою самою схемою та послідовністю). Головне – не збитися, усе розповісти і вчасно закінчити урок.

Потім, коли вчитель навчився вільно володіти матеріалом, не боючись, що він щось забуде, то починає думати про те, як краще побудувати урок. Основна мета при цьому полягає в тому, щоб всі учні краще усе зрозуміли і засвоїли матеріал.

Наступний етап передбачення виявляється в:

а) поглибленні попередньої мети, здійсненні диференційованого підходу для різних груп учнів;

б) формуванні мотивації й інтересу до предмета;

в) акцентуванні уваги на розвитку учнів, застосуванні ускладнень системи творчих завдань.

Якщо вчитель змінює, поглиблює мету навчання, змінює базову модель уроку, тренування, то він здійснює змістовно-цільове передбачення.

У спортивній діяльності тренер здійснює стратегічне чи змістовно-цільове передбачення, коли визначає спортивний результат, який може бути достатнім для перемоги; спортсменів, здатних досягати високих показників тощо.

Організаційно-методичне чи тактичне передбачення пов'язане з вибором оптимальних методів досягнення мети і способів організації діяльності. В основі цього виду передбачення лежить аналіз ситуації, можливостей, а також інші операції: синтез, порівняння, узагальнення, умовивід. За рівних умов виграє той, хто зумів вибрати нестандартне, нешаблонне вирішення проблеми. У виборі нестандартних рішень людині допомагає здатність до фантазії як свідомого пошуку випадків, що можуть виявитися корисними для здійснення мети.

Під час здійснення такого передбачення головними факторами, на які орієнтується вчитель, є можливості конкретних груп учнів і у зв'язку з цим вибір оптимальних методів навчання. Якщо клас сильний, то на початку уроку доцільно ввести проблемну ситуацію, потім викладається інформація, для закріплення – диференційовані завдання. Якщо клас слабкий, то на вирішення проблемної ситуації буде потрібно більше часу, тому на початку уроку надається нова інформація. Для закріплення використовують колективні завдання. Якщо клас не дуже організований, то особливу увагу потрібно приділити чіткості завдань і поетапному контролю.

Для здійснення організаційно-методичного передбачення можна використовувати систему запитань, які допоможуть раціональніше провести заняття.

1. Чи можна організувати навчання методом самостійної роботи?

2. Чи можна вивчити тему пошуковим методом?

3. Чи можна поєднати на уроці словесні, наочні, практичні методи?

4. Які методи стимулювання школярів будуть використані (пізнавальні ігри, дискусії).

5. Які методи контролю і самоконтролю будуть застосовані з метою перевірки засвоєння нового матеріалу?

Можливий і інший підхід до вибору методів і прийомів навчання. Він припускає звертання не до окремих методів, а до теоретичної концепції – певного концептуального розуміння цілей, суті, законів і закономірностей навчання і розвитку особистості.

Якщо, наприклад, навчання розглядається насамперед як передача інформації і способів її застосування, то цій позиції відповідають репродуктивні методи навчання. Якщо навчання трактується як спосіб розвитку творчих здібностей, то цьому підходу більше відповідають проблемні методи: евристична бесіда, вирішення нестандартних ситуацій, дискусія, аналіз ситуацій, ділові ігри.

У спортивній діяльності тренер здійснює організаційно-методичне чи тактичне передбачення, коли будує модель підготовки спортсменів та забезпечує необхідні

організаційно-педагогічні умови для реалізації планів.

Ситуативне, оперативне передбачення вимагає негайного вирішення, швидкого реагування в конфліктній чи проблемній педагогічній ситуаціях.

В основі оперативного передбачення лежить швидкий вибір із заздалегідь продуманих варіантів рішень, що народилися в результаті інтуїції, імпровізації, експромту, спостережливості.

Оперативне передбачення лежить в основі правильного вибору тактики і стилю поведінки та реагування на ситуацію.

Чи може вчитель передбачати усе, що відбудеться, навіть при дуже ретельній підготовці?

Непередбачувані ситуації трапляються, і викладачу необхідно миттєво оцінювати ситуацію й оптимально виходити з неї.

Тренер здійснює ситуативне, оперативне передбачення в межах окремих тренувальних занять, протягом тренувальних мікроциклів. Він оперативно оцінює реакцію організму спортсмена на тренувальні впливи і ступінь стомленості при навантаженнях різної спрямованості та вносить відповідну корекцію в обсяг, інтенсивність та інші параметри навантаження.

4. Методи наукового передбачення

Передбачення здійснюється і реалізується в: прогнозуванні, цілепокладанні, плануванні, і в педагогічній діяльності необхідні для отримання більш-менш достовірних прогнозів про майбутній стан об'єкта (класу, учня, спортсмена).

Методами передбачення є: моделювання, висування гіпотез, уявний експеримент, екстраполяція, метод експертних оцінок.

Моделювання – створення уявних аналогів, що дозволяють одержувати нову інформацію про можливі варіанти здійснення програм. Модель (лат. *modulus* – міра, зразок, норма) – це прообраз, опис або зображення якогось об'єкта. Проявляється в тому, що більш складні об'єкти вивчаються шляхом оперування з менш складними. У процесі моделювання фахівцем створюється інформаційна модель, котра, доповнена способами діяльності педагога й учня, перетвориться в операційну модель, модель діяльності (конспект уроку, план тренування).

Інформаційна модель – це модель, що описує інформаційні процеси або містить інформацію про властивості і стан об'єктів, процесів, явищ. Найпростішими прикладами інформаційних моделей є різні загадки, де описуються властивості, за якими маємо вгадати назву об'єкта («влітку сірий, взимку білий», «і взимку, і влітку кольору одного»). До інформаційних моделей можна віднести тексти довідкових видань, енциклопедій. Якщо модель формулюється таким

чином, що її можна обробити на комп'ютері, вона називається комп'ютерною.

Прогнозування в навчальному процесі пов'язане з побудовою інформаційної моделі досліджуваного матеріалу. Це логічні схеми, що показують, від яких понять і визначень рухатися, і символіку, що відображає основні моменти змісту (опорні сигнали).

Висування гіпотез – наукове припущення. Це форма мислення, що являє собою припущення про існування певного закономірного зв'язку між явищами, причини виникнення яких невідомі. Часто гіпотезою називають і припущення про існування факту, який безпосередньо не спостерігається. У результаті будь-яка гіпотеза повинна отримати або підтвердження, або спростування. Процес верифікації спрямований на встановлення істинності того чи іншого знання за допомогою їх емпіричної перевірки, після чого підтверджується гіпотеза дослідження. Будь-яка гіпотеза зароджується, виникає, проходить етап становлення і розвитку (уточнюється, виправляється, доповнюється) і, зрештою, або обґрунтовується і стає справді науковим, достовірним знанням, або спростовується і поступається місцем іншій гіпотезі.

Уявний експеримент – свідомий вибір кількох варіантів вирішення завдання для уявного порівняння і виявлення оптимального. Уявний, або мисленнєвий, експеримент – це аналіз такої ситуації, яку у принципі відтворити неможливо,

тобто це форма мислення, в якій реальні моделі замінені ідеалізованими уявленнями про них. Можна сказати, що уявний експеримент – це програвання в людському мозку деяких ідеалізованих ситуацій. Винахідник Нікола Тесла є яскравим прикладом використання уявного експерименту. Він зазначав, що йому не потрібні моделі, малюнки, експерименти. Коли в нього народжувалась ідея, то в уяві він починав будувати прилад, змінював конструкцію, удосконалював. Тобто всі випробування приладів він здійснював у думках. Потім ці результати уявного експерименту підтверджувались з точністю в майстерні.

Екстраполяція – поширення яких-небудь закономірностей чи тенденцій, що спостерігалися в минулому (чи в іншому часовому інтервалі), на дійсний час. Минулий досвід дає можливість знаходити аналогічні ситуації і продумувати аналогічні результати з деякими виправленнями. Мета такого прогнозу – показати, до яких результатів можна дійти в майбутньому, якщо рухатися до нього з тією самою швидкістю або прискоренням, що й у минулому. Екстраполяційні методи ґрунтуються на ідеї поширення в майбутнє тенденцій минулого.

В. Костюкевич (2024) зазначає, що метод екстраполяції дозволяє прогнозувати динаміку світових рекордів на основі відповідних закономірностей. Основним завданням методу екстраполяції є встановлення залежності між

головною ознакою і чинниками часу, тобто з'ясування того, як буде змінюватися та чи інша ознака протягом певного періоду. Однією з найпростіших математичних процедур під час використання методу екстраполяції є регресійний аналіз.

Метод експертних оцінок (чи метод компетентних суддів) полягає в зборі припущень, оцінок знаючих і досвідчених людей.

У навчальному і виховному процесах немає тотожних, строго однакових умов, але є близькі, подібні причини, з яких впливають багато в чому наслідки, що збігаються.

Методи експертних оцінок використовують у системі підготовки спортсменів як інструмент прогнозування їхніх спортивних результатів. До проведення експертизи з метою прогнозування спортивних результатів залучають провідних спеціалістів певного виду спорту, науковців, тренерів.

Послідовність проведення експертизи

- постановка проблеми, визначення мети та завдань експертизи;
- підбір експертів, перевірка їхньої компетентності та формування груп експертів;
- проведення опитування та узгодження оцінок;
- аналіз та інтерпретація інформації.

5. Моделювання у фізичному вихованні та спорті

Ще з часів Я. Коменського прагнули знайти загальний порядок навчання, що здійснювався б за

єдиними законами та порядком і водночас забезпечував би результативність навчання. Сучасний технологічний підхід до процесу навчання вбирає в себе та узагальнює весь досвід, набутий у психології навчання, теорії управління, управлінні пізнавальною діяльністю учнів.

Головна специфіка педагогічної технології в тому, що конструюється та здійснюється такий процес навчання, що має гарантувати досягнення навчальної мети та певне засвоєння навчального матеріалу.

У спортивному тренуванні, особливо в спорті вищих досягнень, типовою є ситуація, коли перед тренером і спортсменом ставиться завдання досягти за певний проміжок часу до точно встановленого строку (місяць, рік) необхідного рівня спортивного результату.

У практиці спортивного тренування вперше метод моделювання був науково обґрунтований та практично застосований тренером-науковцем В. Петровським для підготовки спринтера В. Борзова для участі в XX та XXI Олімпійських іграх. Застосувавши методи кібернетики, учений склав модельні характеристики змагальної діяльності та функціональну модель впливів на спортсмена тренувальних занять і зміг вивести його в стан найвищої готовності для виступу на Олімпійських іграх. Український математик Віра Глушкова, донька видатного кібернетика академіка В. Глушкова, називає Валентина Васильовича одним із ініціаторів застосування математичних методів і

принципів спортивної кібернетики. У 1960-х роках В. Петровському вдалося розрахувати математичну модель тренувань Валерія Борзова. Під час тренувань прилади-реєстратори здійснювали лікарський, фізіологічний і функціональний контроль стану спортсмена, допомагали виявити приховані резерви витривалості, сили і швидкості.

Розглянемо основні наукові погляди В. Петровського на моделювання в спорті.

Спортивне тренування як керований процес.

Слід підкреслити, що звичайно висувається завдання досягти не будь-якого високого результату, а такого рівня, який забезпечив би плановане місце на майбутніх змаганнях, тобто рівень заданого результату визначається, виходячи зі стану спортивних досягнень у конкретному виді спорту. Уже з характеру постановки завдань видно, що процес тренування повинен відзначатися високою ефективністю й точністю, тобто бути добре керованим.

Завдання фактично зводиться до того, щоб за певний час і до точно зазначеного строку перевести організм спортсмена з вихідного у новий заданий стан. Щоб процес був цілеспрямованим, необхідно мати кількісний опис (модель) заданого стану.

Програму й характер керуючих впливів визначає тренер. Створюється система «спортсмен–тренер», де тренер є керуючою, а спортсмен – керованою ланками.

Із цих позицій спортивне тренування у загальному вигляді доцільно розглядати як спеціально організоване, цілеспрямоване регулювання (управління) життєдіяльністю організму здорової людини.

Управління можна здійснювати лише за таких умов:

- наявність керованої й керуючої систем (тренер–спортсмен);
- наявність прямого зв'язку, по якому передаються команди до дії;
- необхідний зворотний зв'язок, що йде від виконавця до суб'єкта керування (тренерові), по якому надходить інформація про стан спортсмена;
- рух інформації з прямого та зворотного зв'язку має здійснюватися з достатньою для управління частотою.

Головними істотними елементами управління є: одержання інформації, її аналіз і оцінювання, вироблення й передача на її основі коригувальних команд, що забезпечують нормальне функціонування системи для досягнення заданої мети. Усі ці дії й становлять процес управління. Організація буде полягати в тому, щоб забезпечити можливість виконання всіх цих дій, необхідних для управління. У підготовці спортсменів високого класу організаційна робота буде полягати в тому, щоб забезпечити тренера можливістю одержати досить повну інформацію про стан учня за допомогою науково-методичного забезпечення.

Стосовно завдань спортивного тренування, то використовують кілька способів опису моделей:

1. Моделі змагальної діяльності.

2. Моделі підготовленості спортсменів до визначеної діяльності, у тому числі «моделі чемпіонів».

3. Моделі тренувальних впливів – вправ, занять.

4. Моделі процесу тренування або окремих його складових частин (річного циклу, підготовчого, змагального періодів тощо).

У всіх випадках необхідно прагнути до відображення як структури, так і функціональних зв'язків між складовими елементами.

Модель змагальної діяльності.

Створення моделі виконання вправи в умовах змагання, необхідної для досягнення певного результату, ми розглянемо на прикладі створення моделі бігу на 100 м на XX і XXI Олімпійських іграх. Тренеру вдалося до Ігор Олімпіади одержати дані про характер пробігання на змаганнях 100 і 200 м кращими спринтерами світу – потенційними суперниками В. Борзова з комплексу показників: рухові реакції на старті, швидкість пробігання кожної десятиметрівки, частота кроків тощо. Виявилось, що окремі характеристики бігу в них неоднакові. Тренер вважав, що для того, щоб змагатися з ними на рівних або мати можливість виграти, спортсмен усі елементи бігу повинен виконувати краще за

можливих суперників. На цих математичних параметрах і будувався тренувальний процес.

Модель підготовленості спортсменів.

«Модель чемпіона», або модель функціональної підготовленості відображає той необхідний рівень можливостей спортсмена за всіма основними показниками, який може забезпечити планований (модельний) характер змагальної діяльності. Її можна скласти, виходячи з моделі змагальної діяльності.

Необхідно мати опис (модель) спортсмена й рівня його функціональної підготовленості, яка забезпечила б необхідну ефективність змагальної діяльності, так звану «модель чемпіона».

Ці моделі повинні давати цифрові характеристики рівнів основних видів підготовленості, стану систем організму. У цьому випадку порівняння фактичного стану спортсмена (на початку тренувального циклу) з моделлю заданого дозволить у цифрах визначити різницю між ними, а процес впливу спрямувати на усунення цієї відмінності. Тому важливим є вирішення питання про побудову графіка змін показників функціональних можливостей організму у часі (за місяцями і періодами тренування), а також визначення критеріїв ефективності процесу. Необхідно мати програму (план) застосування засобів впливу на спортсмена, яка за обґрунтованим припущенням тренера, забезпечить досягнення в потрібний термін

необхідного рівня функціонального стану організму.

Слід враховувати, що поряд з управляючими впливами (вправи, уроки, цикли), на людину постійно впливає багато збурюючих факторів (умови побуту, роботи, харчування, інфекції тощо), значення яких тренер часто не може врахувати й оцінити. Крім цього, необхідно припустити можливість помилок у плануванні й застосуванні тренувальних впливів. Такі помилки можуть виникнути внаслідок того, що не враховано впливи зовнішніх факторів, недостатньо обґрунтовано складена програма (план) тренування, не враховано індивідуальні психічні й фізичні особливості реакції організму на навантаження. Під впливом комбінацій випадкових та управляючих впливів зміни в організмі спортсмена можуть проходити в одному із трьох імовірних напрямів:

а) переважний вплив мають правильні управляючі впливи – розвиток іде в заданому напрямі;

б) рівновага між управляючими і збурюючими впливами – загальний стан не змінюється, спортивні результати не зростають;

в) переважають впливи, що збурюють (наприклад, порушення режиму життя спортсмена) і помилки в управляючих впливах – функціональні можливості організму (і спортивний результат) знижуються. З огляду на сказане спортивне тренування слід розглядати як

імовірнісний процес, у результаті якого організм спортсмена може прийти до одного із трьох перерахованих варіантів функціонального стану.

Моделі тренуючих впливів і тренувальних занять.

Тренувальний урок розглядають як основну форму організації занять фізичними вправами. Досягнення спортсменом потрібного функціонального стану можна здійснити за рахунок створення моделей тренувальних впливів (уроків, циклів) із заздалегідь відомою дією на організм. Чим менше буде помилок в управляючих впливах, тим більша ймовірність досягнення бажаного результату. Спортивна роботоздатність змінюється й розвивається під впливом і відповідно до характеру тренувальних впливів. Тому головним завданням спортивної науки й практики є пізнання закономірностей взаємозв'язків між параметрами зовнішнього навантаження (елементами тренувальної програми) і пристосувальними (адаптивними) реакціями організму на них, тобто внутрішньої сторони навантаження.

Під зовнішньою стороною навантаження розуміють обсяг і інтенсивність роботи, що виконується. Це навантаження може бути сплановане заздалегідь у метрах, кілограмах, кількості повторень, часу виконання.

Під внутрішньою стороною навантаження розуміють величину відповідної реакції організму на виконану роботу. Вона може бути обмірювана

й оцінена за величиною зрушень в організмі у процесі роботи й характеру відновлюваного періоду (частота серцевих скорочень, зміна роботоздатності тощо).

Вплив конкретної фізичної вправи на організм людини обумовлюється його координаційною структурою, інтенсивністю й тривалістю. Комбінація цих параметрів визначає й величину навантаження. Регулюючи їх, можна змінити характер відповідної реакції, про яку судять за двома групами показників: зміни в організмі у процесі діяльності; характер і тривалість процесів відновлення.

Для того, щоб функціональні можливості організму спортсмена розвивалися в запланованому напрямку, необхідно враховувати не тільки вплив окремих вправ, але й умови (режим) чергування вправ з відпочинком і величину навантаження – силу впливу на організм тренувальних занять.

Кожна наступна вправа в занятті виконується практично на тлі тих змін, які викликала в організмі попередня вправа. Від того, у якій стадії відпочинку буде виконуватися наступна вправа, залежить не тільки зміна роботоздатності, але й віддалений (кумулятивний) результат у розвитку спеціальної роботоздатності спортсмена. Після стомлюючих вправ спостерігають чотири стадії відпочинку, кожна з яких відзначається особливим співвідношенням рівня якісних показників

м'язової роботоздатності: м'язової сили, швидкості, витривалості.

У першій стадії відпочинку після стомлюючих вправ (у процесі виконання яких роботоздатність знижується) усі показники м'язової роботоздатності перебувають на рівні нижче вихідного.

У другій – м'язова сила й швидкість рухів вищі, а витривалість нижча вихідного рівня.

У третій – усі показники роботоздатності перебувають на рівні трохи вище вихідного.

У четвертій стадії – м'язова сила й швидкість перебувають нижче, а витривалість вище вихідного рівня.

Моделі процесу тренування та його складових частин.

Малі тренувальні цикли являють собою певне поєднання занять і є структурно-організаційними формами організації процесу тренування. Як показали практика й спеціальні дослідження, для ходу процесу небайдуже, як будуть розташовуватися й об'єднуватися окремі заняття. Тривале повторення занять із одним режимом впливає на розвиток якісних показників м'язової роботоздатності.

Тривале повторення занять із режимом А сприяє розвитку загальної й швидкісної витривалості. Але швидкість бігу за тривалого повторення занять з таким режимом залишається на вихідному рівні або навіть знижується.

Повторення занять із режимом В веде до підвищення швидкості реакції й бігу. Однак швидкісна витривалість залишається на вихідному рівні або знижується. Заняття з режимом Д мають найменше тренувальне значення. За їх повторення трохи підвищується швидкість реакції й бігу, а швидкісна витривалість знижується. Заняття з таким режимом можна розглядати як підтримуючі.

Як показали спеціальні дослідження (В. Петровський), описані вище стадії відпочинку спостерігаються не тільки після окремих вправ, а й після тренувальних занять.

Питання для самоперевірки:

1. У чому полягає сутність творчості в діяльності тренера та педагога?
2. Яке значення має творчий підхід для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу?
3. Які умови сприяють розвитку творчості у спортивно-педагогічній діяльності?
4. Які риси характеру притаманні творчій особистості педагога?
5. Як креативність педагога впливає на мотивацію та розвиток спортсменів?
6. Чому гнучкість мислення є важливою характеристикою творчого педагога?
7. Що розуміють під передбаченням у спортивній і педагогічній діяльності?
8. Яку роль відіграє передбачення у плануванні тренувального та навчального процесу?

9. Як здатність до передбачення впливає на прийняття педагогічних рішень?
10. Які основні методи наукового передбачення застосовуються у спорті та педагогіці?
11. У чому полягає сутність методу експертних оцінок?
12. Як прогнозування використовується для планування розвитку спортсмена?
13. Що таке моделювання та яке його значення у фізичному вихованні та спорті?
14. Які види моделей використовуються у спортивній підготовці?
15. Як моделювання допомагає оптимізувати тренувальний процес?

Література:

Основна

1. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту. Київ : Олімпійська л-ра, 2014. 335 с.
2. Воронова В. І. Психологія спорту : навчальний посібник. Київ : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України : Олімпійська література, 2017. 271 с.
3. Джелалі О.В. Психологія вирішення конфліктів : навчальний посібник. Київ, 2006. 319 с.
4. Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту. К.: Вища школа, 2015. 156 с
5. Пальчевський С.С. Акмеологія: навчальний посібник. Вид-во: Кондор. 2024. 398 с
6. Педагогіка тренерської діяльності : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм «Спорт», «Фізичне виховання» / уклад. : А. В. Свасьєв, Т. В. Воронкова, А. В. Симонік, О. І. Верітов. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 85 с
7. Педагогічна майстерність: підручник / [Т.В. Петровська, Г.В. Жукова,]; за заг. ред. Т.В. Петровської. К.: Видавець Позднишев, 2024. 402 с.

8. Професійна майстерність тренера / уклад. Р.А. Калениченко, Є.О. Наумець. Київ: КНУБА, Талком., 2023. 24 с.
9. Соловійов В. Психологія спорту : навч.-метод. посіб. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2025. 40 с
10. Теорія і практика професійної акмеології: монографія / Вознюк О.В., Дубасенюк О.А., Костюшко Ю.О., Осадчук Н.П., Сидорчук Н.Г. Житомир : Вид-во ПП "Євро-Волинь", 2020. 392 с.
11. Томчук М.І., Хуртенко О.В. Психологія готовності тренера до прийняття управлінських рішень в екстремальних умовах професійної діяльності: Монографія. Вінниця: Вінниц. обл. ін-т післядиплом. освіти пед. працівників. 2009. 184 с.
12. Хуртенко О.В. Психологічна готовність майбутніх тренерів до прийняття рішень в екстремальних ситуаціях професійної діяльності: дисертація. Хмельницький. 2008. 201 с.

Додаткова

1. Глазирін І. Д. Педагогіка спортивної діяльності : курс лекцій та лабораторний практикум. Черкаси : ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2013. 132 с.
2. Данилко В., Толкача В., Данилко М. Зміст роботи тренера-викладача : Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у

- сучасному суспільстві : зб. наук. праць. №. 3 (11), 2010. С. 12–16. URL: <http://surl.li/xhirri>
3. Данилко М. Сучасні уявлення про сутність і структуру діяльності тренера. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : Волинський національний університет ім. Лесі Українки, 2010. № 2 (10). С. 22-26.
 4. Клименко ВВ. Психологія творчості: навч. посібник для вищих навч. закладів. Київ: Центр учбової літератури; 2006. 480 с.
 5. Костюкевич В.М., Войтенко С.М., Вознюк Т.В. Моделювання і прогнозування в спорті: навчальний посібник. Вінниця: ТВОРИ, 2024. 122 с.
 6. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. Вінниця : Планер, 2014. 616 с
 7. Лаврентьєв О. М. Формування моделі професійної підготовки тренера з обраного виду спорту. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. Вип. 5 (136). С. 58-61.
 8. Мачинська Н., Федорович А. Основи педагогічної майстерності : навч.- метод. посіб. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 286 с.
 9. Моляко ВО. Психологія творчості – нова парадигма дослідження конструктивної

діяльності людини. [Інтернет]. [оновлено 2021 Груд 10; цитовано 2022 Січ 5].
Доступно:

https://library.udpu.edu.ua/library_files/psuh_pedagog_probl_silsk_shkolu/6/visnuk_18.pdf.

10. Святьєв А. В. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності : дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Запоріжжя, 2013. 459 с
11. Хуртенко О.В. Психологічна готовність майбутніх тренерів до прийняття рішень в екстремальних ситуаціях професійної діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М.П Драгоманова*. Том 12. С.172-178.
12. Хуртенко О.В., Кульчицька І.А. Самореалізація особистості у спорті в умовах сучасності. *Scientific Journal «Psychology Travelogs»*. 2024. №4. С. 264-274
13. Burton D., Raedeke T. Sport Psychology for Coaches. Champaign (IL): Human Kinetics, 2008. 290 p.
14. Chroni S. A., Abrahamsen F., Hemmestad L. Stress at first sight but challenge at second: What makes the difference // 14th European Congress of Sport Psychology. Bern, 2015. P. 119.
15. Jacobs F., Knoppers A., Diekstra R., Sklad M. Developing a coach education course: A

- bottom-up approach // International Sport Coaching Journal. 2015. Vol. 2. P. 178–186
16. Khurtenko, O., Bereziak, K., Khavula, R., Vdovichenko, O., Onishchenko, N., & Liebiedieva, S. (2020). Psychological Analysis of Occupational Conditions in Extreme Environments and the Structure of Non-Standard Situations. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 11(4), 132-148.
<https://doi.org/10.18662/brain/11.4/145>

